

# POLAR®

## POLAR M200



**BRUGERVEJLEDNING**

# INDHOLD

|   |          |
|---|----------|
| Indhold .....   | 2        |
| <b>Kom i gang .....</b>   | <b>8</b> |
| Brugervejledning til Polar M200 .....   | 8        |
| Introduktion .....  | 8        |
| Udnyt det hele i din M200 .....   | 8        |
| Opsætning af din M200 .....   | 8        |
| Vælg en opsætningsmulighed: en kompatibel mobil enhed eller en computer ..... | 8        |
| Mulighed A: Opsæt med en mobil enhed og Polar Flow-app .....                  | 9        |
| Mulighed B: Opsæt med din computer .....                                      | 10       |
| Armbånd .....   | 10       |
| Knapper, displayikoner og menustruktur .....                                  | 11       |
| Knapper .....   | 11       |
| Vis ikoner .....  | 12       |
| Menustruktur .....  | 13       |
| Træning .....   | 13       |
| Aktivitet .....   | 13       |
| Historie .....  | 14       |
| Min puls .....  | 14       |
| Indstillinger .....   | 14       |
| Parrer .....  | 14       |
| Par en mobil enhed med din M200 .....   | 14       |
| Par en pulsmåler med din M200 .....   | 15       |
| Par en Polar Balance-vægt med din M200 .....                                  | 15       |
| Fjern parringer .....   | 16       |

|   |           |
|---|-----------|
| Sådan tager du din M200 på .....                        | 16        |
| <b>Indstillinger</b> .....                              | <b>17</b> |
| Sådan ændrer du indstillingerne .....                   | 17        |
| Par og synkroniser .....                                | 17        |
| Flight mode .....                                       | 17        |
| Smarte meddelels. ....                                  | 17        |
| Om produkt .....  | 17        |
| Indstilling af klokkeslæt .....                         | 17        |
| Genstart af M200 .....                                  | 17        |
| Nulstilling af M200 til fabriksindstillinger .....      | 18        |
| Opdatering af firmwaren .....                           | 18        |
| Med mobilenhed eller tablet .....                       | 18        |
| Med computer .....                                      | 18        |
| <b>Træning</b> .....                                    | <b>20</b> |
| Træning med håndledsbaseret puls .....                  | 20        |
| Pulstræning .....                                       | 20        |
| Pulsmåling med din M200 .....                           | 20        |
| Start af et træningspas .....                           | 20        |
| Start et planlagt træningspas .....                     | 21        |
| Under træning .....                                     | 21        |
| Gennemgå træningsvisningerne .....                      | 21        |
| Træning med et hurtigt mål .....                        | 22        |
| Træning med et træningsmål baseret på intervaller ..... | 22        |
| Pulszoner .....   | 23        |
| Funktioner under træning .....                          | 23        |
| Marker en omgang .....                                  | 23        |

|  |           |
|--|-----------|
| Skift interval under en intervaltræning .....                            | 23        |
| Display lys .....  | 23        |
| Meddelelser .....  | 23        |
| Afbrydelse/stop af et træningspas .....                                  | 23        |
| Opsummering af træning .....   | 24        |
| Efter træning .....  | 24        |
| Træningshistorik i M200 .....  | 24        |
| Træningsdata i Polar Flow-appen .....                                    | 24        |
| Træningsdata i Polar Flow-webservicen .....                              | 25        |
| <b>Funktioner .....</b>  | <b>26</b> |
| GPS-funktioner .....   | 26        |
| Aktivitetmåling 24/7 .....   | 26        |
| Aktivitetsmål .....  | 26        |
| Aktivitetsdata .....   | 26        |
| Advarsel om inaktivitet .....  | 27        |
| Søvninformation i Flow-webservicen og Flow-appen .....                   | 27        |
| Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-webservicen. ....                    | 27        |
| Smarte meddelelser .....   | 28        |
| Indstillinger for smarte meddelelser .....                               | 28        |
| Telefon (iOS) .....  | 28        |
| Telefon (Android) .....  | 28        |
| Polar Flow-mobilapp .....  | 28        |
| Forstyr ikke .....   | 29        |
| Bloker apps .....  | 29        |
| Smarte meddelelser i praksis .....                                       | 29        |
| Funktionen for smarte meddelelser virker via Bluetooth-forbindelse ..... | 29        |

|   |           |
|---|-----------|
| Polar sportsprofiler .....                          | 30        |
| Pulszoner .....                                     | 30        |
| Polar Smart Coaching-funktioner .....               | 32        |
| Aktivitetsvejledning .....                          | 32        |
| Aktivitetsvejledning på M200 .....                  | 32        |
| Aktivitetsudbytte .....                             | 33        |
| Smart Calories .....                                | 33        |
| Training Benefit .....                              | 33        |
| Løbeprogram .....                                   | 34        |
| Opret et Polar Løbeprogram .....                    | 35        |
| Start et løbemål .....                              | 35        |
| Følg din udvikling .....                            | 35        |
| Ugentlig præmie .....                               | 35        |
| Running Index .....                                 | 36        |
| Kortsigtet analyse .....                            | 36        |
| Mænd .....  | 36        |
| Kvinder .....                                       | 37        |
| Langsigtet analyse .....                            | 37        |
| <b>Polar Flow .....</b>                             | <b>39</b> |
| Appen Polar Flow .....                              | 39        |
| Træningsdata .....                                  | 39        |
| Aktivitetsdata .....                                | 39        |
| Sportsprofiler .....                                | 39        |
| Billeddeling .....                                  | 39        |
| Gå i gang med at bruge Flow-appen .....             | 39        |
| Planlægning af din træning i Polar Flow-appen ..... | 40        |

|   |    |
|---|----|
| Opret et træningsmål i Polar Flow-appen .....             | 40 |
| Opret et hurtigt mål .....                                | 40 |
| Opret et intervalmål .....                                | 40 |
| Polar-sportsprofiler i Flow-app .....                     | 40 |
| Tilføj en sportsprofil .....                              | 41 |
| Fjern en sportsprofil .....                               | 41 |
| Webservicen Polar Flow .....                              | 41 |
| Nyheder .....   | 41 |
| Fællesskab .....  | 41 |
| Dagbog .....  | 41 |
| Udvikling .....   | 41 |
| Fællesskab .....  | 42 |
| Programmer .....  | 42 |
| Planlægning af din træning i Polar Flow-webservicen ..... | 42 |
| Opret et træningsmål i Polar Flow-webservicen .....       | 42 |
| Hurtig træning .....                                      | 42 |
| Intervalmål .....   | 43 |
| Favoritter .....  | 43 |
| Synkroniser målene til din M200 .....                     | 43 |
| Favoritter .....  | 43 |
| Tilføj et træningsmål i Favoritter: .....                 | 43 |
| Redigér en favorit .....                                  | 44 |
| Fjern en favorit .....                                    | 44 |
| Polar sportsprofiler i Flow-webservicen .....             | 44 |
| Tilføj en sportsprofil .....                              | 44 |
| Rediger en sportsprofil .....                             | 44 |

|  |           |
|--|-----------|
| Synkron. ....  | 45        |
| Synkroniser med Flow-mobilapp .....                    | 45        |
| Synkroniser med Flow-webservicen gennem FlowSync ..... | 46        |
| <b>Vigtige oplysninger .....</b>                       | <b>47</b> |
| Pleje af din M200 .....                                | 47        |
| Opbevaring .....                                       | 47        |
| Service .....  | 47        |
| Batteri .....  | 48        |
| Opladning af M200-batteri .....                        | 48        |
| Batteriets driftstid .....                             | 49        |
| Notifikationer om lavt batteri .....                   | 49        |
| Sikkerhedsforanstaltninger .....                       | 50        |
| Interferens under træning .....                        | 50        |
| Minimering af risici under træning .....               | 50        |
| Tekniske specifikationer .....                         | 51        |
| M200 .....   | 51        |
| Polar FlowSync Software .....                          | 52        |
| Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp .....           | 52        |
| Polar-produkters vandtæthed .....                      | 52        |
| Begrænset international Polar-garanti .....            | 53        |
| Regulatoriske oplysninger .....                        | 54        |
| Ansvarsfraskrivelse .....                              | 54        |

# KOM I GANG

## BRUGERVEJLEDNING TIL POLAR M200

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme i gang med din nye M200. Du kan se videovejledninger til M200 og ofte stillede spørgsmål på [support.polar.com/da/M200](https://support.polar.com/da/M200).

### INTRODUKTION

Tillykke med din nye Polar M200!

Polar M200 GPS-løbeuret har en indbygget GPS, håndledsbaseret pulsmåler og enestående smart coaching-funktioner. Du kan spore løbetempo, distance, højde og rute med den kompakt pakkede GPS. Det er ikke nødvendigt at bære en separat pulsmåler. Nyd bare træningen med den håndledsbaserede pulsmåling, der altid er klar, når du er.

Mål aktiviteterne til hverdag. Se, hvordan de gavner dig helbred, og få tips til, hvordan du når dit daglige aktivitetsmål. Og hold forbindelsen med smarte meddelelser - få underretninger på din M200 ved indgående opkald, beskeder og app-aktivitet på din telefon. Du kan også skifte armbåndet og matche det til hvilket som helst tøj. Du kan købe ekstra armbånd separat.

### UDNYT DET HELE I DIN M200

Få forbindelse til Polar-økosystemet, og få mest muligt ud af din M200.

Hent Polar Flow-appen fra App Store® eller Google Play™. Synkronisér din M200 med Flow-appen efter træning, og få et øjeblikkeligt overblik over og feedback om resultatet og præstationen af din træning. I Flow-appen kan du også se, hvordan du har sovet, og hvor aktiv du har været om dagen.

Synkronisér dine træningsdata til webservicen Polar Flow med FlowSync-softwaren på din computer eller gennem Flow-appen. I webservicen kan du planlægge din træning, se dine præstationer, få vejledning og se en detaljeret analyse af dine træningsresultater, din aktivitet og din søvn. Vis alle dine venner dine præstationer, find andre idrætsudøvere og få motivation fra dine sociale træningsfællesskaber. Find alt dette på [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

## OPSÆTNING AF DIN M200

Din nye M200 er i opbevaringstilstand, og den aktiveres, når du slutter den til en USB-oplader for at oplade den eller en computer for at sætte den op. Vi anbefaler, at du oplader batteriet, inden du begynder at bruge din M200. Hvis batteriet er helt afladet, tager det nogle minutter, før opladningen starter. Se [Batterier](#) for detaljerede oplysninger om opladning af batteriet, batteriets driftstider og meddelelser om lavt batteri.

### VÆLG EN OPSÆTNINGSMULIGHED: EN KOMPATIBEL MOBIL ENHED ELLER EN COMPUTER

Du kan vælge, hvordan du opsætter din M200: enten trådløst med en kompatibel mobil enhed eller med en computer. Du har brug for en internetforbindelse til begge metoder.

- Mobil opsætning er praktisk, hvis du ikke har adgang til en computer med en USB-port, men det kan muligvis tage længere tid.
- Opsætning med en computer via kabel er hurtigere, og du kan oplade din M200 samtidigt, men du har brug for en tilgængelig computer.




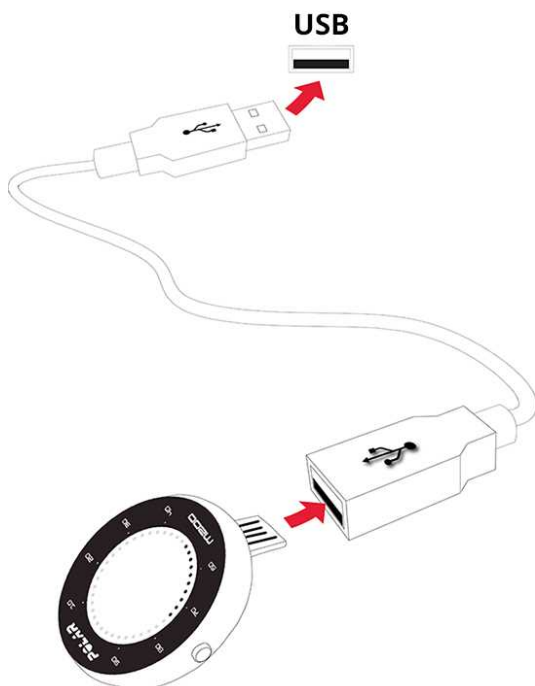
## MULIGHED A: OPSÆT MED EN MOBIL ENHED OG POLAR FLOW-APP

Polar M200 slttes trådløst til Polar Flow-mobilappen via Bluetooth® Smart, så husk at slå Bluetooth til i din mobile enhed.

Se enheder kompatible med Polar Flow-appen på [support.polar.com](http://support.polar.com).

1. Frakobl urremmen, som beskrevet i kapitlet [Urrem](#).
2. For at sikre dig at der er nok opladning i din M200 under den mobile opsætning, skal du bare slutte din M200 til en strømført USB-port eller en USB-strømadapter. Sørg for, at adapteren er mærket med "output 5 V jævnstrøm", og at den forsyner mindst 500 mA. Sørg også for, at du tilslutter M200 i den rigtige retning, dvs. **de fire ben på USB-stikket af M200 skal vende mod de fire ben i din computers USB-port eller i USB-strømadapteren**. Det kan tage nogle få minutter for din M200 at vågne, inden opladningsanimationen starter.


 *Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på USB-stikket i M200. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af.*



3. Gå ind på App Store eller Google Play på din mobile enhed, og søg og download Polar Flow-appen.
4. Åbn Flow-appen på din mobile enhed. Den genkender din nye M200 i nærheden og beder dig om at gå i gang med at parre den. Acceptér anmodningen om parring, og **indtast Bluetooth-parringskoden, der vises på displayet af M200, i Flow-appen**.

 *For at kunne tilslutte din M200 og Flow-appen skal du sørge for, at der er strøm på din M200.*

5. Opret derefter en Polar-konto, eller log ind, hvis du allerede har en. Appen fører dig gennem indlogningen og opsætningen. Tryk på **Gem og synkroniser**, når du har defineret alle indstillingerne. Derefter synkroniseres dine personlige indstillinger til din M200.


 *For at få de mest nøjagtige og personlige aktivitets- og træningsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise indstillinger. Hvis der er en tilgængelig firmwareopdatering til din M200, anbefaler vi, at du installerer den under opsætningen. Det kan tage op til 20 minutter at udføre.*

6. M200-displayet åbnes i tidsvisningen, når synkroniseringen er færdig.


**Efter opsætningen er du klar til start. Nyd det!**

## MULIGHED B: OPSÆT MED DIN COMPUTER

1. Gå ind på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), og installér FlowSync-softwaren for at opsætte din M200.
2. Frakobl urremmen, som beskrevet i kapitlet [Urrem](#).
3. Tilslut din M200 i computeren ved hjælp af det medfølgende USB-kabel for at oplade den under opsætningen. Sørg for, at du tilslutter M200 i den rigtige retning (se billedet ovenover). Hvis du slutter M200 direkte til USB-porten i en computer, **bør du sørge for, at USB-stikket på din M200 ikke bliver bøjet**. Det kan tage nogle få minutter for din M200 at vågne. Lad din computer installere evt. foreslåede USB-drivere.

 *Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på USB-stikket i M200. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af.*

4. Log ind med din Polar-konto, eller opret en ny. Webserviceen fører dig gennem login og opsætning.

 *For at få de mest nøjagtige og brugertilpassede aktivitets- og træningsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise fysiske indstillinger, når du tilmelder dig webserviceen. Når du tilmelder dig, kan du vælge det sprog, du vil bruge på din M200. Hvis der er en tilgængelig [firmwareopdatering](#) til din M200, anbefaler vi, at du installerer den under opsætningen. Det kan tage op til 10 minutter at udføre.*

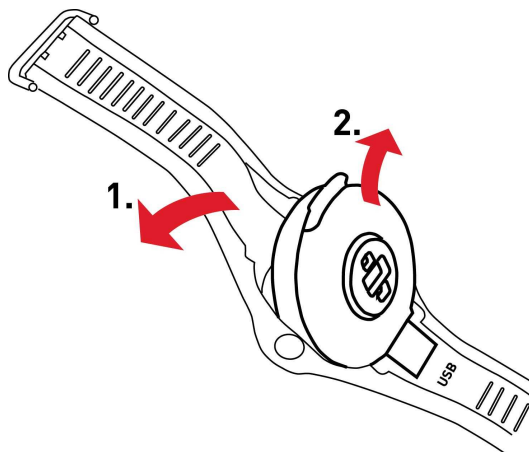
Efter opsætningen er du klar til start. Nyd det!

## ARMBÅND

Match din stil med urrem, der er nemme at udskifte. Du kan købe ekstra armbånd separat på [shoppolar.com](http://shoppolar.com).

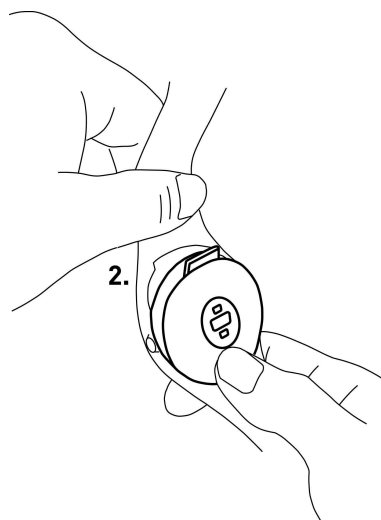
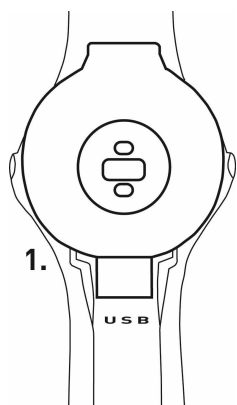
Sådan frakobler du urremmen

1. Bøj armbåndet fra spændesiden for at koble det fra enheden.
2. Træk enheden fra urremmen.



Sådan fastgør du armbåndet

1. Sæt den nederste kant af enheden på plads på armbåndet.
2. Stræk armbåndet en smule fra spændesiden for at trykke den anden ende af armbåndet på plads.
3. Sørg for, at båndet flugter med enheden på begge sider.



Vi anbefaler, at du adskiller armbåndet fra enheden efter hvert træningspas og skyller dem under rindende vand for at holde M200 ren.

## KNAPPER, DISPLAYIKONER OG MENUSTRUKTUR

### KNAPPER

Din M200 har to knapper, en på hver side. Se nedenstående tabel for knapfunktioner.

| VENSTRE  | HØJRE   |
|--|---|
| <b>Tryk</b>  | <b>Tryk</b>                                   |
| Vend tilbage til det forrige niveau på menuen          | Gennemse menuen, valg- og træningsvisningerne |
| Afbryd træning midlertidigt                            |   |
| <b>Tryk og hold nede</b>                               | <b>Tryk og hold nede</b>                      |
| Stop træningen, når den er blevet midlertidigt afbrudt | Åbn menuen                                    |
| Vend tilbage til tidsvisning                           | Bekræft valg                                  |
| Start parring og synkronisering i tidstilstand         | Start træning                                 |
|  | Marker en omgang under træning                |

Ethvert knaptryk aktiverer baggrundslyset. Under træning lyser displayet, når du vender håndledet for at se displayet.

## VIS IKONER



Prikkene omkring displayet kan angive adskillige ting:



- I tidsvisningen angiver prikkene din udvikling hen imod dit daglige aktivitetsmål.
- Under træning angiver prikkene din aktuelle pulszone. Hvis du udfører et træningsmål baseret på intervaller, angiver prikkene din målpulszone. Hvis du udfører et hurtigt træningsmål, visualiserer prikkene din udvikling hen imod målet.
- Når du browser menuer, angiver prikkerne menurullelinjen.



Flytilstand er slået til. Alle trådløse forbindelser til din mobiltelefon og dit tilbehør afbrydes.



Forstyr ikke-tilstand er slået til, hvilket betyder, at du ikke modtager smarte meddelelser. Standardindstillingen for **Forstyr ikke**-tilstanden er, at den er slået til mellem kl. 22 og 7. Du kan slå Forstyr ikke til og fra samt justere indstillingerne i Polar Flow-mobilappen. Få flere oplysninger under [Smarte meddelelser](#).



Bluetooth-forbindelse til din parrede telefon afbrydes. Tryk på den VENSTRE knap og hold den nede i tidsvisning for at genoprette forbindelsen.



Synkroniserer. Der vises en roterende cirkel i tidsvisningen, når din M200 synkroniseres med Polar Flow-appen.



Synkroniseringen var vellykket. Dette vises kortvarigt i stedet for den roterende cirkel efter en vellykket synkronisering.



Synkronisering mislykkedes. Hvis du ser dette ikon efter en synkronisering, kunne din M200 ikke synkronisere med Polar Flow-appen.



Du har nået din ugentlige præmie. Få flere oplysninger i kapitlet om [Løbeprogram](#).

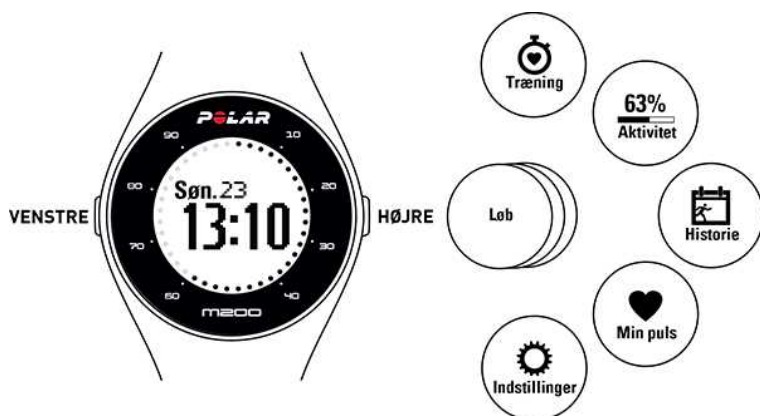


GPS-ikonet blinker, når din M200 søger efter GPS-satellitssignalerne. Når M200 har fundet signalerne, holder ikonet op med at blinke og forbliver tændt.



Hjerteikonet betyder puls. Hjerteikonet blinker, når din M200 søger efter din puls. Når pulsen er fundet, holder ikonet op med at blinke og forbliver tændt, og din puls vises.

## MENUSTRUKTUR



### TRÆNING

Gå ind under **Træning** for at starte et træningspas. Gennemgå listen over [sportsprofiler](#) og vælg den, du vil bruge til dit træningspas. Du kan tilføje flere sportsgrene på listen i Polar Flow-mobilappen eller i Polar Flow-webservicen. I webservicen kan du definere specifikke indstillinger for hver sportsprofil.

### AKTIVITET

I visningen **Aktivitet** vises dit daglige aktivitetsmål med en aktivitetslinje. Aktivitetslinjen fyldes op, når du når dit daglige mål. Du kan også se din udvikling hen imod dit daglige aktivitetsmål i tidsvisningen fra prikkerne omkring displayet. Gå ind i menuen Aktivitet for at se mulighederne for at nå dit daglige aktivitetsmål og de skridt, du har gået i løbet af dagen. Hvis du modtager inaktivitetsmærker i løbet af dagen, vises de også i menuen Aktivitet.

Det daglige aktivitetsmål, du får fra Polar M200, er baseret på dine personlige data og indstillingen af dit aktivitetsniveau, som du kan finde og ændre i indstillingerne under dit navn og dit profilbillede i Polar Flow-appen eller -webservicen.

Få flere oplysninger under [Aktivitetsmåling 24/7](#).

## HISTORIE

I **Historie** vises dine fem seneste træningspas. Dataene for dine ældre træningspas gemmes på din M200, indtil den synkroniseres med Polar Flow-appen eller -webservicen. Hvis din M200 er ved at løbe tør for hukommelse, hvor du kan lagre din træningshistorik, vil den bede dig om at synkronisere dine tidligere træningspas med Flow-appen eller -webservicen. Få flere oplysninger under [Opsummering af træning](#).

## MIN PULS

I **Min puls** kan du se din aktuelle puls uden at starte et træningspas.

## INDSTILLINGER

I **Indstillinger** kan du parre og synkronisere enheder med din M200 samt slå smarte meddelelser og flytilstand til/fra. Få flere oplysninger under [Indstillinger](#).

## PARRER

En Bluetooth Smart-pulsmåler eller en mobil enhed (smartphone, tablet) skal parres med din M200, for at de kan virke sammen. Parringen tager kun nogle få sekunder og sikrer, at din M200 kun modtager signaler fra dine sensorer og enheder, og giver mulighed for en gruppetræning, der er fri for forstyrrelser. Sørg for at udføre parringen derhjemme, inden du deltager i en begivenhed eller et løb, for at forhindre forstyrrelser fra andre enheder.

## PAR EN MOBIL ENHED MED DIN M200

Hvis du har udført opsætningen for din M200 med en mobil enhed, er din M200 allerede blevet parret. Hvis du udførte opsætningen med en computer og kunne tænke dig at bruge din M200 med Polar Flow-appen, bedes du parre din M200 og mobiltelefon på følgende måde:

Inden parringen af en mobil enhed skal du:

- Udføre opsætningen på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), som beskrevet i kapitlet [Opsæt din M200](#).
- Downloade Flow-appen fra App Store eller Google Play.
- Sørg for, at Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og flytilstand er slået fra.

 *Bemærk venligst, at du er nødt til at udføre parringerne i Flow-appen og IKKE i din mobilenheds Bluetooth-indstillinger.*

Sådan parrer du en mobil enhed:

1. Åbn Flow-appen på din mobile enhed, og log ind med den Polar-konto, du oprettede, da du opsatte din M200.
2. På M200 skal du trykke på den VENSTRE knap og holde den nede.

ELLER

På M200 skal du gå ind under **Indstillinger > Par og synkroniser > Par og synkroniser enheder** og trykke på den HØJRE knap og holde den nede.

3. **Strejf din enhed med M200** vises. Strejf den mobile enhed med din M200.

4. **Parrer** vises på M200.



*Android-brugere: Du får en anmodning om parring på din mobiltelefon. Det kan være nødvendigt at åbne den ved at swipe ned fra toppen af skærmen og ved at trykke på meddelelsen. Tryk derefter på **PAR**.*


5. **Bekræft på anden enhed xxxxx** vises på din M200. Indtast PIN-koden fra M200 på parringsanmodningen på den mobile enhed, og tryk på **Par/OK**.



*Android-brugere: Det kan være nødvendigt at åbne parringsanmodningen ved at swipe ned fra toppen af skærmen og ved at trykke på meddelelsen.*

6. Der vises **Parrer** på din M200, og hvis parringen er vellykket, går den videre til **Synkronisering** med din mobile enhed.

## PAR EN PULSMÅLER MED DIN M200

 Når du har en Polar Bluetooth Smart-pulsmåler på, der er parret med din M200, måler M200 ikke pulsen fra hånden.

En pulsmåler kan parres med din M200 på to måder:

1. Tag den fugtige pulsmåler på, som anvist i brugervejledningen til pulsmåleren.
2. På M200 skal du gå ind under **Indstillinger > Par og synkroniser > Par og synkroniser enheder** og trykke på den HØJRE knap og holde den nede.
3. Strejf pulsmåleren med din M200.
4. Der vises **Parrer** under parring og **Udført**, når parringen er afsluttet.

ELLER

1. Tag pulsmåleren på, som anvist i brugervejledningen til pulsmåleren.
2. Start et træningspas, som beskrevet i kapitlet [Start træning](#).
3. Strejf pulsmåleren med din M200.
4. Du vil blive bedt om at parre din M200 med din pulsmåler. Du ser f.eks. **Par Polar H7....** Accepter anmodningen om parring ved at trykke på den HØJRE knap.
5. Der vises **Parrer** under parring og **Udført**, når parringen er afsluttet.

## PAR EN POLAR BALANCE-VÆGT MED DIN M200


En Polar Balance-vægt kan parres med din M200 på to måder:

1. Træd op på vægten. Displayet viser din vægt.
2. Efter en biplyd går Bluetooth-ikonet på vægtdisplayet i gang med at blinke, hvilket betyder, at forbindelsen nu er slået til. Vægten er klar til at blive parret med din M200.
3. Tryk på den VENSTRE knap på din M200 og hold den nede. **Søgning** vises på M200.
4. Der vises **Parrer** på M200 under parring og **Udført**, når parringen er afsluttet.

ELLER

1. På M200 skal du gå ind under **Indstillinger > Par og synkroniser > Par og synkroniser enheder** og trykke på den HØJRE knap og holde den nede.

2. M200 går i gang med at søge efter din vægt. **Søgning** vises på M200.
3. Træd op på vægten. Vægtdisplayet viser din vægt.
4. Efter en biplyd går Bluetooth-ikonet på vægtdisplayet i gang med at blinke, hvilket betyder, at forbindelsen nu er slået til.
5. Der vises **Parrer** på M200 under parring og **Udført**, når parringen er afsluttet.

 *Vægten kan parres med 7 forskellige Polar-enheder. Når antallet af parrede enheder overskrider 7, vil den første parring blive fjernet og erstattet.*

## FJERN PARRINGER

 *Hvis parringer fjernes i overensstemmelse med de følgende anvisninger, fjernes ALLE parringer med sensorer og mobile enheder.*

Hvis du har problemer med at synkronisere din M200 med din mobile enhed, eller hvis du ikke kan få pulsmåling fra en parret pulsmåler med en bryststrop, kan du prøve at udbedre forbindelsen ved at fjerne de eksisterende parringer og parre enhederne igen.

Sådan fjernes parringer med sensorer og mobile enheder:

1. På M200 skal du gå ind under **Indstillinger > Par og synkroniser > Fjern parringer** og trykke på den HØJRE knap og holde den nede.
2. **Slet parringer?** vises. Tryk på den HØJRE knap for at bekræfte.
3. **Parringer slettet** vises, når du er færdig.

## SÅDAN TAGER DU DIN M200 PÅ

For at måle håndledsbaseret puls nøjagtigt skal du have din M200 tæt på den øverste del af dit håndled, lige bag hånddrodsknogle. Få flere oplysninger under [Træning med håndledsbaseret puls](#).

Efter et træningspas hvor du har svedt meget, anbefaler vi, at du fjerner enheden fra armbåndet og vasker dem separat under rindende vand med en mild sæbeopløsning. Tør dem derefter med et blødt håndklæde. Når du ikke træner, bør du bære armbåndet lidt løsere, ligesom du ville bære et normalt ur.

Ind imellem er det en god idé at lade dit håndled ånde, især hvis du har følsom hud. Tag din M200 af og genoplad den. På denne måde kan både din hud og din enhed få lidt hvile og være klar til din næste træningsbegivenhed.



# INDSTILLINGER

## SÅDAN ÆNDRER DU INDSTILLINGERNE

Indstillinger indeholder:

- Par og synkroniser
- Flytilstand
- Smarte meddelels.
- Om produkt

### PAR OG SYNKRONISER

**Par og synkroniser enheder:** Par enheder, f.eks. en pulsmåler, en vægt eller en mobil enhed, med din M200. Få flere oplysninger under [Parring](#). Synkroniser data fra din M200 til en parret mobil enhed. **Tip:** Du kan også synkronisere ved at trykke på den VENSTRE knap og holde den nede i tidsvisning.

**Fjern parringer:** Fjern en parring mellem en pulsmåler eller en mobil enhed og din M200.

### FLIGHT MODE

Vælg **Til** eller **Fra**.

Flytilstand afbryder al trådløs kommunikation fra enheden. Du kan stadigvæk bruge den til at indsamle aktivitet eller til at træne med den håndledsbaserede pulsmåling, men du kan hverken bruge den i træningspas med en *Bluetooth* Smart-pulsmåler eller synkronisere dine data til mobilappen Polar Flow, fordi *Bluetooth* Smart er deaktiveret.

### SMARTE MEDDELELS.

Slå funktionen Smarte meddelelser **Til** eller **Fra**. Få flere oplysninger om funktionen under [SmarTE meddelelser](#).

### OM PRODUKT

Kontrollér enheds-ID'et af din M200 samt firmwareversionen og HW-modellen. Du kan få brug for disse oplysninger, hvis du kontakter Polar-kundeservice. Vælg **Genstart enhed**, hvis du får problemer med din M200. Få flere oplysninger under [Genstart M200](#).

### INDSTILLING AF KLOKKESLÆT

Det aktuelle klokkeslæt og dets format overføres til din M200 fra din mobile enhed eller fra uret i dit computersystem, når du synkroniserer produktet med Polar Flow-appen eller -webservicen. For at ændre tiden skal du først ændre tiden på din mobile enhed eller tidszonen på din computer og derefter synkronisere din M200 med appen eller webservicen.

### GENSTART AF M200


Som med enhver anden elektronisk enhed anbefaler vi, at du genstarter din M200 ind imellem. Prøv at nulstille din M200, hvis du får problemer med den:

1. På M200 skal du gå ind under **Indstillinger > Om produkt > Genstart enhed**.
2. Bekræft genstarten ved at trykke på den HØJRE knap.

Når din M200 genstartes, slettes der ingen data.

## NULSTILLING AF M200 TIL FABRIKSINDSTILLINGER

Hvis du får problemer med din M200, og det ikke hjælper at genstarte enheden, kan du prøve at nulstille den.

 Ved at nulstille din M200 tømmes den for alle oplysninger, og du skal opsætte den igen til din personlige brug. Du kan først se, om dine dokumenter til fejlfindingshjælp på [Polar-supportsiderne](#) kan hjælpe dig med at løse dit problem, inden du nulstiller M200 til fabriksindstillinger.

Gør følgende for at nulstille din M200 til fabriksindstillinger i FlowSync med din computer:

1. Slut din M200 til computeren.
2. Klik på indstillingshjulikonet i FlowSync for at åbne indstillingsmenuen.
3. Tryk på knappen **Factory Reset (Nulstilling til fabriksindstillinger)**.

Du kan også nulstille din M200 fra selve enheden:

1. Gå til **Indstillinger > Om produkt > Genstart enhed**.
2. Tryk på den højre knap og hold den nede, og tryk derefter på den højre knap igen for at bekræfte genstarten.
3. Mens Polar-logoet vises, skal du trykke på den venstre knap og holde den nede, indtil der vises "**Restoring**" på displayet.

Nu skal du [opsætte din M200](#) igen, enten via mobil enhed eller computer. Du skal bare huske at bruge den samme Polar-konto i den opsætning, du brugte inden nulstillingen.

## OPDATERING AF FIRMWAREN

Du kan selv opdatere firmwaren i din M200 for at holde den opdateret. Der udføres firmwareopdateringer for at forbedre funktionerne i din M200. De kan indeholde forbedringer af eksisterende funktioner, helt nye funktioner eller fejludbedringer. Vi anbefaler, at du opdaterer firmwaren af din M200, hver gang en ny version bliver tilgængelig.

### MED MOBILENHED ELLER TABLET

Du kan opdatere firmwaren med din mobilenhed, hvis du bruger Polar Flow-mobilapp til at synkronisere dine trænings- og aktivitetsdata. Appen giver dig besked, hvis der er en tilgængelig opdatering, og fører dig gennem den. Vi anbefaler, at du slutter M200 til en strømkilde, inden du går i gang med opdateringen, for at sikre en problemfri opdatering.


 Den trådløse firmwareopdatering kan tage op til 20 minutter, afhængigt af din forbindelse.

### MED COMPUTER

Hver gang en ny firmwareversion er tilgængelig, giver FlowSync dig besked, når du slutter M200 til din computer. Firmwareopdateringerne downloades via FlowSync.

**Sådan opdateres firmwaren:**

1. Slut din M200 til din computer.
2. FlowSync begynder at synkronisere dine data.
3. Efter synkroniseringen bedes du opdatere firmwaren.
4. Vælg **Ja**. Ny firmware installeres (dette kan tage noget tid), og M200 genstarter. Vent, indtil firmwareopdateringen er afsluttet, inden du kobler M200 fra din computer.

 *Du mister ingen data pga. firmwareopdateringen. Inden opdateringen begynder, synkroniseres din M200 med Flow-webservicen.*

# TRÆNING

## TRÆNING MED HÅNDELSBASERET PULS PULSTRÆNING

Selvom der er mange subjektive spor på, hvordan din krop reagerer under træning (opfattet anstrengelse, vejtrækning, fysiske fornemmelser), er ingen af dem så pålidelig som pulsmåling. Den er objektiv og påvirkes både af interne og eksterne faktorer - hvilket betyder, at du får en pålidelig måling af din fysiske tilstand.

### PULSMÅLING MED DIN M200

Din Polar M200 har en indbygget pulsmåler, der måler puls fra håndledet. Følg dine pulszoner direkte fra din enhed og få vejledning til de træningspas, du har planlagt i Flow-appen eller -webservicen.

For at måle håndledsbaseret puls nøjagtigt skal du have din M200 tæt på den øverste del af dit håndled, lige bag håndrodsknoglen (se billedet til højre). Sensoren på bagsiden skal være i konstant berøring med din hud, men armbåndet bør ikke være for stramt, så blodcirkulationen ikke forhindres.

Hvis du har tatoveringer på huden af dit håndled, skal du undgå at placere sensoren direkte på dem, da de kan forhindre nøjagtige målinger.

Det er også en god idé at opvarme huden, hvis dine hænder og din hud nemt bliver kolde. Få blodomløbet i gang, inden du starter dit træningspas!

I sportsgrene, hvor det er mere udfordrende at holde sensoren stille på dit håndled, eller hvor du har tryk eller bevægelse i musklerne eller senerne nær sensoren, anbefaler vi at bruge en Polar *Bluetooth Smart* pulsmåler med en bryststrop for at få en bedre måling af din puls.

Hvis du bruger din M200, mens du svømmer, indsamler Polar-appen også dine aktivitetsdata fra dine håndledsbevægelser, mens du svømmer. I vores tests har vi dog fundet ud af, at den håndledsbaserede pulsmåling ikke virker optimalt i vand, så vi kan ikke anbefale håndledsbaseret pulsmåling til svømning.



## START AF ET TRÆNINGSPAS

1. [Tag din M200 på](#), og stram uremmen.
2. Gå ind under **Træning**, og tryk på den HØJRE knap og hold den nede.

ELLER

Tryk på den HØJRE knap og hold den nede.

3. Gennemse sportsprofilerne med den HØJRE knap. Du kan tilføje flere sportsprofiler på din M200 i Polar Flow-mobilappen eller i Flow-webservicen. I webservicen kan du også definere specifikke indstillinger for hver sportsprofil, som f.eks. oprette skræddersyede træningsvisninger.
4. Gå udenfor og væk fra høje bygninger og træer. Hold din M200 stille med displayet opad for at finde [GPS](#)-satelitsignalerne. Din M200 vibrerer, og GPS-ikonet holder op med at blinke, når signalet er fundet.

M200 har fundet din puls, når pulsikonet holder op med at blinke, og din puls vises.

- Tryk på den HØJRE knap og hold den nede for at starte målingen af dit træningspas.

Se [Funktioner under træning](#) for yderligere oplysninger om, hvad du kan gøre med din M200 under træning.

## START ET PLANLAGT TRÆNINGSPAS

Du kan planlægge din træning og [oprette detaljerede træningsmål](#) i Polar Flow-appen eller Polar Flow-webservicen og synkronisere dem til din M200.

Sådan starter du et planlagt træningspas:

Dine planlagte træningspas for den aktuelle dag vises øverst på listen under **Træning**.

- Tryk på den HØJRE knap og hold den nede for at vælge træningsmålet. Hvis du har planlagt en intervaltræning for den pågældende dag, kan du trykke på den HØJRE knap for at gennemgå de forskellige intervaller af det planlagte træningspas.
- Tryk på den HØJRE knap og hold den nede for at åbne listen over sportsprofiler. Fortsæt derefter med at følge anvisningerne herover for *Start et træningspas* fra trin 3.

Din M200 giver dig vejledning til at nå dit mål under træningen. Se [Funktioner under træning](#) for yderligere oplysninger.

## UNDER TRÆNING GENNEMGÅ TRÆNINGSVISNINGERNE

Under træning kan du gennemgå træningsvisningerne med den HØJRE knap. Bemærk, at de tilgængelige træningsvisninger og -data, der vises, afhænger af den valgte sportsgren. Du kan definere specifikke indstillinger for hver sportsprofil i Polar Flow-webservicen, som f.eks. oprette skræddersyede træningsvisninger. Få flere oplysninger under [Sportsprofiler i Flow-webservicen](#).

For eksempel viser standardtræningsvisningerne i sportsprofilen til Løb følgende data:



Varigheden af dit træningspas indtil videre.  
Din aktuelle puls.



Din aktuelle hastighed/tempo.  
Den tilbagelagte distance indtil videre.



Varigheden af dit træningspas indtil videre.  
Varigheden af den aktuelle omgang.



Hvor tæt din aktuelle hastighed er på verdensrekorden i maraton.

### TRÆNING MED ET HURTIGT MÅL

Hvis du har oprettet et hurtigt træningsmål baseret på varighed, distance eller kalorier i Flow-webservicen og synkroniseret det til din M200, har du følgende visning som den første standardtræningsvisning:

Hvor lang tid og hvor mange kilometer/mil eller kalorier, du mangler for at nå dit mål.  
Hvor meget af dit mål, du har gennemført som procentdele.

Efterhånden som du bevæger dig hen imod dit træningsmål, vises der prikker omkring displayet for at indikere din fremgang. Tallene omkring displayet angiver procentdel.

### TRÆNING MED ET TRÆNINGSMÅL BASERET PÅ INTERVALLER

Hvis du har oprettet et træningsmål baseret på intervaller i Flow-webservicen og synkroniseret det til din M200, har du følgende visning som den første standardtræningsvisning:



Din aktuelle puls.  
Nedtællingstimer for intervallet.

Hvis du udfører dit træningsmål baseret på intervaller, angiver prikkerne omkring displayet din målpulszone.

## PULSZONER

Prikkerne viser sammen med tallene omkring displayet hvilken pulszone, du træner i. En blinkende prik viser, om du er tættere på den forrige eller næste pulszone.

For eksempel på billedet til højre træner du i pulszone 2, som er 60 % - 69 % af maksimumpuls. Den blinkende prik viser, at du er tæt på 70 % af maksimum.



## FUNKTIONER UNDER TRÆNING

### MARKER EN OMGANG

Marker en omgang ved at trykke på den HØJRE knap og holde den nede.

### SKIFT INTERVAL UNDER EN INTERVALTRÆNING

Hvis du valgte manuelt intervalskift, da du oprettede intervalmålet, skal du trykke på den HØJRE knap for at fortsætte til det næste interval, efter intervallet er afsluttet.

### DISPLAY LYS

Under træning lyser displayet, når du vender håndleddet for at se displayet.

### MEDDELELSER

Hvis du træner uden for de planlagte pulszoner, giver din M200 dig besked med en vibration.

## AFBRYDELSE/STOP AF ET TRÆNINGSPAS

Tryk på den VENSTRE knap for at afbryde et træningspas midlertidigt. **Måling afbrudt** vises. Tryk på den HØJRE knap for at fortsætte målingen.

For at stoppe et træningspas skal du trykke på den VENSTRE knap i pausetilstand og holde den nede. **Træning afsluttet** vises.

Du kan også stoppe målingen af et træningspas direkte uden at afbryde ved at trykke på den VENSTRE knap og holde den nede.

 Hvis du stopper dit træningspas efter en midlertidig afbrydelse, er den tid, der går efter afbrydelsen, ikke medregnet i den samlede træningstid.

## OPSUMMERING AF TRÆNING EFTER TRÆNING

Du får en opsummering af dit træningspas på din M200 lige efter træningen. Få en mere detaljeret og illustreret analyse i Polar Flow-appen eller i Polar Flow-webservicen.

På din M200 kan du se følgende data fra dit træningspas:

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Varighed</b>                | Træningspassets varighed.  |
| <b>Gnm. puls*</b>              | Din gennemsnittpuls under passet vises som slag/minut eller % af din maksimumpuls afhængigt af den sportsprofilindstilling, du har defineret i Polar Flow-webservicen. |
| <b>Maks. puls*</b>             | Din maksimumpuls under passet.   |
| <b>Distance**</b>              | Tilbagelagt distance under træningspasset.   |
| <b>Gnm. tempo/hastighed**</b>  | Gennemsnitstempo/-hastighed af passet.   |
| <b>Maks. tempo/hastighed**</b> | Din maksimumtempo/-hastighed under passet.   |
| <b>Kalorier</b>                | Forbrændte kalorier under træningspasset.  |

\*) Dataene vises, hvis du målte puls under træning.

\*\*) Dataene vises, hvis du brugte GPS under træning.

### TRÆNINGSHISTORIK I M200

I **Historik** kan du se opsummeringerne af dine fem seneste træningspas. Gå ind under **Historik**, og find det træningspas, du ønsker at få vist, med den HØJRE knap. Tryk på den HØJRE knap og hold den nede for se dataene. Bemærk, at de viste data afhænger af din redigering af den sportsprofil, du har brugt under passet.

Dataene for dine ældre træningspas gemmes på din M200, indtil den synkroniseres med Polar Flow-appen eller -webservice. Hvis din M200 er ved at løbe tør for hukommelse, hvor du kan lagre din træningshistorik, vil den bede dig om at synkronisere dine tidligere træningspas med Flow-appen eller -webservice.

### TRÆNINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

Din M200 synkroniseres automatisk med Polar Flow-appen, efter du er færdig med et træningspas, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidden. Du kan også synkronisere dine træningspas manuelt fra M200 til Flow-appen ved at trykke på den VENSTRE knap på din M200 og holde den nede, når du er logget ind på Flow-appen, og din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidden. I appen kan du analysere dine data med det samme efter hvert træningspas. Med appen kan du få et hurtigt overblik over dine træningsdata.

Få flere oplysninger under [Polar Flow App](#).



## TRÆNINGSDATA I POLAR FLOW-WEBSERVICEN


Analyser hver eneste detalje af din træning, og lær mere om din præstation. Følg din udvikling og del dine bedste træningspas med andre.

Få flere oplysninger under [Webservicen Polar Flow](#).

# FUNKTIONER

## GPS-FUNKTIONER

M200 har en indbygget GPS, der giver nøjagtig hastigheds-/tempo-, distance- og højdemåling for en række udendørs sportsgrene og viser din rute på et kort i Flow-appen og -webservicen efter dit træningspas.

 Hvis du vil se de forskellige GPS-data på din M200 under dit træningspas, skal du redigere træningsvisningerne af den sportsprofil, du vil bruge, i henhold hertil.

Din M200 bruger teknologien til forudsigelse af satellitter, SiRFInstantFix™, til at hente en hurtig satellitposition. Under optimale forhold, dvs. udenfor og væk fra høje bygninger og træer, kan din M200 finde satellitsignaler på under et minut.

Teknologien i M200 forudsiger satellitpositioner nøjagtigt i op til tre dage. På denne måde, hvis du træner igen i løbet af de næste tre dage, ved M200, hvor den skal lede efter satellitterne og kan dermed hente signaler fra dem hurtigere, selv på 5-10 sekunder. Positions-nøjagtigheden reduceres progressivt i løbet af den anden og tredje dag.

Hvis du ikke træner igen i løbet af de næste par dage, er din M200 nødt til at starte forfra med at finde satellitsignalerne den næste gang, og det kan tage længere tid at hente den aktuelle position.

 For at opnå den bedste GPS-præstation bør du bære M200 på dit håndled, mens displayet vender opad.

## AKTIVITETSMÅLING 24/7

M200 sporer din aktivitet med et indbygget 3D-accelerometer, der måler dine håndledsbevægelser. Funktionen analyserer hyppigheden, intensiteten og regelmæssigheden af dine bevægelser sammen med din fysiske information, hvormed du kan se, hvor aktiv du virkelig er i din hverdag ud over din regelmæssige træning. Du bør tage din M200 på din ikke-dominerende hånd for at sikre, at du får den mest nøjagtige aktivitetsmåling.

## AKTIVITETSMÅL

Du får dit personlige aktivitetsmål, når du opsætter din M200, og din M200 vejleder dig i at nå målet hver eneste dag. Du kan se niveauet af dit mål i Polar Flow-appen eller -webservicen. Aktivitetsmålet er baseret på dine personlige data og indstillingen af dit aktivitetsniveau, som du kan finde i Polar Flow-appen eller i [Polar Flow-webservicen](#).

Hvis du vil ændre dit mål, skal du åbne din Flow-app, trykke på dit navn/dit profilbillede i menuvisningen og swipe ned for at se **Dagligt aktivitetsmål**. Eller gå ind på [flow.polar.com](http://flow.polar.com) og log ind på din Polar-konto. Klik derefter på dit navn > **Indstillinger** > **Dagligt aktivitetsmål**. Vælg et af de tre aktivitetsniveauer, der bedst beskriver din typiske dag og aktivitet. Under valgområdet kan du se, hvor aktiv du skal være for at nå dit daglige aktivitetsmål på det valgte niveau. Hvis du f.eks. arbejder på et kontor og sidder ned det meste af dagen, forventes det, at du når op på ca. fire timers aktivitet af lav intensitet på en almindelig dag. Der er højere forventninger til folk, som står op og går en masse i løbet af deres arbejdsdag.

## AKTIVITETSDATA

I tidsvisningen viser prikkerne og tallene omkring displayet din udvikling hen imod dit daglige aktivitetsmål. Når den prik-kede cirkel omkring displayet er fuld, har du nået dit mål, og du modtager en vibrerende meddelelse, og teksten **Aktivitetsmål nået** vises på skærmen.

Du kan også se din aktivitet i menuen **Aktivitet**. Der kan du se, hvor aktiv din dag har været indtil videre, og få vejledning til, hvordan du når dit mål.

- **Mangler:** Din M200 giver dig valgmuligheder til at nå dit daglige aktivitetsmål. Den fortæller dig, hvor meget længere du skal være aktiv, hvis du vælger aktiviteter med lav, mellemhøj eller høj intensitet. Du har ét mål, men flere måder at nå det på. Det daglige aktivitetsmål kan nås ved lave, mellemhøje eller høje intensiteter. I M200 betyder 'op' lav intensitet, 'gang' betyder mellemhøj intensitet, og 'jogging' betyder høj intensitet. Du kan finde flere eksempler på aktiviteter af lav, mellemhøj og høj intensitet på Flow-webservicen og -mobilappen og vælge den bedste måde at nå dit mål på.
- **Skridt:** Viser det antal skridt, du har taget indtil videre. Mængden og typen af kropsbevægelser registreres og omdannes til en vurdering af skridt.
- **Inaktivitetsmærker:** Hvis du modtager inaktivitetsmærker i løbet af dagen, vises de her.

## ADVARSEL OM INAKTIVITET

Det er almen kendt, at fysisk aktivitet spiller en meget vigtig faktor, hvis man vil bevare sit helbred. Ud over at være fysisk aktiv er det vigtigt at undgå at sidde ned i længere perioder. Det er dårligt for helbredet at sidde ned i længere perioder, selv på de dage, hvor du træner og får nok daglig aktivitet. Din M200 holder også øje med, om du er inaktiv for længe i løbet af dagen. På denne måde hjælper den dig med at holde pauser i din stillesiddende aktivitet for at undgå de negative virkninger, det har på dit helbred.

Du modtager en advarsel om inaktivitet, hvis du har siddet stille i 55 minutter: **Det er tid til at bevæge dig** bliver vist sammen med en lille vibration. Rejs dig og find din egen måde at være aktiv på. Gå en kort tur, stræk ud eller foretag en anden let aktivitet. Meddelelsen forsvinder, når du går i gang med at bevæge dig eller trykker på en af knapperne. Hvis du ikke bliver aktiv inden for fem minutter, modtager du et stempel for inaktivitet, som du kan se på i menuen Aktivitet på din M200 og i Flow-appen og Flow-webservicen efter synkronisering.

I menuen Aktivitet på din M200 kan du se dine inaktivitetsmærker for den pågældende dag. Men både Flow-appen og Flow-webservicen viser dig hele historien over hvor mange inaktivitetsstempler, du har modtaget. På denne måde kan du kontrollere din daglige rutine og foretage ændringer, så du opnår en mere aktiv livsstil.

## SØVNINFORMATION I FLOW-WEBSERVICEN OG FLOW-APPEN

M200 måler tiden og kvaliteten af din søvn (rolig / urolig), hvis du har den på om natten. Det er ikke nødvendigt at slå søvntilstand til; enheden registrerer automatisk ud fra dit håndleds bevægelser, at du sover. Søvn tid og dens kvalitet (rolig / urolig) vises på Flow-webservicen og Flow-appen, når M200 er synkroniseret.

Din søvntid er den længste kontinuerlige hviletid, som finder sted inden for 24 timer fra kl. 18:00 til kl. 18:00 den næste dag. Pauser på under en time i din søvn stopper ikke søvnmålingen, men de regnes ikke med i søvntiden. Pauser på over 1 time stopper målingen af søvntiden.

De perioder, hvor du sover roligt og ikke bevæger dig meget, beregnes som rolig søvn. De perioder, hvor du bevæger dig og skifter stilling, beregnes som urolig søvn. I stedet for blot at opsummere alle perioder uden bevægelse, lægger beregningen større vægt på lange end korte perioder uden bevægelse. Procentdelen af rolig søvn sammenligner den tid, du har sovet roligt, med den samlede søvntid. Rolig søvn er meget individuel og bør fortolkes sammen med søvntiden.

Når du kender mængden af rolig og urolig søvn, får du et indblik i, hvordan du sover om natten, og om din søvn påvirkes af eventuelle ændringer i din dagligdag. Dette kan muligvis hjælpe dig med at finde måder at forbedre din søvn på og at føle dig udhvilet på i løbet af dagen.

## AKTIVITETSDATA I FLOW-APPEN OG FLOW-WEBSERVICEN.

Med Flow-appen kan du følge og analysere dine aktivitetsdata på farten og få dine data synkroniseret trådløst fra din M200 til Flow-webservicen. Flow-webservicen giver dig det mest detaljerede indblik i din aktivitets- og søvninformation. Ved hjælp af aktivitetsrapporterne (under fanen **UDVIKLING**) kan du følge den langsigtede tendens af din daglige aktivitet. Du kan vælge enten at se dag-, uge- eller månedsrapporter.

Du kan også følge dine ugentlige søvnmønstre i rapporten "Nattesøvn". Den viser, hvor mange timer du har sovet, og opdeler det også i rolig og urolig søvn, så du opnår en dybere søvnanalyse. I aktivitetsrapporten kan du også se dine bedste dage vedrørende daglig aktivitet, skridt, kalorier og søvn fra din valgte tidsperiode.

## SMARTE MEDDELELSER

Funktionen Smarte meddelelser giver dig mulighed for at få meddelelser fra din telefon på din M200. Din M200 giver dig besked, hvis du modtager et indgående opkald eller en besked (f.eks. en SMS eller WhatsApp-besked). Den giver dig også besked om de kalenderbegivenheder, du har i din telefons kalender. Når du træner med din M200, kan du kun modtage meddelelser om opkald, hvis Polar Flow-appen kører på din telefon, og telefonen er i nærheden.

- For at bruge funktionen til smarte meddelelser skal du have Polar Flow-mobilappen til iOS eller Android, og din M200 skal være parret med appen. Operativsystemerne skal som minimum være iOS 10 og Android 5.0, for at de understøttes.
- Bemærk, at når funktionen til smarte meddelelser er slået til, vil batteriet i din Polar-enhed og telefon hurtigere blive afladet, fordi *Bluetooth* hele tiden er tændt.

## INDSTILLINGER FOR SMARTE MEDDELELSER

### TELEFON (IOS)

Meddelelsesindstillingerne på din telefon afgør, hvilke meddelelser du modtager på din M200. Sådan redigerer du meddelelsesindstillingerne på din iOS-telefon:

1. Gå ind under **Indstillinger > Meddelelser**.
2. Åbn meddelelsesindstillingerne i en app ved at trykke på appen under **MEDDELELSESTYPE**.
3. Sørg for, at **Tillad meddelelser** er slået til, og at **ADVARSEL, NÅR LÅST OP** er **Bannere** eller **Advarsler**.

### TELEFON (ANDROID)

For at kunne modtage meddelelser fra din telefon på din Polar-enhed skal du først aktivere meddelelser på de mobilapps, du vil modtage dem fra. Du kan enten gøre dette via mobilappens indstillinger eller gennem din Android-telefons indstillinger for appmeddelelser. Se brugervejledningen til din telefon for yderligere oplysninger om indstillinger for app-meddelelser.

Derefter skal Polar Flow-appen have tilladelse til at læse meddelelserne fra din telefon. Du skal give Polar Flow-app adgang til dine telefonmeddelelser (dvs. aktivere meddelelser i Polar Flow-appen). Polar Flow-appen vejleder dig i at give adgang, når det er nødvendigt.

### POLAR FLOW-MOBILAPP

 På Polar Flow-mobilappen er funktionen til smarte meddelelser som standard slået fra.

Slå funktionen for smarte meddelelser til/fra i mobilappen på følgende måde:

1. Åbn Polar Flow-mobilappen.
2. Gå ind under **Enheder**.
3. Under **Smarte meddelelser** skal du vælge **Til (ingenforh.visning)** eller **Fra**.
4. **Synkroniser din M200 med mobil-appen** ved at trykke på den VENSTRE knap af din M200 og holde den nede.
5. **Smarte meddelelser til** eller **Smarte meddelelser fra** vises på displayet af din M200.

 Hver gang du ændrer meddelelsesindstillingerne på Polar Flow-mobilappen, skal du huske at synkronisere din M200 med mobilappen.

## FORSTYR IKKE

Hvis du vil slå underretninger om meddelelser fra på bestemte tidspunkter, skal du slå **Forstyr ikke** til i Polar Flow-mobilappen. Når den er slået til, modtager du ingen underretninger om meddelelser i den indstillede tidsperiode. Standardindstillingen for **Forstyr ikke**-tilstanden er, at den er slået til mellem kl. 22 og 7.

Du kan ændre **Forstyr ikke**-indstillingen på følgende måde:

1. Åbn Polar Flow-mobilappen.
2. Gå ind under **Enheder**.
3. Under **Smarte meddelelser** kan du bruge knappen til at slå **Forstyr ikke** til eller fra og indstille start- og sluttiden for tilstanden.
4. Synkroniser din M200 med mobil-appen ved at trykke på den VENSTRE knap af din M200 og holde den nede.

## BLOKER APPS

*Gælder kun på M200 parret med en Android-telefon*

Hvis der kommer specifikke meddelelser ind på din telefon, som du ikke vil se på din M200, kan du blokere individuelle apps i at sende smarte meddelelser til din M200. Sådan blokerer du for specifikke app-meddelelser:

1. Åbn Polar Flow-mobilappen.
2. Gå ind under **Enheder**.
3. Tryk derefter under M200 på **Bloker apps** fra nederst på siden.
4. Vælg hvilken app, du vil blokere, og afkryds feltet ved siden af dens navn.
5. Synkroniser de ændrede indstillinger til dit løbeur ved at trykke på den VENSTRE knap af din M200 og holde den nede.

## SMARTE MEDDELELSER I PRAKSIS

Når du modtager en meddelelse, giver din M200 dig diskret besked om det ved at vibrere. En kalenderbegivenhed og en besked underretter dig én gang, mens indgående opkald underretter dig, indtil du trykker på knappen på din M200 eller besvarer telefonen. Hvis du modtager en meddelelse under en underretning om et opkald, vises det ikke.

Under et træningspas kan du modtage opkald, hvis du har Flow-appen kørende på din telefon. Du modtager ikke andre meddelelser (e-mail, kalender, apps osv.) under træningspassene.

## FUNKTIONEN FOR SMARTE MEDDELELSER VIRKER VIA BLUETOOTH-FORBINDELSE

Bluetooth-forbindelsen og funktionen for smarte meddelelser virker mellem din M200 og din telefon, når de befinder sig inden for synsvidde og inden for en afstand på 5 meter fra hinanden. Hvis din M200 er uden for rækkevidde i under to timer, genopretter din telefon automatisk forbindelsen inden for 15 minutter, når din M200 kommer inden for rækkevidde igen.

Hvis din M200 er uden for rækkevidde i over to timer, kan du genoprette forbindelsen, når din telefon og M200 er inden for Bluetooth-rækkevidde igen, ved at trykke på den VENSTRE knap på din M200 og holde den nede.

Gå ind på [support.polar.com/da/M200](https://support.polar.com/da/M200) for flere anvisninger.

# POLAR SPORTSPROFILER

Sportsprofiler er de sportsvalg, du har på din M200. Vi har oprettet tre standardsportsprofiler på din M200, men du kan tilføje nye sportsprofiler til din brug i Polar Flow-appen eller -webservicen og synkronisere dem til din M200 og således oprette en liste over alle dine foretrukne sportsgrene.

I Flow-webservicen kan du også definere specifikke indstillinger for hver sportsprofil. Du kan f.eks. oprette skræddersyede **træningsvisninger** for hver sportsgren, du dyrker, og vælge hvilke data, du vil se, når du træner: bare din puls eller bare hastighed og distance - hvad end, der passer dig og dine træningsbehov og -krav bedst.



Du kan have højst 20 sportsprofiler ad gangen på din M200. Antallet af sportsprofiler i Polar Flow-mobilappen og Polar Flow-webservicen er ikke begrænset.




Få flere oplysninger under [Sportsprofiler i Flow-webservicen](#) eller Sportsprofiler i Polar Flow-appen.

Ved hjælp af sportsprofilerne kan du holde øje med hvad, du har gennemført, og se den fremgang, du har haft inden for de forskellige sportsgrene. Se din træningshistorik og følg din udvikling i [Flow-webservicen](#).

## PULSZONER

Polar pulszoner introducerer et nyt effektivitetsniveau i pulsbaseret træning. Træning er opdelt i fem pulszoner baseret på procenter af maksimumpuls. Med pulszoner kan du let vælge og overvåge træningsintensiteter.

| Målzone  | Intensitet % af HR <sub>max</sub> * | Eksempel: Pulszoner**   | Eksempler på varigheder | Træningseffekt  |
|--|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------|---|
| <b>MAKSIMUM</b><br> | 90-100 %                            | 171-190 slag i minuttet | under 5 minutter        | <b>Udbytte:</b> Maksimal eller næsten maksimal anstrengelse af vejtrækning og muskler.<br><br><b>Føles som:</b> Meget anstrengende for vejtrækning og muskler.<br><br><b>Anbefales til:</b> Meget erfarne og veltrænede atleter. Kun korte intervaller, normalt sidste forberedelse inden korte begivenheder. |
| <b>HÅRD</b><br>     | 80-90 %                             | 152-172 slag i minuttet | 2-10 minutter           | <b>Udbytte:</b> Bedre evne til at opretholde konstant høj hastighed.<br><br><b>Føles som:</b> Giver muskulær træthed og tung vejtrækning.<br><br><b>Anbefales til:</b> Erfarne atleter til træning af forskellig længde hele året rundt. Bliver vigtigere i perioden op til konkurrence.                      |
| <b>MIDDEL</b>  | 70-80 %                             | 133-152 slag i minuttet | 10-40 minutter          | <b>Udbytte:</b> Forbedrer det generelle træningstempo, gør moderate intensitetsanstrengelser nemmere og forbedrer effektivitet.<br><br><b>Føles som:</b> Stabil, kontrolleret, hurtig vejtrækning.  |

| Målzone  | Intensitet % af HR <sub>max</sub> * | Eksempel: Pulszoner**   | Eksempler på varigheder | Træningseffekt   |
|--|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--|
|                       |                                     |                         |                         | <b>Anbefales til:</b> Atleter, der arbejder sig hen imod begivenheder eller ønsker præstationsforbedringer.  |
| <b>LET</b><br>        | 60-70 %                             | 114-133 slag i minuttet | 40-80 minutter          | <b>Udbytte:</b> Forbedrer den generelle basiskondition, forbedrer restitution og øger stofskiftet.<br><br><b>Føles som:</b> Behageligt og let, lav muskel- og kardiovaskulær belastning.<br><br><b>Anbefales til:</b> Alle til lange træningspas i perioder med basistræning og i restitutionsperioder under konkurrencesæson. |
| <b>MEGET LET</b><br> | 50-60 %                             | 104-114 slag i minuttet | 20-40 minutter          | <b>Udbytte:</b> Hjælper med at varme op og køle ned samt hjælper med restitution.<br><br><b>Føles som:</b> Meget let, lav belastning.<br><br><b>Anbefales til:</b> Restitutions- og nedkølingstræning gennem træningssæsonen.  |

\* HR<sub>max</sub> = Maksimalpuls (220-alder).

\*\* Pulszoner (i slag i minuttet) for en 30-årig person, hvis maksimumpuls er 190 bpm (220-30).

Træning i pulszone 1 udføres ved meget lav intensitet. Hovedtræningsprincippet er, at din præstation forbedres under restitution efter træning og ikke kun under træning. Du kan fremskynde din restitution med træning ved meget let intensitet.

Træning i pulszone 2 er til udholdenhedstræning, en essentiel del af et træningsprogram. Træningspas i denne zone er let og aerob. Træning af lang varighed i denne lette zone resulterer i effektivt energiforbrug. Fremskridt kræver vedholdenhed.

Aerob kraft forbedres i pulszone 3. Træningsintensiteten er højere end i sportszone 1 og 2, men stadig primært aerob. Træning i sportszone 3 kan f.eks. bestå af intervaller efterfulgt af restitution. Træning i denne zone er specielt effektivt til forbedring af blodcirkulationen i hjerte- og skeletmuskulatur.

Hvis dit mål er at konkurrere på topplan, skal du træne i pulszone 4 og 5. I disse zoner er træningen aerob i intervaller på op til 10 minutter. Jo kortere intervallet er, desto højere intensitet. Tilstrækkelig restitution mellem intervaller er meget vigtigt. Træningsmønsteret i zone 4 og 5 er udviklet til at frembringe toppræstation.

Polar pulszonerne kan gøres personlige ved brug af en laboratoriemålt HRmax-værdi eller ved at tage en felttest for at måle værdien selv. Du kan redigere pulszonegrænserne separat på hver sportsprofil, du har på din Polar-konto i Polar Flow-webservicen.

Når du træner i en målpulszone, skal du forsøge at gøre brug af hele zonen. Mellemsonen er et godt mål, men det er ikke nødvendigt at holde din puls på det helt nøjagtige niveau hele tiden. Pulsen justeres gradvist til træningsintensiteten. Når du f.eks. skifter fra pulsmålzone 1 til 3, justeres cirkulationssystemet og pulsen inden for 3-5 minutter.

Pulsen svarer til træningsintensiteten afhængigt af faktorer, som f.eks. kondition og restitutionsniveauer samt miljømæssige faktorer. Det er vigtigt at være opmærksom på følelser af træthed og justere træningsprogrammet i henhold hertil.

## POLAR SMART COACHING-FUNKTIONER

Uanset om det drejer sig om at vurdere dine daglige konditionsniveauer, oprette individuelle træningsplaner, træne ved den rette intensitet eller modtage øjeblikkelig feedback, giver Polar Smart Coaching dig mulighed for enestående og brugervenlige funktioner, der er tilpasset dine personlige behov og udformet til maksimal nydelse og motivation, når du træner.

M200 indeholder følgende Polar Smart Coaching-funktioner:

- [Aktivitetsvejledning](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Smart Calories](#)
- [Training Benefit](#)
- [Løbeprogram](#)
- [Running Index](#)

### AKTIVITETSVEJLEDNING

Funktionen Aktivetsvejledning viser, hvor aktiv du har været i løbet af dagen, og fortæller dig, hvor meget du stadigvæk mangler at lave for at nå anbefalingerne til fysisk aktivitet hver dag. Du kan kontrollere, hvordan det går med at nå dit daglige aktivitetsmål på enten din M200, på Polar Flow-mobilappen eller på Polar Flow-webservicen.

#### AKTIVITETSVEJLEDNING PÅ M200

I tidsvisningen af din M200 viser prikkerne og tallene omkring displayet din udvikling hen imod dit daglige aktivitetsmål.

Det andet ikon i hovedmenuen af din M200 viser din daglige aktivitet mere detaljeret. Her kan du se den procentdel, du har opnået af dit daglige aktivitetsmål. Det samme vises også med en aktivitetslinje.

Hvis du går ind under menuen Aktivitet kan du se muligheder for at nå dit daglige mål. Din M200 fortæller dig, hvor længe du skal være aktiv, hvis du vælger aktiviteter af lav, middel eller høj intensitet. 'Op' betyder aktivitet af lav intensitet, 'gang' betyder aktivitet af mellemhøj intensitet, og 'jogging' betyder aktivitet af høj intensitet. Med praktisk vejledning som '50 min. gang' eller '20 min. jogging' kan du vælge, hvordan du vil nå dit mål. Du kan finde flere eksempler på aktiviteter af lav, mellemhøj og høj intensitet på Polar Flow-webservicen og Polar Flow-appen.

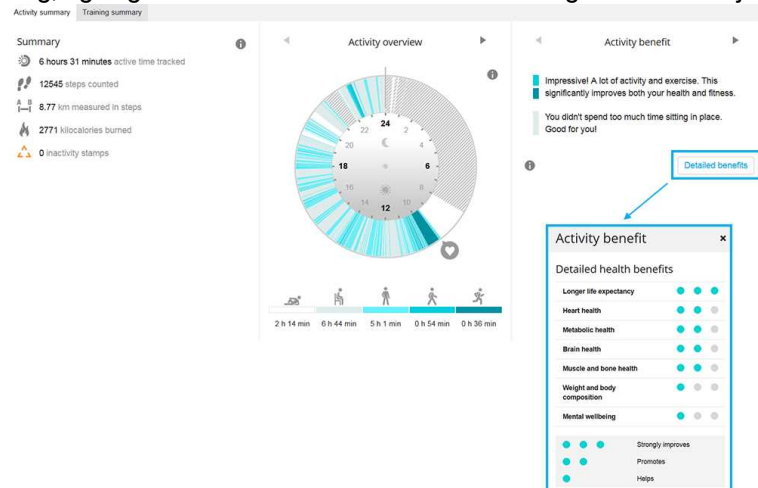
Få flere oplysninger under [Aktivitetsmåling 24/7](#).



## AKTIVITETSUDBYTTE

Aktivitetsudbytte giver dig tilbagemelding om de sundhedsfordele, du har opnået ved at være aktiv, samt hvilken type uønskede virkninger det har haft på dit helbred at sidde for længe ned. Tilbagemeldingen er baseret på internationale retningslinjer og undersøgelser af sundhedsvirkningerne ved fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd. Nøgledéen er: jo mere aktiv du er, des flere fordele får du!

Både Flow-app og Flow-webservice viser aktivitetsudbyttet ved din daglige aktivitet. Du kan se aktivitetsudbyttet for hver dag, uge og måned. I Flow-webservicen kan du også se de detaljerede oplysninger om sundhedsfordelene.



Få flere oplysninger under [Aktivitetsmåling 24/7](#).

## SMART CALORIES

Den mest nøjagtige kalorietæller på markedet beregner antallet af forbrændte kalorier baseret på dine individuelle data:

- Kropsvægt, højde, alder, køn
- Individuel maksimumpuls ( $HR_{max}$ )
- Intensiteten af din træning eller aktivitet
- Individuel maksimal iltoptagelse ( $VO_{2max}$ )

Kalorieberegningen er baseret på en intelligent kombination af accelerations- og pulldata. Kalorieberegningen måler dine træningskalorier nøjagtigt.

Du kan se din akkumulerede energiforbrænding (i kalorier, kcal) under træningspas og dine samlede kilokalorier af passet bagefter. Du kan også følge dine samlede daglige kalorier.

## TRAINING BENEFIT

Training Benefit giver dig tilbagemelding i tekst om effekten af hvert træningspas, hvilket hjælper dig med bedre at forstå virkningerne af din træning. **Du kan se tilbagemeldingen i Flow-app og Flow-webservice.** For at få tilbagemeldingen skal du have trænet mindst 10 minutter i alt i [pulszonerne](#).

Tilbagemeldingen om træningsudbytte er baseret på puls zoner. Den registrerer hvor lang tid, du befinder dig i hver zone, og hvor mange kalorier du forbrænder i hver zone.

Beskrivelserne af forskellige muligheder for træningsudbytte er angivet i tabellen herunder

| Tilbage melding                                  | Udbytte   |
|--|---|
| Maks træning+                                    | Sikke en træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv. Din træning øgede også din modstand over for udmattelse.   |
| Maks træning                                     | Sikke en træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv.  |
| Maksimal og tempotræning                         | Sikke en træning! Du forbedrede dit tempo og din effektivitet. Denne træning udviklede også betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.            |
| Tempo- og maksimaltræning                        | Sikke en træning! Du forbedrede betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Denne træning udviklede også din hastighed og effektivitet.            |
| Tempotræning+                                    | Fantastisk tempo i en lang træning! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Din træning øgede også din modstand over for udmattelse. |
| Tempotræning                                     | Fantastisk tempo! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.  |
| Tempo- og stabil tilstandstræning                | Godt tempo! Du forbedrede din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Denne træning udviklede også din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed.                                 |
| Stabil tilstands- og tempotræning                | Godt tempo! Du forbedrede din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed. Denne træning udviklede også din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.                                 |
| Stabil tilstandstræning+                         | Fremragende! Denne lange træning forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den øgede også din modstand over for udmattelse.   |
| Stabil tilstandstræning                          | Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.   |
| Stabil tilstands- og grundlæggende træning, lang | Fremragende! Denne lange træning forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den udviklede også din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.            |
| Stabil tilstands- og grundlæggende træning       | Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Denne træning udviklede også din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.                   |
| Grundlæggende og stabil tilstandstræning, lang   | Flot! Denne lange træning forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning. Den udviklede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.                   |
| Grundlæggende og stabil tilstandstræning         | Flot! Du forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning. Denne træning udviklede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.                          |
| Grundlæggende træning, lang                      | Flot! Denne lange træning med lav intensitet forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.  |
| Grundl. træning                                  | Flot klart! Denne træning med lav intensitet forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.  |
| Restitutionstræning                              | Meget god træning for din restitution. Let træning som denne gør det muligt for din krop at tilpasse sig din træning.   |

## LØBEPROGRAM

Polar Løbeprogram er et personligt program baseret på dit konditionsniveau, der er udformet til at sikre, at du træner rigtigt og undgår overanstrengelse. Det er intelligent og tilpasser sig til din udvikling. Det giver dig samtidigt besked, når det kan være en god idé at slappe lidt af, og når du bør give den en ekstra skalle. Hvert program er skræddersyet til din begivenhed og tager hensyn til dine personlige egenskaber, din træningsbaggrund og din forberedelsestid. Programmet er gratis og tilgængeligt i Polar Flow-webservicen på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

Der er tilgængelige programmer for 5 km-, 10 km-, halvmaraton- og maratonbegivenheder. Hvert program har tre intervaller: Baseopbygning, Opbygning og Nedtrapning. Disse intervaller er udformet til at udvikle din præstation gradvist og sikre dig, at du er klar på konkurrencedagen. Løbetræningspas deles op i fem typer: nem jog, mellemlangt løb, langt løb, tempoløb og interval. Alle træningspas indeholder opvarmnings-, trænings- og nedkølingsfaser for optimale resultater. Derudover kan du vælge at udføre styrke-, kerne- og mobilitetsøvelser for at forbedre din udvikling. Hver træningsuge består af to til fem løbetræningspas, og den samlede varighed af løbetræningspassene varierer fra mellem én til syv timer afhængigt af dit konditionsniveau. Et program varer som minimum 9 uger og som maksimum 20 måneder.

Lær om Polar Løbeprogrammet i denne [indgående vejledning](#). Eller læs mere om, hvordan du [kommer i gang med Løbeprogrammet](#).

## OPRET ET POLAR LØBEPROGRAM

1. Log ind på Flow-webservicen på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. Vælg **Programmer** fra fanen.
3. Vælg din begivenhed, giv den et navn, indstil begivenhedsdatoen, og hvornår du vil starte programmet.
4. Udfyld spørgsmålene for fysisk aktivitetsniveau.\*
5. Vælg, om du vil inkludere støtteøvelser i programmet.
6. Læs og udfyld spørgeskemaet om egnethed til fysisk aktivitet.
7. Gennemgå dit program, og justér om nødvendigt eventuelle indstillinger.
8. Vælg **Start program**, når du er færdig.

\*Hvis fire ugers træningshistorik er tilgængelige, udfyldes disse på forhånd.

## START ET LØBEMÅL

Dit løbemål for den aktuelle dag vises øverst på listen under **Træning** på din M200.

1. Tryk på den HØJRE knap og hold den nede for at vælge løbemålet. Hvis du har planlagt et intervaltræningsmål for den pågældende dag, kan du trykke på den HØJRE knap for at gennemgå de forskellige intervaller af det planlagte løbetræningspas.
2. Tryk på den HØJRE knap og hold den nede for at åbne listen over sportsprofiler.
3. Gennemse sportsprofilerne med den HØJRE knap.
4. Gå udenfor og væk fra høje bygninger og træer. Hold din M200 stille med displayet opad for at opfange [GPS](#)-satellitssignalerne. Når signalet er fundet, holder GPS-ikonet op med at blinke og forbliver tændt.

M200 har fundet din puls, når din puls vises.

5. Tryk på den HØJRE knap og hold den nede for at vælge den sportsprofil, du vil bruge, og for at begynde målingen af dit løbetræningspas.

## FØLG DIN UDVIKLING

Synkronisér dine træningsresultater fra din enhed til Flow-webservicen gennem USB-kablet eller Flow-appen. Følg din udvikling fra fanen **Programmer**. Du kan se en oversigt over dit aktuelle program, og hvordan du har udviklet dig.


### Ugentlig præmie

Hvis du træner for en løbebegivenhed med Polar Løbeprogrammet, giver din M200 dig præmier for at følge din træningsplan.

Du modtager stjerner på din M200 som feedback baseret på, hvor godt du har fulgt programmet hver uge. Du får en præmie, når ugen skifter, dvs. enten mandag, lørdag eller søndag, afhængigt af hvilken Første ugedag, du har valgt under Generelle indstillinger i din Polar-konto.

Det antal stjerner, du får, afhænger af hvor godt du har nået dine mål. Den faktiske tid, du har brugt i de forskellige pulszone under træningen, sammenlignes med træningsmålets planlagte tid for hver pulszone. Se informationen herunder for at finde ud af, hvad der kræves for hvert antal stjerner, eller hvorfor du ikke fik nogen stjerner i en uge.

- 1 stjerne: I gennemsnit har du nået 75 % af dit mål i hver pulszone.
- 2 stjerner: I gennemsnit har du nået 90 % af dit mål i hver pulszone.
- 3 stjerner: I gennemsnit har du nået 100 % af dit mål i hver pulszone.
- Ingen stjerner: Du har trænet for meget (over 200 %) i moderate zoner (1-3).
- Ingen stjerner: Du har trænet for meget (over 150 %) i træningszoner af høj intensitet (4 og 5).

 Husk at starte dine træningspas med træningsmålene, så resultaterne af dine træningspas sammenlignes med målene.

## RUNNING INDEX

Running Index er en let måde at overvåge løbepræstationsændringer på. En Running Index-værdi er en vurdering af maksimal aerob løbepræstation, som påvirkes af aerob kondition og løbeøkonomi. Du kan overvåge fremskridt ved at registrere Running Index gennem tid. Forbedring betyder, at løb i et givent tempo kræver en mindre indsats, eller at dit tempo er hurtigere ved et givent niveau af fysisk aktivitet.

For at modtage den mest nøjagtige information om din præstation skal du sørge for at indstille din HR<sub>max</sub>-værdi.

Running Index beregnes under hvert træningspas, når pulsen måles, og GPS-funktionen er slået til, og når følgende betingelser gør sig gældende:

- Den anvendte sportsprofil er en sportsgren af løbetypen (Løb, Landevejsløb, Trailløb osv.)
- Hastigheden bør være 6 km/t / 3,75 mi/t eller hurtigere, og varigheden bør være mindst 12 minutter

Beregningen begynder, når du går i gang med at måle træningspasset. Under et træningspas kan du standse to gange, f.eks. ved trafiklys, uden at beregningen forstyrres.

 Du kan se Running Index-værdien i Flow-appen og -webservicen efter synkronisering.

Sammenlign dine resultater i nedenstående tabel.

## KORTSIGTET ANALYSE

### Mænd

| Alder / År | Meget lav | Lav   | Rimelig | Middel | God   | Meget god | Elite |
|------------|-----------|-------|---------|--------|-------|-----------|-------|
| 20-24      | < 32      | 32-37 | 38-43   | 44-50  | 51-56 | 57-62     | > 62  |
| 25-29      | < 31      | 31-35 | 36-42   | 43-48  | 49-53 | 54-59     | > 59  |
| 30-34      | < 29      | 29-34 | 35-40   | 41-45  | 46-51 | 52-56     | > 56  |
| 35-39      | < 28      | 28-32 | 33-38   | 39-43  | 44-48 | 49-54     | > 54  |
| 40-44      | < 26      | 26-31 | 32-35   | 36-41  | 42-46 | 47-51     | > 51  |
| 45-49      | < 25      | 25-29 | 30-34   | 35-39  | 40-43 | 44-48     | > 48  |
| 50-54      | < 24      | 24-27 | 28-32   | 33-36  | 37-41 | 42-46     | > 46  |

| Alder / År | Meget lav | Lav   | Rimelig | Middel | God   | Meget god | Elite |
|------------|-----------|-------|---------|--------|-------|-----------|-------|
| 55-59      | < 22      | 22-26 | 27-30   | 31-34  | 35-39 | 40-43     | > 43  |
| 60-65      | < 21      | 21-24 | 25-28   | 29-32  | 33-36 | 37-40     | > 40  |

## Kvinder

| Alder / År | Meget lav | Lav   | Rimelig | Middel | God   | Meget god | Elite |
|------------|-----------|-------|---------|--------|-------|-----------|-------|
| 20-24      | < 27      | 27-31 | 32-36   | 37-41  | 42-46 | 47-51     | > 51  |
| 25-29      | < 26      | 26-30 | 31-35   | 36-40  | 41-44 | 45-49     | > 49  |
| 30-34      | < 25      | 25-29 | 30-33   | 34-37  | 38-42 | 43-46     | > 46  |
| 35-39      | < 24      | 24-27 | 28-31   | 32-35  | 36-40 | 41-44     | > 44  |
| 40-44      | < 22      | 22-25 | 26-29   | 30-33  | 34-37 | 38-41     | > 41  |
| 45-49      | < 21      | 21-23 | 24-27   | 28-31  | 32-35 | 36-38     | > 38  |
| 50-54      | < 19      | 19-22 | 23-25   | 26-29  | 30-32 | 33-36     | > 36  |
| 55-59      | < 18      | 18-20 | 21-23   | 24-27  | 28-30 | 31-33     | > 33  |
| 60-65      | < 16      | 16-18 | 19-21   | 22-24  | 25-27 | 28-30     | > 30  |

Klassifikationen er baseret på en litteraturgennemgang af 62 undersøgelser, hvor  $VO_{2max}$  blev målt direkte på sunde voksne personer i USA, Canada og 7 europæiske lande. Reference: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Der vil muligvis være nogle daglige variationer i Running Index. Mange faktorer påvirker Running Index. Den værdi, du modtager på en bestemt dag, påvirkes af ændringer i løbeforhold, f.eks. forskellig overflade, vind eller temperatur, ud over andre faktorer.

## LANGSIGTET ANALYSE

De enkelte Running Index-værdier danner en tendens, der forudsiger hvor vellykket du løber forskellige afstande. Du kan finde din Running Index-rapport i Polar Flow-webservicen under fanen **UDVIKLING**. Rapporten viser dig, hvordan din løbepræstation har forbedret sig gennem en længere tidsperiode. Hvis du bruger [Polar Løbeprogrammet](#) til at træne til en løbebegivenhed, kan du følge din Running Index-udvikling for at se, hvordan dit løb bliver forbedret i henhold til målet.

Følgende diagram anslår den varighed, en løber kan opnå i bestemte distancer ved en god præstation. Brug dit langsigtede gennemsnit i løbeindekset i aflæsningen af diagrammet. Forudsigelsen er bedst for de Running Index-værdier, der er blevet modtaget ved hastigheds- og løbeomstændigheder, der minder om målpræstationen.

| Løbeindeks | Cooper test (m) | 5 km (t:mm:ss) | 10 km (t:mm:ss) | 21,098 km (t:m-m:ss) | 42,195 km (t:m-m:ss) |
|------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------------|----------------------|
| 36         | 1800            | 0:36:20        | 1:15:10         | 2:48:00              | 5:43:00              |
| 38         | 1900            | 0:34:20        | 1:10:50         | 2:38:00              | 5:24:00              |
| 40         | 2000            | 0:32:20        | 1:07:00         | 2:29:30              | 5:06:00              |
| 42         | 2100            | 0:30:40        | 1:03:30         | 2:21:30              | 4:51:00              |
| 44         | 2200            | 0:29:10        | 1:00:20         | 2:14:30              | 4:37:00              |
| 46         | 2300            | 0:27:50        | 0:57:30         | 2:08:00              | 4:24:00              |

| Løbeindeks | Cooper test (m) | 5 km (t:mm:ss) | 10 km (t:mm:ss) | 21,098 km (t:m-m:ss) | 42,195 km (t:m-m:ss) |
|------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------------|----------------------|
| 48         | 2400            | 0:26:30        | 0:55:00         | 2:02:00              | 4:12:00              |
| 50         | 2500            | 0:25:20        | 0:52:40         | 1:57:00              | 4:02:00              |
| 52         | 2600            | 0:24:20        | 0:50:30         | 1:52:00              | 3:52:00              |
| 54         | 2700            | 0:23:20        | 0:48:30         | 1:47:30              | 3:43:00              |
| 56         | 2800            | 0:22:30        | 0:46:40         | 1:43:30              | 3:35:00              |
| 58         | 2900            | 0:21:40        | 0:45:00         | 1:39:30              | 3:27:00              |
| 60         | 3000            | 0:20:50        | 0:43:20         | 1:36:00              | 3:20:00              |
| 62         | 3100            | 0:20:10        | 0:41:50         | 1:32:30              | 3:13:00              |
| 64         | 3200            | 0:19:30        | 0:40:30         | 1:29:30              | 3:07:00              |
| 66         | 3300            | 0:18:50        | 0:39:10         | 1:26:30              | 3:01:00              |
| 68         | 3350            | 0:18:20        | 0:38:00         | 1:24:00              | 2:55:00              |
| 70         | 3450            | 0:17:50        | 0:36:50         | 1:21:30              | 2:50:00              |
| 72         | 3550            | 0:17:10        | 0:35:50         | 1:19:00              | 2:45:00              |
| 74         | 3650            | 0:16:40        | 0:34:50         | 1:17:00              | 2:40:00              |
| 76         | 3750            | 0:16:20        | 0:33:50         | 1:14:30              | 2:36:00              |
| 78         | 3850            | 0:15:50        | 0:33:00         | 1:12:30              | 2:32:00              |

# POLAR FLOW

## APPEN POLAR FLOW

I Polar Flow-mobilappen kan du se en øjeblikkelig visuel fortolkning af dine trænings- og aktivitetsdata. Du kan også planlægge din træning i appen.

### TRÆNINGSDATA

Med Polar Flow-appen har du nem adgang til tidligere information og planlagte træningspas og kan nemt oprette nye træningsmål. Du kan vælge at oprette et hurtigt mål eller et intervalmål.

Få et hurtigt overblik over din træning og analyser hver eneste detalje af din præstation med det samme. Se ugentlige opsummeringer af din træning i træningsdagbogen. Du kan også dele højdepunkterne af din træning med dine venner med funktionen "Billeddeling" nederst.

### AKTIVITETSDATA

Få detaljerede oplysninger om din aktivitet 24/7. Find ud af, hvad du mangler af dit daglige mål, og hvordan du når det. Se skridt, tilbagelagt distance baseret på skridt, forbrændte kalorier samt søvntid og -kvalitet.

### SPORTSPROFILER

Du kan nemt tilføje, fjerne og omorganisere sportsprofilerne i Flow-appen. Du kan have op til 20 sportsprofiler aktive i Flow-appen og i din M200. Du kan [redigere sportsprofilerne](#) i Flow-webservicen.

### BILLEDELING

Med billeddelingsfunktionen i Flow-appen kan du dele billeder med dine træningsdata på dem. Du kan enten dele et eksisterende billede eller tage et nyt og tilpasse det med dine træningsdata. Hvis du havde GPS-måling slået til under dit træningspas, kan du også dele et billede af din træningsrute.

Få flere oplysninger og anvisninger om funktionerne i Flow-app på [siden med produktsupport til Polar Flow-appen](#).

## GÅ I GANG MED AT BRUGE FLOW-APPEN

Du kan [opsætte din M200](#) med en mobil enhed og Flow-app.

For at komme i gang med at bruge Flow-appen skal du downloade den fra App Store eller Google Play til din mobile enhed. Flow App til iOS er kompatibel med iPhone 5 (eller nyere) og kræver iOS 10.0 (eller nyere) fra Apple. Mobil-appen Polar Flow til Android er kompatibel med enheder, der kører Android 4.4 eller nyere. Gå ind på [support.polar.com/da/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/da/support/Flow_app) for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow.

Inden du tager en ny mobil enhed (smartphone, tablet) i brug, skal den parres med din M200. Se [Parring](#) for yderligere oplysninger.

Din M200 synkroniserer automatisk dine træningsdata til Flow-appen efter dit træningspas. Hvis din telefon har en internetforbindelse, synkroniseres dine aktivitets- og træningsdata også automatisk til Flow-webservicen. Flow app er den nemmeste måde at synkronisere dine træningsdata på fra din M200 med webservicen. Der er oplysninger om synkronisering i [Synkronisering](#).

## PLANLÆGNING AF DIN TRÆNING I POLAR FLOW-APPEN

Du kan planlægge din træning og oprette personlige træningsmål for dig selv i Polar Flow-webservicen eller i Polar Flow-appen. Bemærk, at træningsmålene skal synkroniseres med din M200, inden du kan bruge dem, og din M200 viser kun dine planlagte træningspas for den aktuelle dag. Din M200 giver dig vejledning til at nå dit mål under træningen.

- **Hurtigt mål:** Vælg en varighed eller et kaloriemål til træningen. Du kan f.eks. vælge at forbrænde 500 kcal, løbe 10 km eller svømme i 30 minutter.
- **Intervaltræning:** Du kan opdele dit træningspas i intervaller og indstille en anden varighed og intensitet for hvert enkelt af dem. Denne er f.eks. til at oprette et intervaltræningspas og tilføje korrekte opvarmnings- og nedkølingsintervaller til det.

### OPRET ET TRÆNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN

1. Åbn kalenderen for **Træning** i Polar Flow-appen.
2. Tryk på plus-ikonet øverst til højre.

#### Opret et hurtigt mål

1. Vælg **Tilføj hurtigt mål** fra listen.
2. Vælg, om du vil indstille **Distance**, **Varighed** eller **Kalorier** som dit mål.
3. Tilføj en **sportsgren** (valgfri), og angiv **Målnavn**, **Dato**, **Tid** og **Noter** (valgfri). Angiv enten **Distance**, **Varighed** eller **Kalorier**, afhængigt af din måltype.
4. Tryk på **Opret mål** for at tilføje målet i kalenderen for din Træning.

#### Opret et intervalmål

 Du kan kun oprette et intervaltræningsmål i Polar Flow-appen. Hvis du vil oprette en anden slags intervalmål, kan du gøre det i Polar Flow-webservicen.

1. Vælg **Tilføj intervalmål** fra listen.
2. Tilføj en **sportsgren** (valgfri), og angiv **Målnavn**, **Dato**, **Tid** og **Noter** (valgfri). Brug skyderen til at vælge, om du vil **Starte intervaller automatisk**.
3. Swipe fra højre til venstre for at redigere indstillingerne for de forskellige intervaller af træningsmålet:
  - **Opvarmning:** Vælg at indstille intervallet baseret på enten **Varighed** eller **Distance**, og angiv værdien.
  - **Interval:** Indstil, hvor mange **Antal intervaller** du vil gennemføre, og vælg at indstille **Træningsinterval(ler)** og **Hvileinterval(ler)** baseret på enten **Varighed** eller **Distance**, og angiv værdierne.
  - **Nedkøling:** Vælg at indstille intervallet baseret på enten **Varighed** eller **Distance**, og angiv værdien.

1. Tryk på **Opret mål** for at tilføje målet i kalenderen for din Træning.

## POLAR-SPORTSPROFILER I FLOW-APP

Der findes tre standardsportsprofiler på din M200. I Polar Flow-appen kan du tilføje nye sportsprofiler på din sportsliste eller fjerne sportsgrene fra din konto. Du kan have højst 20 sportsprofiler aktive i Flow-appen og i brug på din M200. Hvis du har over 20 sportsprofiler på din Polar-konto, overføres de første 20 på listen til din M200 under synkronisering.

Du kan ændre dine sportsprofilers rækkefølge. Du skal bare trykke på den, du ønsker at flytte, holde den nede og trække og slippe den på det ønskede sted på listen.



## TILFØJ EN SPORTSPROFIL

1. I Polar Flow-appen skal du gå ind under **Sportsprofiler** fra hovedmenuen.
2. Tryk på plus-ikonet øverst til højre.
3. Vælg den sportsgren, du ønsker at tilføje. De sportsgrene, du allerede har, er fremhævet med rød på listen.
4. Tryk derefter på **UDFØRT** øverst til højre for at tilføje sportsgrenen øverst på listen over sportsprofiler i din konto.

## FJERN EN SPORTSPROFIL

1. I Polar Flow-appen skal du gå ind under **Sportsprofiler** fra hovedmenuen.
2. Tryk på det sportsprofilikon, du vil fjerne.
3. Tryk på **Fjern (sportsprofil?)**.
4. Tryk igen på **Fjern** for at bekræfte sletningen af sportsprofilen fra din Polar-konto.

Husk at synkronisere de ændrede indstillinger til din M200.

## WEBSERVICEN POLAR FLOW

Webservicen Polar Flow viser din daglige procentdel af udført aktivitetsmål og de detaljerede oplysninger om din aktivitet, og den hjælper dig med at forstå, hvordan dine daglige vaner og valg påvirker dit velvære.

I webservicen Polar Flow kan du også planlægge og analysere din træning i detaljer og lære mere om din præstation. Opsæt og tilpas din M200, så den passer perfekt til dine træningsbehov, ved at tilføje sportsprofiler og redigere deres indstillinger. Du kan også dele højdepunkterne af din træning med dine venner i Flow-fællesskabet, melde dig til centerets timer og få et personligt træningsprogram til en løbebegivenhed.

Du kan [opsætte din M200](#) med en computer på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Der får du vejledning til at downloade og installere FlowSync-softwaren til at synkronisere data mellem din M200 og webservicen og til at oprette en brugerkonto til webservicen. Hvis du udførte opsætningen med en mobil enhed og Flow-appen, kan du logge ind på Flow-webservicen med de brugeroplysninger, du oprettede i opsætningen.

## NYHEDER

I **Nyheder** kan du se, hvad du og dine venner har lavet på det seneste. Se de nyeste træningspas og aktivitetsopsummeringer, del dine bedste præstationer, kommentér og "synes om" dine venners aktiviteter.

## FÆLLESSKAB

I **Fællesskab** kan du gennemse kortet og se andre brugeres delte træningspas med ruteinformation. Du kan også genopleve andre personers ruter, og se hvor højdepunkterne er foregået.

## DAGBOG

I **Dagbog** kan du se din daglige aktivitet, dine planlagte træningspas (træningsmål) og gennemgå tidligere træningsresultater.

## UDVIKLING

I **Udvikling** kan du følge din udvikling med rapporter.

Træningsrapporter er en praktisk måde at følge din udvikling på under træning gennem længere perioder. I uge-, måneds- og årsrapporter kan du vælge sportsgrenen til rapporten. I en brugertilpasset periode kan du både vælge perioden og

sportsgrenen. Vælg tidsperioden og sportsgrenen til rapporten fra rullelisterne, og tryk på hjulikonet for at vælge de ønskede data i rapportgrafnen.

Ved hjælp af aktivitetsrapporterne kan du følge den langsigtede tendens af din daglige aktivitet. Du kan vælge enten at se dag-, uge- eller månedsrapporter. Du kan også følge dine ugentlige søvnmønstre i rapporten "Nattesøvn". Den viser, hvor mange timer du har sovet, og opdeler det også i rolig og urolig søvn, så du opnår en dybere søvnanalyse. I aktivitetsrapporten kan du også se dine bedste dage vedrørende daglig aktivitet, skridt, kalorier og søvn fra din valgte tidsperiode.

## FÆLLESSKAB

I **Flow Grupper**, **Centre** og **Begivenheder** kan du finde andre idrætsudøvere, som træner til den samme begivenhed eller i det samme træningscenter som dig. Eller du kan oprette din egen gruppe for de personer, du vil træne med. Du kan dele dine træningspas og træningstips, kommentere andre medlemmers træningsresultater og være en del af Polar-fællesskabet. I Flow Clubs kan du se holdskemaer og melde dig til timer. Vær med og få motivation fra dine sociale træningsfællesskaber.

## PROGRAMMER

Polar Løbeprogrammet bliver skræddersyet til dit mål, baseret på Polar pulszoner, og det tager hensyn til dine personlige egenskaber og din træningsbaggrund. Programmet er intelligent, og det tilpasser sig undervejs baseret på din udvikling. Der er tilgængelige Polar Løbeprogrammer for 5 km, 10 km, halvmaraton- og maratonbegivenheder, og de består af mellem to og fem løbetræningspas om ugen, afhængigt af programmet. Det er så simpelt!

Gå ind på [support.polar.com/da/support/flow](https://support.polar.com/da/support/flow) for support og flere oplysninger om brug af Flow-webservicen.

## PLANLÆGNING AF DIN TRÆNING I POLAR FLOW-WEBSEVICEN


Du kan planlægge din træning og oprette personlige træningsmål for dig selv i Polar Flow-webservicen eller i Polar Flow-appen. Bemærk, at træningsmålene skal synkroniseres med din M200 med Flowsync eller via Flow-app, inden du kan bruge dem, og din M200 viser kun dine planlagte træningspas for den aktuelle dag. Din M200 giver dig vejledning til at nå dit mål under træningen.

- **Hurtigt mål:** Vælg en varighed eller et kaloriemål til træningen. Du kan f.eks. vælge at forbrænde 500 kcal, løbe 10 km eller svømme i 30 minutter.
- **Intervaltræning:** Du kan opdele dit træningspas i intervaller og indstille en anden varighed og intensitet for hvert enkelt af dem. Denne er f.eks. til at oprette et intervaltræningspas og tilføje korrekte opvarmnings- og nedkølingsintervaller til det.
- **Favoritter:** Du kan bruge dine Favoritter som planlagte mål på din M200 eller som skabeloner for træningsmål.


## OPRET ET TRÆNINGSMÅL I POLAR FLOW-WEBSEVICEN

1. Gå ind på **Dagbog**, og klik på **Tilføj > Træning**.
2. I visningen **Tilføj træningsmål** kan du vælge **Hurtig** eller **Interval**.

### Hurtig træning

1. Vælg **Hurtigt**.
2. Vælg **Sport**, indtast **Målnavn** (maks. 45 cifre), **Dato** og **Tid** samt evt. **Noter** (valgfri), du ønsker at tilføje.
3. Udfyld enten **Varighed**, **Distance** eller **Kalorier**. Du kan kun udfylde én af værdierne:
4. Klik på favorit-ikonet , hvis du ønsker at føje målet til dine **Favoritter**.
5. Klik på **Gem** for at tilføje målet i din **Dagbog**.

## Intervalmål

1. Vælg **Interval**.
2. Vælg **Sport**, indtast **Målnavn** (maks. 45 cifre), **Dato** og **Tid** samt evt. **Noter** (valgfri), du ønsker at tilføje.
3. Vælg enten **Opret ny** eller **Brug skabelon**.
  - Oprettelse af ny: Føj intervaller til dit mål. Klik på **Varighed** for at tilføje et interval baseret på varighed, eller klik på **Distance** for at tilføje et interval baseret på distance. Vælg **Navn** og **Varighed/Distance** for hvert interval, **Manuel** eller **Automatisk** for næste intervalstart, og **Vælg intensitet**. Klik derefter på **Udført**. Du kan gå tilbage til at redigere de intervaller, du har tilføjet, ved at klikke på penneikonet.
  - Sådan bruger du skabelonen: Du kan redigere skabelonintervallerne ved at klikke på penneikonet til højre. Du kan tilføje flere intervaller til skabelonen, som anvist herover, for at skabe et nyt intervalmål.
4. Klik på favorit-ikonet , hvis du ønsker at føje målet til dine **Favoritter**.
5. Klik på **Gem** for at tilføje målet i din **Dagbog**.

## Favoritter

Hvis du har oprettet et mål og føjet det til dine favoritter, kan du bruge det som et planlagt mål.

1. Klik i din **Dagbog** på **+Tilføj** på den dag, hvor du vil bruge en favorit som et planlagt mål.
2. Klik på **Favoritmål** for at åbne en liste over dine favoritter.
3. Klik på den favorit, du vil bruge.
4. Derefter føjes favoritten til din dagbog som et planlagt mål for dagen. Den planlagte tid for træningsmålet er som standard kl. 18.00. Hvis du vil ændre detaljerne for træningsmålet, skal du klikke på målet i din **Dagbog** og modificere det som ønsket. Klik derefter på **Gem** for at opdatere ændringerne.

Hvis du vil bruge en eksisterende Favorit som en skabelon for et træningsmål, skal du gøre følgende:

1. Gå ind på **Dagbog**, og klik på **Tilføj > Træning**.
2. I visningen **Tilføj træningsmål** skal du klikke på **Favoritmål**. Dine træningsfavoritter vises.
3. Klik på **Brug** for at vælge en favorit, der skal bruges som skabelon for dit mål.
4. Indtast **Dato** og **Tid**.
5. Modificer favoritten som ønsket. Hvis målet redigeres i denne visning, påvirker det ikke det originale favoritmål.
6. Klik på **Føj til dagbog** for at tilføje målet i din **Dagbog**.

## SYNKRONISER MÅLENE TIL DIN M200


Husk at synkronisere træningsmålene til din M200 fra Flow-webservicen gennem FlowSync eller Flow-app. Hvis du ikke synkroniserer dem, er de kun synlige i dagbogen eller listen over favoritter på Flow-webservicen.

Der er oplysninger om start af et træningspas under [Start et træningspas](#)

## FAVORITTER

I **Favoritter** kan du lagre og styre dine foretrukne træningsmål på Flow-webservicen. Du kan bruge dine favoritter som planlagte mål på din M200. Få flere oplysninger under [Planlæg din træning i Flow-webservicen](#).

### TILFØJ ET TRÆNINGSMÅL I FAVORITTER:

1. [Opret et træningsmål](#).
2. Klik på favoritikonet  nederst til højre på siden.
3. Målet føjes til dine favoritter

eller

1. Åbn et eksisterende mål, du har oprettet, fra din **Dagbog**.
2. Klik på favoritikonet ☆ nederst til højre på siden.
3. Målet føjes til dine favoritter.

## REDIGÉR EN FAVORIT

1. Klik på favoritikonet ☆ øverst til højre ved siden af dit navn. Alle dine foretrukne træningsmål vises.
2. Klik på den favorit, du vil redigere, og klik derefter på **Rediger**.
3. Du kan ændre sportsgrenen, navnet på målet, og du kan tilføje noter. Du kan ændre træningsoplysningerne for målet under **Hurtig** eller **Interval**. (Få flere oplysninger i kapitlet om [planlægning af din træning](#).) Klik på **Opdater ændringer**, når du har lavet alle de nødvendige ændringer.

## FJERN EN FAVORIT

1. Klik på favoritikonet ☆ øverst til højre ved siden af dit navn. Alle dine foretrukne træningsmål vises.
2. Klik på sletteikonet øverst til højre af træningsmålet for at fjerne det fra favoritlisten.

## POLAR SPORTSPROFILER I FLOW-WEBSERVICEN

Der findes tre standardsportsprofiler på din M200. I Polar Flow-webservicen kan du tilføje nye sportsprofiler på din sport-sliste og redigere deres indstillinger. Din M200 kan indeholde højst 20 sportsprofiler. Hvis du har over 20 sportsprofiler på Flow-webservicen, overføres de første 20 på listen til din M200 under synkronisering.

Du kan ændre dine sportsprofilers rækkefølge ved at trække og slippe dem. Vælg den sportsgren, du ønsker at flytte, og træk den til det ønskede sted på listen.

## TILFØJ EN SPORTSPROFIL

På Flow-webservicen:

1. Klik på dit navn/profilbillede øverst til højre.
2. Vælg **Sportsprofiler**.
3. Klik på **Tilføj sportsprofil**, og vælg sportsgrenen fra listen.
4. Sportsgrenen tilføjes på din liste over sportsgrene.

## REDIGER EN SPORTSPROFIL

På Flow-webservicen:

1. Klik på dit navn/profilbillede øverst til højre.
2. Vælg **Sportsprofiler**.
3. Klik på **Rediger** under den sportsgren, du ønsker at redigere.

I hver sportsprofil kan du redigere følgende oplysninger:

### Grundlæggende

- Automatisk omgang (Kan indstilles til varighed eller distancebaseret eller slås fra)

### Puls

- Pulsvisning (Slag i minuttet eller % af maksimum)
- Puls synlig for andre enheder. (Dette betyder, at kompatible enheder med Bluetooth Smart trådløs teknologi, f.eks. udstyr i træningscenter, kan måle din puls. Du kan også bruge din M200 under Polar Club-timer til at sende din puls til Polar Club-systemet.)
- Pulszone-indstillinger (Med pulszoner kan du let vælge og overvåge træningsintensiteter. Hvis du vælger Standard, kan du ikke ændre pulsgrænser. Hvis du vælger Fri, kan alle grænser ændres. Standard-pulszonegrænser beregnes fra din maksimumpuls.)

## Hastigheds-/tempoindstillinger

- Hastigheds-/tempoindstilling (Vælg hastighed km/t / mph eller tempo min/km / min/mi)

## Træningsvisninger

Vælg hvilke oplysninger, du vil se på dine træningsvisninger under dine træningspas. Du kan have i alt fem forskellige træningsvisninger for hver sportsprofil. Hver træningsvisning kan have højst to forskellige datafelter.

Klik på blyantikonet på en eksisterende visning for at redigere den, eller klik på **Tilføj ny visning**.

## Bevægelser og feedback

- Vibrationsfeedback (Du kan vælge at have vibrationen til eller fra)

## GPS og højde

- GPS-målehastighed (Kan slås fra eller stilles på Høj nøjagtighed, hvilket betyder, at GPS-måling er slået til)

Når du har afsluttet alle sportsprofilindstillingerne, skal du klikke på **Gem**. Husk at synkronisere indstillingerne til din M200.

## SYNKRON.

Du kan overføre data fra din M200 til Polar Flow-appen trådløst via Bluetooth Smart-forbindelsen. Eller du kan synkronisere din M200 med Polar Flow-webservicen ved hjælp af en USB-port og FlowSync-softwaren. For at synkronisere data mellem din M200 og Flow-appen skal du have en Polar-konto. Hvis du vil synkronisere data fra din M200 direkte til webservicen, skal du ud over en Polar-konto have FlowSync-softwaren. Hvis du har opsat din M200, har du oprettet en Polar-konto. Hvis du har opsat din M200 med en computer, har du FlowSync-softwaren på din computer.

Husk at synkronisere og holde dine data opdateret mellem din M200, webservicen og mobil-appen, hvor end du befinder dig.


## SYNKRONISER MED FLOW-MOBILAPP

Inden synkroniseringen skal du sørge for, at:

- Du har en Polar-konto og Flow-appen.
- Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og flytilstand er ikke slået til.
- Du har parret din M200 med din mobil. Få flere oplysninger under [Parring](#).

Synkroniser dine data:

1. Log ind på Flow-appen og tryk på den VENSTRE knap på din M200 og hold den nede.
2. **Søger** vises, efterfulgt af **Tilslutter** og derefter **Synkroniserer**.
3. Du ser en roterende cirkel på dit M200-display under synkroniseringen. Cirklen bliver til et fluebensikon efter en vellykket synkronisering.

 *Din M200 synkroniseres automatisk med Flow-appen, efter du er færdig med et træningspas, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidden. Når din M200 synkroniseres med Flow-appen, synkroniseres dine aktivitets- og træningsdata også automatisk med en internetforbindelse til Flow-webservicen.*


Gå ind på [support.polar.com/da/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/da/support/Flow_app) for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow.

## SYNKRONISÉR MED FLOW-WEBSERVICEN GENNEM FLOWSYNC

Du skal bruge FlowSync-softwaren for at synkronisere data med Flow-webservicen. Gå ind på [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), og download og installer det, inden du forsøger at synkronisere.

1. Slut din M200 til din computer. Sørg for, at FlowSync software kører.
2. FlowSync-vinduet åbnes på din computer, og synkroniseringen starter.
3. Udført vises, når du er færdig.

Hver gang du sætter din M200 til din computer, overfører Polar FlowSync-softwaren dine data til Polar Flow-webservicen og synkroniserer evt. indstillinger, du muligvis har ændret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, skal du starte FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra applikationsmappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareopdatering er tilgængelig, giver FlowSync dig besked og anmoder dig om at installere den.

 *Hvis du ændrer indstillinger i Flow-webservicen, mens din M200 er sluttet til din computer, skal du trykke på synkroniser-knappen på FlowSync for at overføre indstillingerne til din M200.*

Gå ind på [support.polar.com/da/support/flow](https://support.polar.com/da/support/flow) for support og flere oplysninger om brug af Flow-webservicen.

Gå ind på [support.polar.com/da/support/FlowSync](https://support.polar.com/da/support/FlowSync) for support og flere oplysninger om brug af FlowSync-software.

# VIGTIGE OPLYSNINGER


## PLEJE AF DIN M200

Lige som alle andre elektroniske enheder skal Polar M200 behandles med omhu. Forslagene herunder vil hjælpe dig med at opfylde forpligtelserne i garantien og få glæde af produktet mange år fremover.


**Undlad at oplade enheden, når USB-stikket er vådt.** Lad USB-stikket tørre, eller tør det med et blødt håndklæde inden opladning. På denne måde kan du sikre en problemfri opladning og synkronisering.

Hold din træningsenhed ren.

- Vi anbefaler, at du vasker enheden og armbåndet efter hvert træningspas under rindende vand med en mild sæbeopløsning. Fjern enheden fra armbåndet, og vask dem separat. Tør dem med et blødt håndklæde.

 *Det er vigtigt, at du vasker enheden og armbåndet, hvis du har dem på i et svømmebassin, hvor der bruges klor til at holde bassinet rent.*

- Hvis du ikke bærer enheden 24/7, skal du tørre evt. fugt af, inden du lægger den til opbevaring. Den bør ikke opbevares i et lufttæt materiale eller et fugtigt miljø, f.eks. en plastikpose eller en fugtig sportstaske.
- Tør den med et blødt håndklæde, når det er nødvendigt. Brug et fugtigt stykke køkkenrulle til at tørre snavs af træningsenheden. Undlad at vaske træningsenheden med en trykvasker. Benyt aldrig sprit eller slibemidler, som f.eks. ståluld eller rengøringskemikalier.
- Når du slutter din M200 til en computer eller en oplader, skal du kontrollere, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på USB-stikket i M200. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af. Brug ikke skarpe redskaber til rengøring for at undgå ridser.

Driftstemperaturer er 0 °C til +50 °C / +32 °F til +122 °F.  *Bemærk, at du også kan have træningsenheden på, når det er koldere udenfor, hvis den sidder på din arm, fordi din hud opvarmer enheden. Men hvis du f.eks. bærer den på et cykelstyr, skal du følge temperaturgrænsen for brug af enheden.*

## OPBEVARING

Opbevar din træningsenhed tørt og køligt. Opbevar ikke delene i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Undlad at udsætte træningsenheden for direkte solskin gennem længere perioder, som f.eks. i en bil eller monteret på cykelbeslaget.

Det anbefales at opbevare træningsenheden delvist eller helt opladet. Batteriet mister langsomt sin ladning, når det opbevares. Hvis du skal opbevare træningsenheden i adskillige måneder, anbefales det at oplade den igen efter nogle få måneder. Dette vil forlænge batteriets levetid.

## SERVICE

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro. Se [Begrænset international Polar-garanti](#) for yderligere oplysninger.


Gå ind på [support.polar.com/da](http://support.polar.com/da) og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

# BATTERI

Ved afslutningen af produktets levetid opfordrer Polar dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred ved at følge lokale affaldsregler og om muligt aflevere produktet på særlige indsamlingssteder for elektronik. Bortskaf ikke dette produkt som usorteret kommunalt affald.

## OPLADNING AF M200-BATTERI


M200 har et indvendigt, genopladeligt batteri. Genopladelige batterier har et begrænset antal opladningscyklusser. Du kan oplade og aflade batteriet over 300 gange, inden der sker et bemærkelsesværdigt fald i dets kapacitet. Antallet af opladningscyklusser varierer også alt efter anvendelses- og driftsbetingelserne.

 *Oplad ikke batteriet ved temperaturer under 0 °C/ +32 °F eller over +40 °C/ +104 °F, eller når USB-porten er våd.*

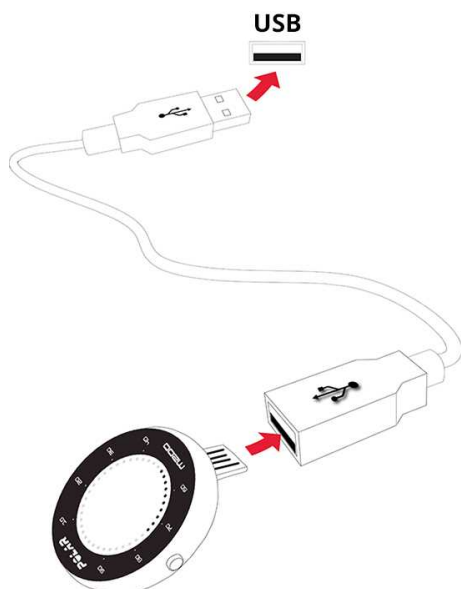
Du kan oplade batteriet gennem en stikkontakt. Når du oplader det i en stikkontakt, skal du bruge en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsættet). Hvis du bruger en USB-strømadapter, skal du sørge for, at adapteren er mærket med "output 5 V jævnstrøm", og at den forsyner mindst 500 mA. Brug kun en USB-strømadapter med en passende sikkerhedsgodkendelse (mærket med "LPS", "Begrænset strømforsyning" eller "UL listed"). Sørg også for, at du sætter M200 ind i adapteren i den rigtige retning, dvs. **de fire ben på USB-stikket af M200 skal vende mod de fire ben i USB-strømadapteren.**

For at oplade den med din computer skal du bare sætte din M200 i din computer, og samtidigt kan du få den synkroniseret med FlowSync.

1. Frakobl enheden fra urremmen.
2. Tilslut din M200 i computeren ved hjælp af det medfølgende USB-kabel. Sørg for, at du tilslutter M200 i den rigtige retning (se billedet under). Hvis du slutter M200 direkte til USB-porten i en computer, **bør du sørge for, at USB-stikket på din M200 ikke bliver bøjet.** Hvis batteriet er helt afladet, tager det nogle minutter, før opladningen starter. Lad din computer installere evt. foreslåede USB-drivere.

 *Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på USB-stikket i M200. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af.*





3. Efter synkronisering begynder animationen for et batteriikon at blive fyldt op på displayet.
4. Når batteriikonet er fuldt, er M200 helt opladet.

**i** Lad ikke batteriet være helt afladet i en længere tid, og lad det heller ikke være helt opladet hele tiden, da det muligvis kan påvirke batteriets levetid.

## BATTERIETS DRIFTSTID

Batteriets driftstid er:

- op til 6 dage med 24/7 aktivitetsmåling og træning 1t/dag med GPS og optisk pulsmåling og uden smarte meddelelser slået til, eller
- op til 6 timers træning med GPS og optisk pulsmåler, eller
- op til 40 timers træning med optisk pulsmåler, eller
- op til 30 dage med aktivitetsmåling 24/7, uden smarte meddelelser.

Driftstiden afhænger af mange faktorer, som f.eks. temperaturen i de omgivelser, hvor du bruger din M200, de anvendte funktioner, hvor meget displayet er tændt samt batteriets aldring. Driftstiden mindskes betydeligt ved temperaturer, der befinder sig et godt stykke under frysepunktet. Hvis M200 bæres under overtøjet, hjælper det med at holde den varmere og øger driftstiden.

## NOTIFIKATIONER OM LAVT BATTERI

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Lavt batteri</b> | Batteriopladningen er lav. Det anbefales at oplade M200.  |
| <b>Oplad</b>        | Der er for lidt batteri på til at registrere et træningspas. Et nyt træningspas kan ikke startes, inden M200 oplades. |

# SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Polar M200 er udformet til at måle pulsen og vise din aktivitet. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydnet.

Træningsenheden bør ikke bruges til at opnå miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriel nøjagtighed.

Vi anbefaler, at du engang imellem vasker enheden og håndledsremmen for at undgå hudproblemer fra et beskidt armbånd.

Polar-produkter (træningsenheder, aktivitetsmålere og tilbehør) er udviklet til at angive niveauet af fysiologisk belastning og restitution under og efter træningspas. Trænings- og aktivitetsmålere fra Polar måler pulsen og/eller viser din aktivitet. Polar-træningsenheder med integreret GPS viser hastighed, distance og position. Med kompatibelt Polar-tilbehør kan træningsenhederne fra Polar vise hastighed, distance, kadence, position og effekt-output. Se [www.polar.com/da/produkter/tilbehoer](http://www.polar.com/da/produkter/tilbehoer) for en komplet liste over kompatibelt tilbehør. Polar-træningsenhederne med barometertrykføler måler højde og andre variabler. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydnet. Træningsenheden fra Polar bør ikke bruges til at foretage miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriel nøjagtighed.

## INTERFERENS UNDER TRÆNING

### Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr

Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af elektriske apparater. WLAN-basestationer kan også forårsage forstyrrelser, når du træner med træningsenheden. Bevæg dig væk fra mulige forstyrrende kilder for at undgå fejlaflæsninger eller forkerte oplysninger.

Træningsudstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, f.eks. LED-displays, motorer og elektriske bremser, kan af og til give forstyrrende signaler. Prøv følgende for at komme uden om disse problemer:

1. Fjern pulsbæltet fra brystet, og brug træningsudstyret som normalt.
2. Bevæg træningsenheden rundt, indtil du finder et område, hvor den ikke længere viser tilfældige data, eller hvor hjertesymbolet ikke længere blinker. Interferens er ofte stærkest lige foran udstyrets displaypanel, mens der på siderne af displayet er relativt få forstyrrelser.
3. Tag pulsbæltet på igen, og lad træningsenheden blive i det interferensfrie område så meget som muligt.

Hvis træningsenheden stadig ikke kan fungere sammen med træningsudstyret, kan udstyret være for elektrisk støjende til trådløs pulsmåling.

## MINIMERING AF RISICI UNDER TRÆNING

Træning kan indebære visse risici. Før du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, anbefales det, at du besvarer følgende spørgsmål om din helbredstilstand. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, før du påbegynder et træningsprogram.


- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

Bemærk, at ud over træningsintensiteten kan hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt, osv. samt visse energidrikke, alkohol og nikotin påvirke din puls.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops reaktioner under træningen. **Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

**Bemærk!** Hvis du bruger en pacemaker eller anden indopereret elektronisk enhed, kan du bruge Polar-produkter. I teorien bør det ikke være muligt, at Polar-produkter skaber interferens for en pacemaker. I praksis findes der ingen rapporter, som indikerer, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke udstede en officiel garanti for vores produkters egnethed med alle pacemakere og andre indopererede enheder pga. det store udvalg af tilgængelige enheder. Hvis du er i tvivl, eller hvis du oplever ubehag, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende dig til din læge eller kontakte producenten af den indopererede elektroniske enhed for at fastslå, at det er sikkert i dit tilfælde.

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, kan du tage et kig på listen med [Tekniske specifikationer](#). Hvis du skulle få hudreaktioner, skal du standse brugen af produktet og kontakte din læge. Informer også Polar-kundepleje om din hudreaktion. For at undgå hudreaktion med pulsmåleren kan den bæres uden på en t-shirt, men denne skal gennemfugtes godt under elektroderne for at sikre problemfri benyttelse.

 Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at farven kommer af pulsmålerens overflade, hvilket muligvis pletter lyst tøj. Det kan også resultere i, at tøjet afgiver mørk farve, der kan forårsage pletter på træningsenheder i lyse farver. Hvis du vil have en træningsenhed i en lys farve til at bevare sit flotte udseende i mange år, skal du sørge for, at dit træningstøj ikke afgiver farve. Hvis du bruger parfume eller insektmiddel på din hud, skal du sørge for, at det ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren. Hvis du træner i kolde miljøer (-20 °C til -10 °C / -4 °F til 14 °F), anbefaler vi, at du bærer træningsenheden under dit jakkeærme, direkte på huden.

## TEKNISKE SPECIFIKATIONER

### M200

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Batteritype:          | 180 mAh Li-pol genopladeligt batteri   |
| Driftstid:            | Op til 6 dage med 24/7 aktivitetsmåling og træning 1t/dag med GPS og optisk pulsmåling uden smarte meddelelser slået til.  |
| Driftstemperatur:     | -10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F   |
| Opladningstid:        | Op til to timer.   |
| Opladetemperatur:     | 0 °C til +40 °C / 32 °F til 104 °F   |
| Materialer:           | Enhed: acrylonitril-butadien-styren, glasfiber, polycarbonat, rustfrit stål, polymethylmethacrylat, epoxylim<br><br>Armbånd (TPU): termoplastisk polyurethan, polycarbonat, rustfrit stål<br>Tilbehør armbånd (Silikone): silikone, rustfrit stål, polyamid, glasfiber |
| Nøjagtighed af ur:    | Bedre end ± 0,5 sekunder / dag ved 25 °C / 77 °F temperatur  |
| Pulsmålingsinterval:  | 30-240 slag i minuttet   |
| Vandtæthed:           | velegnet til svømning  |
| Hukommelseskapacitet: | 60 timers træning med puls   |

Bruger Bluetooth Smart trådløs teknologi.

Din M200 er kompatibel med Polar *Bluetooth* Smart pulsmålere.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

For at bruge FlowSync software skal du bruge en computer med operativsystemet Microsoft Windows eller Mac OS X og en internetforbindelse samt en ledig USB-port.

FlowSync er kompatibel med følgende operativsystemer:

| Computer operativsystem | 32-bit | 64-bit |
|-------------------------|--------|--------|
| Windows XP              | X      |        |
| Windows 7               | X      | X      |
| Windows 8               | X      | X      |
| Windows 8.1             | X      | X      |
| Windows 10              | X      | X      |
| OS X 10.9               |        | X      |
| OS X 10.10              |        | X      |
| OS X 10.11              |        | X      |
| macOS 10.12             |        | X      |
| macOS 10.13             |        | X      |

## KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-MOBILAPP

Polar-enheder virker med de fleste moderne smartphones. Her er mindstekravene:

- iOS mobile enheder iPhone 5 og nyere
- Android mobile enheder med Bluetooth 4.0-kapabilitet og Android 4.4 eller nyere (se alle telefonspecifikationer fra din telefons producent)

Der er en masse variation mellem, hvordan forskellige Android-enheder håndterer de teknologier, der bruges i vores produkter og tjenester, som f.eks. Bluetooth Low Energy (BLE) og forskellige standarder og protokoller. På grund af dette varierer kompatibiliteten mellem telefonproducenter, og desværre kan Polar ikke garantere, at alle funktioner kan bruges med alle enheder.

## POLAR-PRODUKTERS VANDTÆTHED

De fleste Polar-produkter kan bæres under svømning. De er dog ikke dykkerinstrumenter. For at bevare vandtætheden må du ikke trykke på enhedens knapper under vand. Når du måler pulsen i vand med en GymLink-kompatibel Polar-enhed og pulsmåler, kan du opleve interferens af følgende årsager:

- Bassinvand med et højt klorindhold samt havvand er meget ledende. Pulsmålerens elektroder kan kortslutte og forhindre, at EKG-signalerne bliver registreret af pulsmåleren.
- Hvis du springer ned i vand eller foretager anstrengende muskelbevægelser under konkurrencesvømning, forskydes sensoren muligvis på din krop, hvor der ikke registreres EKG-signaler.
- EKG-signalstyrken er individuel og kan variere alt efter personens vævssammensætning. Der opstår hyppigere problemer, når der måles puls i vand.

**Polar-enheder med håndledsbaseret pulsmåling** er velegnede til svømning og badning. De indsamler også dine aktivitetsdata fra dine håndledsbevægelser, mens du svømmer. I vores test har vi dog opdaget, at den håndledsbaserede pulsmåling ikke virker optimalt i vand, så vi kan ikke anbefale håndledsbaseret pulsmåling til svømning.

I urbranchen angives vandtæthed generelt som meter, hvilket betyder det statiske vandtryk af denne dybde. Polar bruger det samme indikationssystem. Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard **ISO 22810** eller **IEC60529**. Hver Polar-enhed med angivelse af vandtæthed bliver testet inden leveringen til at modstå vandtryk.

Polar-produkter er opdelt i fire forskellige kategorier efter deres vandtæthed. Kontrollér bagsiden af dit Polar-produkt for vandtæthedskategorien, og sammenlign den med diagrammet herunder. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder for produkter fra andre producenter.

Når der udføres aktiviteter under vandet, bliver det dynamiske tryk skabt ved bevægelserne i vand større end det statiske tryk. Dette betyder, at når produktet bevæges under vand, udsættes det for et større tryk, end hvis produktet blev holdt stille.

| Mærkning på bagsiden af produktet                          | Vandsprøjt, sved, regndråber osv. | Badning og svømning | Fridykning med snorkel (ingen lufttanke) | SCUBA-dykning (med lufttanke) | Karakteristika for vandtæthed   |
|--|-----------------------------------|---------------------|--|-------------------------------|---|
| Vandtæt IPX7   | OK                                | -                   | -  | -                             | Må ikke vaskes med trykvasker. Beskyttet mod sprøjt, regndråber osv. Referencestandard: IEC60529. |
| Vandtæt IPX8   | OK                                | OK                  | -  | -                             | Minimum for badning og svømning. Referencestandard: IEC60529.                                     |
| Vandtæt<br>Vandtæt 20/30/50 meter<br>Velegnet til svømning | OK                                | OK                  | -  | -                             | Minimum for badning og svømning. Referencestandard: ISO22810.                                     |
| Vandtæt 100 meter  | OK                                | OK                  | OK                                       | -                             | Til hyppig brug i vand, men ikke SCUBA-dykning. Referencestandard: ISO22810.                      |

## BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

- Denne garanti påvirker hverken forbrugerens juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugerens rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt.
- Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Inc. til forbrugere, der har købt dette produkt i USA eller Canada. Denne begrænsede internationale Polar-garanti er udstedt af Polar Electro Oy til forbrugere, som har købt dette produkt i andre lande.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. giver den oprindelige forbruger/køber af denne enhed garanti for, at produktet vil være fri for fejl i materiale og fremstilling i to (2) år fra købsdatoen.
- Kvitteringen for det originale køb er dit købsbevis!
- Garantien dækker ikke batteriet, normalt slid, skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/displays, armbind, elastisk rem og Polar-beklædning.
- Garantien dækker ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet.
- Produkter, der er købt brugte, er ikke dækket af den toårige (2) garanti, med mindre andet er påkrævet af den lokale lovgivning.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land det er købt i.

Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført.



Fremstillet af Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tlf. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2008-certificeret virksomhed.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne vejledning må anvendes eller gengives i nogen form eller på nogen måde uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy.

Navne og logoer i denne brugervejledning eller på produktemballagen er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet ® i denne brugervejledning eller på produktemballagen, er registrerede varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registreret varemærke tilhørende Apple Inc. Bluetooth®-ordmærket og -logoerne er registrerede varemærker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug af disse mærker af Polar Electro Oy sker under licens.

## REGULATORISKE OPLYSNINGER

|   |   |
|---|---|
|    | Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU og 2011/65/EU. Den relevante overensstemmelseserklæring og andre regulatoriske oplysninger om hvert produkt findes på <a href="http://www.polar.com/da/oplysninger_om_regulering">www.polar.com/da/oplysninger_om_regulering</a> .  |
| <br> | Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2012/19/EU fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatører anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EF fra Europaparlamentet og Rådet den 6. september 2006 om batterier og akkumulatører og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatører inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred, også uden for den Europæiske Union, ved at følge lokale affaldsregler og om muligt at aflevere det på særlige indsamlingssteder for elektroniske produkter samt for batterier og akkumulatører. |

## ANSVARSKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

1.0 EN 09/2016