

**POLAR®**

## **POLAR M460**



**BRUKERHÅNDBOK**

# INNHold

<b>Innhold</b> .....	<b>2</b>
<b>Kom i gang</b> .....	<b>9</b>
Brukerhåndbok for Polar M460 .....	9
Innledning .....	9
Få fullt utbytte av M460 .....	9
Konfigurer M460 .....	9
Oppsett i Polar Flow-nettjenesten .....	10
Lad batteriet .....	10
Batteriets driftstid .....	11
Varsel om lavt batterinivå .....	11
Knappefunksjoner og menystruktur .....	11
Knappefunksjoner .....	11
Lys .....	12
Tilbake .....	12
Start .....	12
Opp/ned .....	13
Menystruktur .....	13
Dagbok .....	13
Innstillinger .....	13
Tester .....	13
Intervalltidtaker .....	14
Favoritter .....	14
Slik kobler du en mobil enhet til M460 .....	14
Slik sletter du en tilkobling .....	14

Koble sensorer til M460 .....	15
Slik kobler du kompatible Bluetooth Smart ®-sensorer til M460 .....	15
Polar H10 pulssensor Bluetooth® Smart .....	15
Slik kobler du en pulssensor til M460 .....	15
Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart .....	15
Slik kobler du en hastighetssensor til M460 .....	16
Måling av hjulstørrelsen .....	16
Polar tråkkfrekvensmåler Bluetooth® Smart .....	17
Slik kobler du en tråkkfrekvensmåler til M460 .....	17
Polar LOOK Kéo Power-sensor Bluetooth® Smart .....	18
Koble Kéo Power til M460 .....	18
Wattinnstillinger på M460 .....	19
Kalibrering av Kéo Power .....	19
Justerbart sykkelfeste fra Polar .....	19
<b>Innstillinger .....</b>	<b>21</b>
Sportsprofilinnstillinger .....	21
Innstillinger .....	21
Fysiske innstillinger .....	22
Vekt .....	22
Høyde .....	22
Fødselsdato .....	23
Kjønn .....	23
Treningsbakgrunn .....	23
Maksimal hjertefrekvens .....	23
Generelle innstillinger .....	23
Kobl. og synkr. ....	24

Innstillinger for frontlys .....	24
Flymodus .....	24
Tid .....	24
Dato .....	24
Ukens startdag .....	24
Tastelyd .....	24
Tastelås .....	25
Enheter .....	25
Språk .....	25
Om produktet ditt .....	25
Hurtigmeny .....	25
Firmwareoppdatering .....	26
Slik oppdaterer du firmworen .....	27
<b>Trening .....</b>	<b>28</b>
Ta på deg pulssensoren .....	28
Start en treningsøkt .....	28
Start en økt med treningsmål .....	29
Start en økt med intervalltidtaker .....	30
Funksjoner under trening .....	30
Ta en etappe .....	30
Låse en hjertefrekvens-, hastighets- eller wattzone .....	30
Endre fase i løpet av en faseøkt .....	31
Endre innstillinger i hurtigmenyen .....	31
Legg inn en pause i / stopp en treningsøkt .....	31
Etter trening .....	31
Treningssammendrag på M460 .....	32

Polar Flow-appen .....	34
Polar Flow-nettjenesten .....	35
<b>Funksjoner .....</b>	<b>36</b>
Assistert GPS (A-GPS) .....	36
A-GPS sluttdato .....	36
GPS-funksjoner .....	36
Tilbake til start .....	36
Barometer .....	37
Smart Coaching .....	37
Treningsfordeler .....	38
Treningsbelastning og restitusjon .....	39
Kondisjonstest .....	39
Før testen .....	39
Slik utfører du testen .....	39
Testresultater .....	40
Kondisjonsnivåklasser .....	40
Menn .....	40
Kvinner .....	40
Vo2max .....	41
Ortostatisk test .....	41
Før testen .....	41
Slik utfører du testen .....	42
Testresultater .....	42
Pulssoner .....	42
Smart Calories .....	44
Smartvarsler (iOS) .....	44

Innstillinger .....	45
M460 .....	45
Telefon .....	45
Bruk .....	45
Avvis varsler .....	45
Smartvarsler (Android) .....	46
Innstillinger .....	46
M460 .....	46
Flow-appen .....	46
Telefon .....	47
Bruk .....	47
Avvis varsler .....	47
Blokkér apper .....	47
Hastighets- og wattsoner .....	47
Innstillinger .....	47
Treningsmål med hastighets- og wattsoner .....	48
Under trening .....	48
Etter trening .....	48
Sportsprofiler .....	48
Hvordan kan jeg aktivere Strava Live Segments® på M460? .....	48
M460-kompatibilitet med TrainingPeaks .....	50
<b>Polar Flow .....</b>	<b>51</b>
Polar Flow-nettjenesten .....	51
Treningsmål .....	52
Opprett et treningsmål .....	52
Hurtigmål .....	52

Fasemål .....	52
Favoritter .....	52
Favoritter .....	53
Legg til et treningsmål i favorittene .....	53
Rediger en favoritt .....	53
Fjern en favoritt .....	53
Sportsprofiler i Flow-nettjenesten .....	53
Legg til en sportsprofil .....	53
Rediger en sportsprofil .....	53
Grunnleggende .....	54
Hjertefrekvens .....	54
Treningsvisninger .....	54
Polar Flow-appen .....	56
Synkronisering .....	56
Synkroniser med Flow-nettjenesten via FlowSync .....	57
Synkroniser med Flow-appen .....	57
<b>Viktig informasjon .....</b>	<b>59</b>
Ta vare på M460 .....	59
M460 .....	59
Pulssensor .....	59
Oppbevaring .....	59
Service .....	59
Batterier .....	60
Slik skifter du batteri i pulssensoren .....	60
Forholdsregler .....	61
Forstyrrelse under trening .....	61

Slik reduserer du risikoer under trening .....	61
Tekniske spesifikasjoner .....	62
M460 .....	62
H10 pulssensor .....	63
Polar FlowSync-programvare og USB-kabel .....	63
Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen .....	64
Vanntettheten til Polar-produktene .....	64
Begrenset internasjonal Polar-garanti .....	65
Informasjon om forskrifter .....	66
Ansvarsfraskrivelse .....	66



# KOM I GANG

## BRUKERHÅNDBOK FOR POLAR M460

### INNLEDNING

Gratulerer med din nye M460! Polar M460 all-round GPS-sykkelcomputer er fullstendig kompatibel med flere Bluetooth-wattmålere og gjør syklingen enda mer spennende ved hjelp av **Strava Live Segments®**. M460 er kompatibel med **TrainingPeaks®**-plattformen for veiledning og analyse, og følgende avanserte TrainingPeaks-wattberegninger for sykling er tilgjengelige på M460: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** og **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

Ved bruk sammen med en pulssensor gir Polar M460 tilgang til unike pulsbaserte funksjoner, for eksempel kondisjonstest, ortostatisk test, treningsbelastning og restitusjonsstatus. Enheten er sprutsikker (IPX7) og har en batterilevetid på opptil 16 timers trening. Ved hjelp av GPS og barometer kan du registrere hastighet, distanse, høyde og hellingsgrad. Med Polar M460 kan du holde kontakten hvor som helst og når som helst ved hjelp av smartvarsler fra telefonen din. M460 ivaretar til og med sikkerheten din ved hjelp av en LED-lampe foran på enheten. Få en umiddelbar oversikt over treningen din rett etter en økt via Flow-appen. Planlegg og analyser treningen i detalj med Flow-nettjenesten.

Denne brukerhåndboken hjelper deg med å komme i gang med din nye treningspartner. Du finner mer brukerstøttmateriale på [support.polar.com/en/M460](http://support.polar.com/en/M460).

### FÅ FULLT UTBYTTE AV M460

Se nøyaktig hjerterefrekvens i sanntid på M460 under trening ved hjelp av [Polar H10 pulssensor](#). Hjerterefrekvensen er informasjon som brukes til å analysere hvordan økten din gikk. Hvis du har kjøpt et sett som ikke inkluderer pulssensor, er det ingenting å bekymre seg for. Du kan alltid kjøpe en pulssensor senere.


Få en enkel oversikt over treningsdataene dine etter hver økt ved hjelp av [Polar Flow-mobilappen](#). Flow-appen synkroniserer treningsdataene dine trådløst med Polar Flow-nettjenesten. Last ned appen fra App Store eller Google Play.

Med Polar FlowSync-programvaren kan du synkronisere data mellom M460 og Flow-nettjenesten på datamaskinen din ved hjelp av USB-kabelen. Gå til [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) for å laste ned og installere Polar FlowSync-programvaren. Planlegg og analyser treningen din ned til minste detalj, tilpass enheten og finn ut mer om resultatene dine via [Polar Flow-nettjenesten](#) på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** og **TRAINING STRESS SCORE®** er varemerker tilhørende TrainingPeaks LLC og brukes på lisens. Finn ut mer på <http://www.trainingpeaks.com>.

## KONFIGURER M460

Utfør oppsettet i Polar Flow-nettjenesten. Der kan du umiddelbart fylle ut alle de fysiske opplysningene som er nødvendige for å få nøyaktige treningsdata. Du kan også velge språk og laste ned den siste firmwaren for M460. For å utføre oppsettet i Polar Flow-nettjenesten må du ha en datamaskin med Internett-tilkobling.

 *M460 er i dvalemodus ved levering. Enheten aktiveres når du kobler den til en datamaskin eller en USB-lader. Hvis batteriet er helt tomt, tar det noen minutter før ladeanimasjonen vises.*

## OPPSETT I POLAR FLOW-NETTJENESTEN

1. Gå til [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) og last ned Polar FlowSync-programvaren, som du trenger for å koble M460 til Flow-nettjenesten.
2. Åpne installasjonspakken og følg instruksjonene på skjermen for å installere programvaren.
3. Når installasjonen er ferdig, åpnes FlowSync automatisk og ber deg om å koble til Polar-enheten din.
4. Koble M460 til USB-porten på datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen. M460 aktiveres og begynner å lades opp. La datamaskinen installere eventuelle USB-drivere hvis den foreslår dette.
5. Flow-nettjenesten åpnes automatisk i nettleseren din. Opprett en Polar-konto, eller logg deg på hvis du allerede har en konto. Vær nøyaktig når du fyller ut de fysiske innstillingene dine. De påvirker nemlig kaloriberegningen og andre Smart Coaching-funksjoner.
6. Start synkroniseringen ved å klikke på **Ferdig**. Innstillingene synkroniseres da mellom M460 og tjenesten. FlowSync-statusen endres til fullført status når synkroniseringen er ferdig.
7. Du blir bedt om å oppdatere M460-programvaren. Klikk på Ja for å oppdatere til siste programvareversjon på M460. Oppdater M460 slik at den blir fullstendig operativ med et fullstendig sett med funksjoner. Dette tar omkring 20-30 minutter.

## LAD BATTERIET

M460 har et innvendig, oppladbart batteri. Bruk USB-kabelen som følger med i produktsettet for å lade enheten via USB-porten på datamaskinen. Du kan også lade batteriet via et vegguttak. Bruk en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsettet) ved lading via et vegguttak. Hvis du bruker en AC-adapter, må du kontrollere at adapteren er merket med "effekt 5V DC" og at den tilfører minst 500mA. Bruk kun en AC-adapter med tilstrekkelig sikkerhetsgodkjenning (merket med "LPS", "Limited Power Supply" eller "UL listed").


1. Løft av gummidekselet fra USB-porten. Plugg mikro-USB-kontakten inn i USB-porten på M460, og koble den andre enden av kabelen til datamaskinen.



2. **Lading** vises på displayet.
3. Når M460 er fullt oppladet, vises **Lading fullført**.

Ikke la batteriet være fullt utladet i en lengre periode, og la heller ikke batteriet være fullt oppladet hele tiden. Dette kan påvirke batteriets levetid. Hold dekslet på USB-porten lukket når den ikke er i bruk.

 *Ikke lad batteriet når M460 er våt.*

 *Ikke lad batteriet i temperaturer under 0 °C eller over 50 °C. Oppladning av M460 i et miljø der temperaturen ikke er innenfor dette temperaturområdet, kan føre til permanent svekkelse av batteriets kapasitet, spesielt hvis temperaturen er høyere.*

## BATTERIETS DRIFTSTID

Batteriets driftstid er opptil 16 timer med GPS og pulssensor. Driftstiden avhenger av mange faktorer, for eksempel temperaturen i miljøet der du bruker M460, funksjonene du velger og bruker (bruk av frontlyset reduserer for eksempel driftstiden), samt batteriets alder. Driftstiden reduseres betydelig i temperaturer langt under frysepunktet.

## VARSEL OM LAVT BATTERINIVÅ

**Lavt batteri. Lad opp.**

Batteriets ladenivå er lavt. M460 bør lades opp.

**Lad opp før trening**

Ladenivået er for lavt for registrering av en treningsøkt.

M460 må lades opp før en ny treningsøkt kan startes.

**Når displayet er tomt**, har M460 enten gått til dvalemodus eller batteriet er tomt. M460 går automatisk til dvalemodus når enheten er i tidsvisning og du ikke har trykket på noen av knappene i løpet av ti minutter. Den aktiveres fra dvalemodus igjen når du trykker på én av knappene. Hvis enheten ikke aktiveres, må den lades opp.

## KNAPPEFUNKSJONER OG MENYSTRUKTUR

### KNAPPEFUNKSJONER

M460 har fem knapper med ulike funksjonaliteter avhengig av situasjonen de brukes i. Se tabellene nedenfor for å finne ut hvilke funksjonaliteter knappene har i ulike modi.



## LYS

TIDSVISNING OG MENY	FØRTRENINGSMODUS	UNDER TRENINGEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lys opp displayet</li> <li>• Trykk på og hold nede for å låse tastene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lys opp displayet</li> <li>• Trykk på og hold nede for å gå til sportsprofilinnstillinger</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lys opp displayet</li> <li>• Trykk på og hold nede for å gå til <b>Hurtigmeny</b></li> </ul>

## TILBAKE

TIDSVISNING OG MENY	FØRTRENINGSMODUS	UNDER TRENINGEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå ut av menyen</li> <li>• Gå tilbake til forrige nivå</li> <li>• La innstillingene være uendrede</li> <li>• Avbryt valg</li> <li>• Trykk på og hold nede for å gå tilbake til tidsvisning fra menyen</li> <li>• Trykk på og hold nede for å synkronisere med Flow-appen i tidsvisning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå tilbake til tidsvisning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legg inn en pause i treningen ved å trykke én gang</li> <li>• Trykk på og hold nede i tre sekunder for å stoppe treningsregistreringen</li> </ul>

## START

TIDSVISNING OG MENY	FØRTRENINGSMODUS	UNDER TRENINGEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekreft valg</li> <li>• Gå til førtreningsmodus</li> <li>• Bekreft valget som vises på displayet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Start en treningsøkt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trykk på og hold nede for å slå sonelåsen på/av</li> <li>• Fortsett treningsregistreringen når den er satt på pause</li> <li>• Trykk for å registrere en etappe</li> </ul>

## OPP/NED

TIDSVISNING OG MENY	FØRTRENINGSMODUS	UNDER TRENINGEN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bla gjennom valglister</li><li>• Juster en valgt verdi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bla gjennom sportsliste</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Endre treningsvisning</li></ul>

## MENYSTRUKTUR

Gå til og bla gjennom menyen ved å trykke på OPP eller NED. Bekreft valgene med START-knappen, og gå tilbake med TILBAKE-knappen.

I menyen finner du følgende:

- Dagbok
- Innstillinger
- Tester
- Intervalltidtaker
- Favoritter
- Strava Live Segments



## DAGBOK

I **Dagbok** ser du inneværende uke, de siste fire ukene og de neste fire ukene. Velg en dag for å se treningsøktene for denne dagen, trenings sammendraget for hver økt og testene du har gjennomført. Du kan også se planlagte treningsøkter.

## INNSTILLINGER

I **Innstillinger** kan du redigere følgende:

- Sportsprofiler
- Fysiske innstillinger
- Generelle innstillinger
- Klokkeinnstillinger

Du finner mer informasjon under [Innstillinger](#).

## TESTER

I **Tester** finner du følgende:

Ortostatisk test

Kondisjonstest

Du finner mer informasjon under [Funksjoner](#).

## INTERVALLTIDTAKER

Angi tids- og/eller distansebaserte intervalltidtakere for å ta den nøyaktige tiden på trenings- og restitusjonsfaser under intervalltreningsøkter.

Du finner mer informasjon under [Start en treningsøkt](#).

## FAVORITTER

I **Favoritter** finner du treningsmål som du har lagret som favoritter i Flow-nettjenesten.

Du finner mer informasjon under [Favoritter](#).

## SLIK KOBLER DU EN MOBIL ENHET TIL M460

Før du kobler til en mobil enhet, må du opprette en Polar-konto hvis du ikke allerede har en konto, og laste ned Flow-appen fra App Store eller Google Play. Kontroller at du også har lastet ned og installert FlowSync-programvaren på datamaskinen din, fra [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), og at du har registrert M460 i Flow-nettjenesten.

Før du prøver å koble til, må du dessuten kontrollere at *Bluetooth* er aktivert på den mobile enheten og at flymodus er deaktivert.

Koble til en mobil enhet på følgende måte:

1. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til mobil enhet** på M460, og trykk på **START**.
2. Når enheten er funnet, vises enhets-ID-en **Polar-mobil xxxxxxxx** på M460.
3. Trykk på **START**. **Kobler til enhet** vises, etterfulgt av **Kobler til applikasjon**.
4. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på den mobile enheten, og skriv inn PIN-koden som vises på M460.
5. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

eller

1. Åpne Flow-appen på den mobile enheten, og logg deg på med Polar-kontoen din.
2. Vent til **Koble til produkt-visningen** vises på den mobile enheten. (**Søker etter Polar M460** vises.)
3. Trykk på og hold nede **TILBAKE** i tidsmodus på M460.
4. **Kobler til enhet** vises, etterfulgt av **Kobler til applikasjon**.
5. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på den mobile enheten, og skriv inn PIN-koden som vises på M460.
6. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

## SLIK SLETTER DU EN TILKOBLING

Slett en tilkobling til en sensor eller mobil enhet på følgende måte:

1. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Tilkoblede enheter**, og trykk på **START**.
2. Velg enheten du vil fjerne fra listen, og trykk på **START**.
3. **Slette tilkobling?** vises. Velg **Ja** og trykk på **START**.
4. **Tilkobling slettet** vises når du er ferdig.

## KOBLE SENSORER TIL M460

Få en enda bedre treningsopplevelse og en mer komplett forståelse av prestasjonene dine ved hjelp av Bluetooth® Smart-sensorer. Før en ny pulssensor, sykkelsensor eller mobil enhet med *Bluetooth Smart®* (smarttelefon, nettbrett) tas i bruk, må den kobles til M460. Tilkobling tar bare noen sekunder og sikrer at M460 bare mottar signaler fra dine sensorer og enheter, og gjør at du kan trene uten forstyrrelser i en gruppe. Når du skal delta i et løp eller en konkurranse, bør du huske å på forhånd opprette tilkoblingen hjemme for å forhindre forstyrrelser som følge av dataoverføring.

### SLIK KOBLER DU KOMPATIBLE BLUETOOTH SMART®-SENSORER TIL M460

I tillegg til en rekke Polar-sensorer er M460 fullstendig kompatibel med flere Bluetooth-wattmålere fra tredjeparter. Ta en titt på den fullstendige tabellen over kompatibilitet på [support.polar.com](http://support.polar.com). Kontroller at du har den siste fastvaren både på M460 og på wattmåleren fra en tredjepart. Følg produsentens instruksjoner for å kalibrere wattmåleren.

### POLAR H10 PULSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Polar pulssensor består av en behagelig stropp og kontakt. Den registrerer nøyaktig hjerterefrekvens og sender dataene til M460 i sanntid.

Hjerterefrekvensdata gir deg innsikt i din fysiske tilstand og hvordan kroppen din reagerer på trening. Selv om det finnes mange subjektive indikatorer på hvordan kroppen din reagerer på trening (oppfattet anstrengelse, pustefrekvens, fysiske fornemmelser), er det ingen som er like pålitelige som måling av hjerterefrekvens. Hjerterefrekvensen er en objektiv indikator, og den påvirkes av både interne og eksterne faktorer og er derfor et pålitelig mål på fysisk tilstand.

### SLIK KOBLER DU EN PULSSENSOR TIL M460

Ta på deg pulssensoren som forklart i [Ta på deg pulssensoren](#). Du kan koble en pulssensor til M460 på to måter:

1. Gå til **Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til annen enhet**, og trykk på START.
2. M460 begynner å søke etter pulssensoren.
3. Når pulssensoren er funnet, vises enhets-ID-en, for eksempel **Koble til Polar H10 xxxxxxxx**. Velg pulssensoren du vil koble til.
4. Trykk på START. **Tilkobling** vises.
5. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

eller

1. Trykk på START i tidsvisning for å gå til førtreningsmodus.
2. **Berør sensoren med M460 for å koble til** vises. Berør pulssensoren med M460, og vent til enheten blir funnet.
3. M460 viser en liste over pulssensorene den finner. Enhets-ID-en, for eksempel **Koble til Polar H10 xxxxxxxx**, vises. Velg pulssensoren du vil koble til, og velg deretter **Ja**.
4. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

### POLAR HASTIGHETSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Sykkelhastigheten kan påvirkes av mange faktorer. Syklistens kondisjon er selvsagt én av dem, men værforhold og varierende hellingsgrader i løypa kan også spille en stor rolle. Den mest avanserte måten å måle hvordan disse faktorene påvirker hastigheten din på, er med den aerodynamiske hastighetssensoren.

- Måler gjeldende, gjennomsnittlig og maksimal hastighet.
- Spor din gjennomsnittlige hastighet for å se fremgangen din og ytelsesforbedringer.
- Lett, men robust, og enkel å feste.

## SLIK KOBLER DU EN HASTIGHETSSENSOR TIL M460

Kontroller at hastighetssensoren er korrekt installert. Du finner mer informasjon om installasjon i brukerhåndboken for hastighetssensoren.

Du kan koble en hastighetssensor til M460 på to måter:

1. Gå til **Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til annen enhet**, og trykk på **START**.
2. M460 begynner å søke etter hastighetssensoren. Roter hjulet et par ganger for å aktivere sensoren. Et blinkende rødt lys på sensoren indikerer at sensoren er aktivert.
3. Når hastighetssensoren er funnet, vises **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Trykk på **START**. **Tilkobling** vises.
5. **Tilkobling fullført** vises når tilkoblingen er klar.
6. **Sensor koblet til:** vises. Velg **Sykkel 1**, **Sykkel 2** eller **Sykkel 3**. Bekreft med **START**.
7. **Angi hjulstørrelse** vises. Angi størrelsen og trykk på **START**.

 Den første sykkelsensoren du kobler til, blir automatisk koblet til **Sykkel 1**.

eller

1. Trykk på **START** i tidsvisning for å gå til førtreningsmodus.
2. M460 begynner å søke etter hastighetssensoren. Roter hjulet et par ganger for å aktivere sensoren. Et blinkende rødt lys på sensoren indikerer at sensoren er aktivert.
3. Enhets-ID-en **Koble til Polar SPD xxxxxxxx** vises. Velg **Ja**.
4. **Tilkobling fullført** vises når tilkoblingen er klar.
5. **Sensor koblet til:** vises. Velg **Sykkel 1**, **Sykkel 2** eller **Sykkel 3**. Bekreft med **START**.
6. **Angi hjulstørrelse** vises. Angi størrelsen og trykk på **START**.

## MÅLING AV HJULSTØRRELSEN

Innstilling av hjulstørrelse er en forutsetning for nøyaktig sykkelinformasjon. Du kan finne hjulstørrelsen på sykkelen på to måter:


### Metode 1

Se etter diameteren i tommer eller i ETRTO-merket på hjulet. Finn tilsvarende hjulstørrelse i millimeter i høyre kolonne i tabellen.

ETRTO	Hjuldiameter (tommer)	Hjulstørrelsesinnstilling (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101



ETRTO	Hjuldiameter (tommer)	Hjulstørrelsesinnstilling (mm)
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 *Hjulstørrelsene i tabellen er veiledende, ettersom hjulstørrelsen avhenger av hjultypen og lufttrykket.*

## Metode 2

- Mål hjulet manuelt for å få et mest mulig nøyaktig resultat.
- Bruk ventilen til å merke av punktet der hjulet er i kontakt med bakken. Trekk en strek langs bakken for å markere dette punktet. Trill sykkelen fremover på flat grunn til hjulet har gjort nøyaktig en runde. Dekket skal være loddrett i forhold til bakken. Trekk en strek til langs bakken ved ventilen for å markere en full runde. Mål avstanden mellom de to linjene.
- For å få helt riktig hjulomkrets må du trekke fra 4 mm for å ta høyde for vekten din på sykkelen.

## POLAR TRÅKKFREKVENSMÅLER BLUETOOTH® SMART

Den mest praktiske måten å måle sykkeløkten din på, er med vår avanserte trådløse tråkkfrekvensmåler. Den måler gjeldende tråkkfrekvens samt gjennomsnittlig og maksimal pedaltråkkfrekvens i omdreininger per minutt, slik at du kan sammenligne teknikken din i gjeldende økt mot tidligere økter.

- Forbedrer sykkelteknikken din og hjelper deg med å identifisere optimal tråkkfrekvens.
- Med forstyrrelsesfrie tråkkfrekvensdata kan du evaluere din individuelle prestasjon.
- Aerodynamisk utforming og lav vekt.

## SLIK KOBLER DU EN TRÅKKFREKVENSMÅLER TIL M460

Kontroller at tråkkfrekvensmåleren er korrekt installert. Du finner mer informasjon om installasjon i brukerhåndboken for tråkkfrekvensmåleren.

Du kan koble en tråkkfrekvensmåler til M460 på to måter:

1. Gå til **Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til annen enhet**, og trykk på **START**.
2. M460 begynner å søke etter tråkkfrekvensmåleren. Roter pedalene et par ganger for å aktivere måleren. Et blinkende rødt lys på sensoren indikerer at sensoren er aktivert.
3. Når tråkkfrekvensmåleren er funnet, vises **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Trykk på **START**. **Tilkobling** vises.
5. **Tilkobling fullført** vises når tilkoblingen er klar.
6. **Sensor koblet til:** vises. Velg **Sykkel 1**, **Sykkel 2** eller **Sykkel 3**. Bekreft med **START**.

 *Den første sykkelsensoren du kobler til, blir automatisk koblet til **Sykkel 1**.*

eller

1. Trykk på **START** i tidsvisning for å gå til førtreningsmodus.
2. M460 begynner å søke etter tråkkfrekvensmåleren. Roter pedalene et par ganger for å aktivere måleren. Et blinkende rødt lys på sensoren indikerer at sensoren er aktivert.
3. Enhets-ID-en **Koble til Polar CAD xxxxxxxx** vises. Velg **Ja**.
4. **Tilkobling fullført** vises når tilkoblingen er klar.
5. **Sensor koblet til:** vises. Velg **Sykkel 1**, **Sykkel 2** eller **Sykkel 3**. Bekreft med **START**.

## POLAR LOOK KÉO POWER-SENSOR *BLUETOOTH*® SMART

Med Polar LOOK Kéo Power kan du utvikle sykkelprestasjonen og -teknikken din på et høyt nivå. Systemet benytter *Bluetooth*® Smart-teknologi, har et svært lavt energiforbruk og er perfekt for ambisiøse syklister.

- Måler kraftuttaket ditt (i watt) og styrke (i Newton).
- Enkel konfigurering og veksling mellom sykler.
- M460 viser kraftuttaket ditt i watt, watt/kg eller % av FTP (funksjonell terskelwatt).
- M460 viser venstre/høyre-balanse og gjeldende, gjennomsnittlig og maksimal tråkkfrekvens.

**Kéo Power *Bluetooth*® Smart**-settet inkluderer to pedaler og to wattmålere.

**Kéo Power Essential *Bluetooth*® Smart** er et økonomisk valg for grunnleggende wattmåling. Enheten måler watt og styrke med venstre pedal og beregner din totale kraft/styrke ved å multiplisere målingen med to. Settet inkluderer to pedaler og én wattmåler.

### KOBLE KÉO POWER TIL M460

Før tilkobling av Kéo Power må du kontrollere at du har installert den på riktig måte. Hvis du vil ha informasjon om montering av pedalene og installasjon av senderne, kan du lese brukerhåndboken for Polar LOOK Kéo Power som fulgte med i produktesken, eller se videoveiledningen.

Hvis du har to wattmålere, må du koble til målerne hver for seg. Når du har koblet til den første måleren, kan du umiddelbart koble til den andre. Kontroller enhets-ID-en på baksiden av hver måler for å forsikre deg om at du har funnet de riktige målerne fra listen.

Du kan koble Keó Power til M460 på to måter:

1. Gå til **Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til annen enhet**, og trykk på **START**.
2. Roter pedalene for å aktivere målerne. M460 begynner å søke etter Kéo Power.
3. Når den blir funnet, vises **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Trykk på **START**. **Tilkobling** vises.
5. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.
6. **Sensor koblet til:** vises. Velg **Sykkel 1**, **Sykkel 2** eller **Sykkel 3**. Bekreft med **START**. **Vil du koble til en annen pedal?** vises. Hvis du har to målere, velger du **Ja** for å koble til den andre.
7. **Angi kranklengde:** Angi kranklengden i millimeter.



*Den første sykkelsensoren du kobler til, blir automatisk koblet til **Sykkel 1**.*

eller

1. Trykk på **START** i tidsvisning for å gå til førtreningsmodus.
2. Roter pedalene for å aktivere målerne.
3. Enhets-ID-en **Koble til Polar PWR xxxxxxxx** vises. Velg **Ja**.
4. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.
5. **Sensor koblet til:** vises. Velg **Sykkel 1**, **Sykkel 2** eller **Sykkel 3**. Bekreft med **START**. **Vil du koble til en annen pedal?** vises. Hvis du har to målere, velger du **Ja** for å koble til den andre.
6. **Angi kranklengde:** Angi kranklengden i millimeter.

## WATTINNSTILLINGER PÅ M460


Juster wattinnstillingene slik at de passer til treningsbehovene dine. Rediger wattinnstillingene i **Innstillinger > Sportsprofiler**. Velg profilen du vil redigere, og velg deretter **Wattinnst. for sykkel**.

I **Wattinnst. for sykkel** finner du følgende:

- **Watt visning:** Velg **Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** eller **% av FTP**.
- **Watt, rullerende Gj.sn.:** Angi registreringsfrekvensen. Velg 1, 3, 5, 10, 15, 30 eller 60 sekunder.
- **Angi FTP-verdi:** Angi FTP-verdien din. Innstillingsområdet er 60 til 600 watt.
- **Kontroller wattsonegrensene:** Kontroller wattsonegrensene dine.

## KALIBRERING AV KÉO POWER

Kalibrer Kéo Power før du starter økten. Polar LOOK Kéo Power-systemet kalibrerer seg automatisk hver gang målerne aktiveres og M460 blir funnet. Kalibreringen tar bare noen sekunder.

 *Temperaturen i treningsmiljøet påvirker kalibreringens nøyaktighet. Hvis du for eksempel skal trene utendørs, kan du sette sykkelen utendørs en halv time før du utfører kalibreringen. På denne måten regulerer sykkeltemperaturen seg til omtrent samme temperatur som i treningsmiljøet.*

Slik kalibrerer du Kéo power:

1. Aktiver målerne ved å rotere pedalene og velge førtreningsmodus på M460 for å starte kalibreringen.
2. Hold sykkelen oppreist og pedalene i ro inntil kalibreringen er fullført.

Slik forsikrer du deg om at kalibreringen utføres på riktig måte:

- Ikke legg vekt på pedalene under kalibrering.
- Ikke avbryt kalibreringen.

Den grønne lysdioden på målerne blinker når kalibreringen er fullført, og du kan starte treningsøkten.

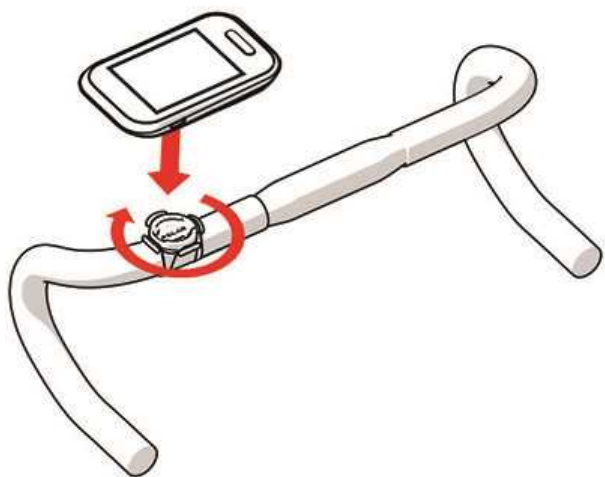
## JUSTERBART SYKKELFESTE FRA POLAR

Du kan montere det justerbare sykkelfestet fra Polar på styrestemmen eller på venstre eller høyre side av styret.

1. Plassér gummifoten på styrestemmen/styret.
2. Posisjonér sykkelfestet på gummifoten slik at POLAR-logoen er på linje med styret.
3. Fest sykkelfestet til styrestemmen/styret ved hjelp av O-ringen.



4. Rett inn sporene på baksiden av M460 mot sporene på sykkelfestet, og vri med klokken til M460 sitter i riktig posisjon.



 Sørg for at displayet vender oppover for å oppnå best mulig GPS-prestasjon.

# INNSTILLINGER

## SPORTSPROFILINNSTILLINGER


Juster sportsprofilinnstillingene slik at de passer til treningsbehovene dine. I M460 kan du redigere enkelte sportsprofilinnstillinger i **Innstillinger > Sportsprofiler**. Du kan for eksempel aktivere eller deaktivere GPS for ulike sportsaktiviteter.

 *Et bredere utvalg av tilpasningsalternativer er tilgjengelige i Flow-nettjenesten. Du finner mer informasjon under [Sportsprofiler i Flow](#).*

Seks sportsprofiler vises som standard i førtreningsmodus. I Flow-nettjenesten kan du legge til nye sportsaktiviteter i listen din og synkronisere dem med M460. Du kan ha maksimalt 20 sportsaktiviteter i M460 om gangen. Antallet sportsprofiler i Flow-nettjenesten er ubegrenset.

I **Sportsprofiler** finner du som standard følgende:

- Sykling
- Landeveissykling
- Innendørs sykling
- Terrengsykling
- Annen utendørs
- A. innendørs

 *Hvis du har redigert sportsprofilene i Flow-nettjenesten før din første treningsøkt, og synkronisert dem med M460, vil sportsprofilisten inneholde de redigerte sportsprofilene.*

## INNSTILLINGER

Hvis du vil vise eller endre sportsprofilinnstillinger, går du til **Innstillinger > Sportsprofiler** og velger profilen du vil endre. Du kan også gå til innstillingene for profilen som for øyeblikket er valgt, fra førtreningsmodus, ved å trykke på og holde nede LYS.

- **Treningslyder:** Velg **Av**, **Dempet**, **Høyt** eller **Svært høyt**.
- **Hjertefrekvensinnstillinger:** **Hjertefrekvensvisning:** Velg **Slag per minutt (bpm)** eller **% av maksimum**. **Kontroller hjertefrekvensgrenser i soner:** Kontroller grensene for hver hjertefrekvenssone. **Puls synlig for annen enhet:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du velger **På**, kan andre kompatible enheter (f.eks. treningsutstyr) registrere hjertefrekvensen din.
- **Wattinnst. for sykkel:** **Watt visning:** Angi hvordan du vil vise wattdataene (**Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** eller **% av FTP**). **Watt, rullerende Gj.sn.:** Angi registreringsfrekvensen. Velg 1, 3, 5, 10, 15, 30 eller 60 sekunder. **Angi FTP-verdi:** Angi FTP-verdien din (funksjonell terskelwatt). Innstillingsområdet er 60 til 600 watt. **Kontroller wattsonegrenser:** Kontroller wattsonegrensene dine.


 *Wattinnstillinger for sykkel vises bare hvis Kéo Power er koblet til.*

- **GPS-registrering:** Velg **Av** eller **På**.

- **Kalibrer Watt-sensor:** Kalibrering av wattsensoren vises bare når du går til sportsprofilinnstillinger fra førtreneringsmodus og du har koblet til sensoren. Gå til [Polar LOOK Kéo Power-sensor Bluetooth® Smart](#) hvis du vil ha mer informasjon om kalibrering.
- **Sykkelinnt.: Hjulstørrelse:** Angi hjulstørrelsen i millimeter. Gå til [Måling av hjulstørrelsen](#) for mer informasjon. **Kranklengde:** Angi kranklengden i millimeter. **Sensorer i bruk:** Vis alle sensorene du har koblet til sykkelen.
- **Kalibrer høyde:** Angi riktig høyde. Vi anbefaler at du alltid kalibrerer høyden manuelt når du vet hva nåværende høyde er.

 *Kalibrering av høyde vises bare når du går til sportsprofilinnstillinger fra førtreneringsmodus eller treneringsmodus.*

- **Hastigh.innst.: Hastighetsvisning:** Velg **km/t** (kilometer per time) eller **min/km** (minutter per kilometer). Hvis du har valgt britiske enheter, velger du **mph** (miles per time) eller **min/mi** (minutter per mile). **Kontroller hastighetssonegrenser:** Kontroller grensene for hver hastighetszone.
- **Innst. for aut. pause: Automatisk pause:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du setter Automatisk pause til **På**, legges det automatisk inn en pause i økten din når du slutter å bevege på deg. **Aktiveringshastighet:** Still inn hastigheten for innlegging av pauser i registrering.
- **Automatisk etappe:** Velg **Av**, **Etappedistanse** eller **Etappevarighet**. Hvis du velger **Etappedistanse**, må du angi distansen som skal markere hver etappe. Hvis du velger **Etappevarighet**, må du angi varigheten som skal markere hver etappe.

 *Hvis du vil bruke automatisk pause eller distansebasert automatisk etappe, må du ha aktivert GPS-funksjonen eller bruke Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart.*

## FYSISKE INNSTILLINGER

Gå til **Innstillinger > Fysiske innstillinger** for å vise og redigere de fysiske innstillingene. Det er viktig at du er nøye med de fysiske innstillingene, særlig når du angir vekt, høyde, fødselsdato og kjønn, da disse har betydning for måleverdienes nøyaktighet, for eksempel hjertefrekvensgrenser i soner og kaloriforbruk.

I **Fysiske innstillinger** finner du følgende:

- **Vekt**
- **Høyde**
- **Fødselsdato**
- **Kjønn**
- **Treningsbakgrunn**
- **Maksimal hjertefrekvens**

### VEKT

Legg inn vekten i kilogram (kg) eller pund (lb).

### HØYDE

Legg inn høyden i centimeter (metrisk) eller fot og tommer (britisk).

## FØDSELSDATO

Legg inn fødselsdatoen din. Rekkefølgen for datoinnstillingene avhenger av hvilket tids- og datoformat du har valgt (24 t: dag - måned - år / 12 t: måned - dag - år).

## KJØNN

Velg **Mann** eller **Kvinne**.

## TRENINGSBAKGRUNN

Treningsbakgrunnen er en vurdering av ditt langsiktige fysiske aktivitetsnivå. Velg det alternativet som best beskriver den totale mengden og intensiteten i din fysiske aktivitet de siste tre månedene.

- **Sporadisk (0-1 t/uke)**: Du deltar ikke jevnlig i organiserte, sportslige fritidsaktiviteter eller utfører hard fysisk aktivitet; det vil si at du går bare lette turer, eller gjennomfører bare sporadisk treningsøkter som medfører andpustenhet eller svetting.
- **Regelmessig (1-3 t/uke)**: Du deltar jevnlig i sportslige fritidsaktiviteter, f.eks. 5-10 km løping per uke eller 1-3 timer per uke med sammenlignbar fysisk aktivitet, eller du har en jobb som krever moderat fysisk aktivitet.
- **Hyppig (3-5 t/uke)**: Du deltar i hard fysisk trening minst 3 ganger per uke, f.eks. 20-50 km løping per uke eller 3-5 timer per uke med sammenlignbar fysisk aktivitet.
- **Hard (5-8 t/uke)**: Du deltar i hard fysisk trening minst 5 ganger per uke, og innimellom kan du delta i større løp.
- **Semiproff (8-12 t/uke)**: Du deltar i hard fysisk trening nesten daglig, og du trener for å forbedre prestasjonene dine med tanke på konkurranser.
- **Proff (>12 t/uke)**: Du er en utholdenhetsutøver. Du deltar i hard fysisk trening for å forbedre prestasjonene dine med tanke på konkurranser.

## MAKSIMAL HJERTEFREKVENS

Angi din maksimale hjerterefrekvens, hvis du kjenner til din gjeldende maksimale hjerterefrekvensverdi. Din aldersdefinerte maksimale hjerterefrekvensverdi (220-alder) vises som en standardinnstilling når du angir denne verdien for første gang.

$HR_{max}$  brukes til beregning av energiforbruk.  $HR_{max}$  er det høyeste antall hjerteslag i minuttet ved maksimal fysisk anstrengelse. Den mest nøyaktige måten å fastslå din individuelle  $HR_{max}$ -verdi på, er å utføre en treningstest under maksimal anstrengelse i et laboratorium.  $HR_{max}$  er også vesentlig for å fastslå treningsintensitet. Verdien er individuell og avhenger av alder og arvelige faktorer.

## GENERELLE INNSTILLINGER

Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger** for å vise og redigere de generelle innstillingene.

I **Generelle innstillinger** finner du følgende:

- **Kobl. og synkr.**
- **Innstillinger for frontlys**
- **Flymodus**
- **Tid**
- **Dato**
- **Ukens startdag**
- **Tastelyd**

- Tastelås
- Enheter
- Språk
- Om produktet ditt

## KOBL. OG SYNKR.

- **Koble til og synkronisere mobil enhet:** Koble mobile enheter til M460.
- **Koble til annen enhet:** Koble pulssensorer og sykkelsensorer til M460.
- **Tilkoblede enheter:** Vis alle enhetene du har koblet til M460.
- **Synkr. data:** Synkroniser data med Flow-appen. **Synkr. data** blir synlig når du har koblet M460 til en mobil enhet.

## INNSTILLINGER FOR FRONTLYS

- **Frontlys:** Velg **Manuelt frontlys** eller **Automatisk frontlys**.
  - **Manuelt frontlys:** Administrer frontlyset manuelt fra hurtigmenyen.
  - **Automatisk frontlys:** M460 slår frontlyset på og av i henhold til lysforholdene.
- **Aktiveringsnivå:** Velg **Mørke**, **Skumring** eller **Lys**.
- **Blinkefrekvens:** Velg **Blinking av**, **Sakte**, **Raskt** eller **Svært raskt**.

## FLYMODUS

Velg **På** eller **Av**.

Flymodus blokkerer all trådløs kommunikasjon på enheten. Du kan ikke bruke den under treningsøkter sammen med *Bluetooth®* Smart-sensorer og heller ikke når du synkroniserer dataene dine med Polar Flow-mobilappen, fordi *Bluetooth®* Smart er deaktivert.

## TID

Velg tidsformat: **24 t** eller **12 t**. Angi deretter klokkeslett.

## DATO


Angi dato. Velg også **Datoformat**. Du kan velge **mm/dd/åååå**, **dd/mm/åååå**, **åååå/mm/dd**, **dd-mm-åååå**, **åååå-mm-dd**, **dd.mm.åååå** eller **åååå.mm.dd**.

## UKENS STARTDAG

Velg startdag for hver uke. Velg **Mandag**, **Lørdag** eller **Søndag**.

## TASTELYD

Sett tastelyden til **På** eller **Av**.

 *Vær oppmerksom på at dette valget ikke endrer treningslydene. Treningslydene kan endres i sportsprofilinnstillingene. Du finner mer informasjon under "Sportsprofilinnstillinger" På side 21.*



## TASTELÅS

Velg **Manuell lås** eller **Automatisk lås**. Med **Manuell lås** kan du låse tastene manuelt fra **Hurtigmeny**. Med **Automatisk lås** aktiveres tastelåsen automatisk etter 60 sekunder.

## ENHETER

Velg metriske (**kg, cm**) eller britiske (**lb, ft**). Angi hvilke enheter som skal brukes til måling av vekt, høyde, distanse og hastighet.

## SPRÅK

Velg **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi** eller **Svenska**. Velg språket for M460.

## OM PRODUKTET DITT

Kontroller enhets-IDen for M460 samt firmwareversjon, HW-modell og A-GPS sluttdato.

## HURTIGMENY

Trykk på og hold nede LYS i førtreningsmodus for å gå til innstillingene for sportsprofilen som for øyeblikket er valgt:

- **Treningslyder:** Velg **Av, Dempet, Høyt** eller **Svært høyt**.
- **Hjertefrekvensinnstillinger:** **Hjertefrekvensvisning:** Velg **Slag per minutt (bpm)** eller **% av maksimum**. **Kontroller hjertefrekvensgrenser i soner:** Kontroller grensene for hver hjertefrekvenssone. **Puls synlig for annen enhet:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du velger **På**, kan andre kompatible enheter (f.eks. treningsutstyr) registrere hjertefrekvensen din.
- **GPS-registrering:** Velg **Av** eller **På**.
- **Sykkelinnt.: Sensorer i bruk:** Vis alle sensorene du har koblet til sykkelen.
- **Kalibrer høyde:** Angi riktig høyde. Vi anbefaler at du alltid kalibrerer høyden manuelt når du vet hva nåværende høyde er.
- **Hastigh.innst.: Hastighetsvisning:** Velg **km/t** (kilometer per time) eller **min/km** (minutter per kilometer). Hvis du har valgt britiske enheter, velger du **mph** (miles per time) eller **min/mi** (minutter per mile). **Kontroller hastighetssonegrenser:** Kontroller grensene for hver hastighetssone.
- **Innst. for aut. pause: Automatisk pause:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du setter Automatisk pause til **På**, legges det automatisk inn en pause i økten din når du slutter å bevege på deg. **Aktiveringshastighet:** Still inn hastigheten for innlegging av pauser i registreringen.
- **Aut. etappe:** Velg **Av, Etappedistanse** eller **Etappevarighet**. Hvis du velger **Etappedistanse**, må du angi distansen som skal markere hver etappe. Hvis du velger **Etappevarighet**, må du angi varigheten som skal markere hver etappe.

Trykk på og hold nede LYS i treningsvisning for å gå til **Hurtigmeny**. Der finner du følgende:


- **Lås taster:** Trykk på START for å låse tastene. Trykk på og hold nede LYS for å låse opp tastene.
- **Sett frontlys på eller av.**
- **Sett bakgr.lys på eller av.**
- **Kalibrer Watt-sensor:** Kalibrering av wattsensoren vises bare når du går til sportsprofilinnstillinger fra førtreningsmodus og du har koblet til sensoren. Gå til [Polar LOOK Kéo Power-sensor Bluetooth® Smart](#) hvis du vil ha mer informasjon om kalibrering.

- **Kalibrer høyde:** Angi riktig høyde. Vi anbefaler at du alltid kalibrerer høyden manuelt når du vet hva nåværende høyde er.
- **Intervalltidtaker:** Opprett tids- og/eller distansebaserte intervalltidtakere for å ta den nøyaktige tiden på trenings- og restitusjonsfaser under intervalltreningsøkter.
- **Info. om gjeld. plassering\*:** Gjeldende plassering og antall synlige satellitter.
- Velg **Sett plasseringsveil på**, og trykk på **START**. **Pil for plasseringsveiledning satt til på** vises, og M460 går til **Tilbake til start**-visning.

*\*Dette valget er bare tilgjengelig hvis GPS er aktivert for sportsprofilen.*

Trykk på og hold nede LYS i pausemodus for å gå til **Hurtigmeny**. Der finner du følgende:

- **Lås taster:** Trykk på **START** for å låse tastene. Trykk på og hold nede LYS for å låse opp tastene.
- **Sett frontlyspå eller av.**
- **Treningslyder:** Velg **Av**, **Dempet**, **Høyt** eller **Svært høyt**.
- **Hjertefrekvensinnstillinger: Hjertefrekvensvisning:** Velg **Slag per minutt (bpm)** eller **% av maksimum**. **Kontroller hjertefrekvensgrenser i soner:** Kontroller grensene for hver hjertefrekvenssone. **Puls synlig for annen enhet:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du velger **På**, kan andre kompatible enheter (f.eks. treningsutstyr) registrere hjertefrekvensen din.
- **Wattinnst. for sykkel: Watt visning:** Angi hvordan du vil vise wattdataene (**Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** eller **% av FTP**). **Watt, rullerende Gj.sn.:** Angi registreringsfrekvensen. Velg 1, 3, 5, 10, 15, 30 eller 60 sekunder. **Angi FTP-verdi:** Angi FTP-verdien din (funksjonell terskelwatt). Innstillingsområdet er 60 til 600 watt. **Kontroller wattsonegrenser:** Kontroller wattsonegrensene dine.
- **GPS-registrering:** Velg **Av** eller **På**.
- **Kalibrer Watt-sensor:** Kalibrering av wattsensoren vises bare når du går til sportsprofilinnstillinger fra førtreningmodus og du har koblet til sensoren. Gå til [Polar LOOK Kéo Power-sensor Bluetooth® Smart](#) hvis du vil ha mer informasjon om kalibrering.
- **Sykkelinnt.: Sensorer i bruk:** Vis alle sensorene du har koblet til sykkelen.
- **Kalibrer høyde:** Angi riktig høyde. Vi anbefaler at du alltid kalibrerer høyden manuelt når du vet hva nåværende høyde er.
- **Hastigh.innst.: Hastighetsvisning:** Velg **km/t** (kilometer per time) eller **min/km** (minutter per kilometer). Hvis du har valgt britiske enheter, velger du **mph** (miles per time) eller **min/mi** (minutter per mile). **Kontroller hastighetssonegrenser:** Kontroller grensene for hver hastighetssone.
- **Innst. for aut. pause: Automatisk pause:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du setter Automatisk pause til **På**, legges det automatisk inn en pause i økten din når du slutter å bevege på deg. **Aktiveringshastighet:** Still inn hastigheten for innlegging av pauser i registreringen.
- **Aut. etappe:** Velg **Av**, **Etappedistanse** eller **Etappevarighet**. Hvis du velger **Etappedistanse**, må du angi distansen som skal markere hver etappe. Hvis du velger **Etappevarighet**, må du angi varigheten som skal markere hver etappe.

 Hvis du vil bruke automatisk pause eller distansebasert automatisk etappe, må du ha aktivert GPS-funksjonen eller bruke Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart.

## FIRMWAREOPPDATERING


Firmwaren i M460 kan oppdateres. Når en ny firmwareversjon er tilgjengelig, får du et varsel via FlowSync når du kobler M460 til datamaskinen din med USB-kabelen. Firmwareoppdateringer lastes ned via USB-kabelen og FlowSync-programvare. Flow-appen vil også varsle deg når ny firmware er tilgjengelig.

Firmwareoppdateringer kjøres for å forbedre funksjonaliteten til M460. Oppdateringene kan for eksempel inneholde forbedringer av eksisterende funksjoner, helt nye funksjoner eller feilrettinger.

## SLIK OPPDATERER DU FIRMWAREN


For å oppdatere firmwaren i M460 må du ha følgende:

- En konto for Flow-nettjenesten.
- Installert FlowSync-programvare.
- M460 må være registrert i Flow-nettjenesten.

 Gå til [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), opprett en Polar-konto i Polar Flow-nettjenesten og last ned og installer FlowSync-programvaren på datamaskinen din.

Oppdater firmwaren på følgende måte:

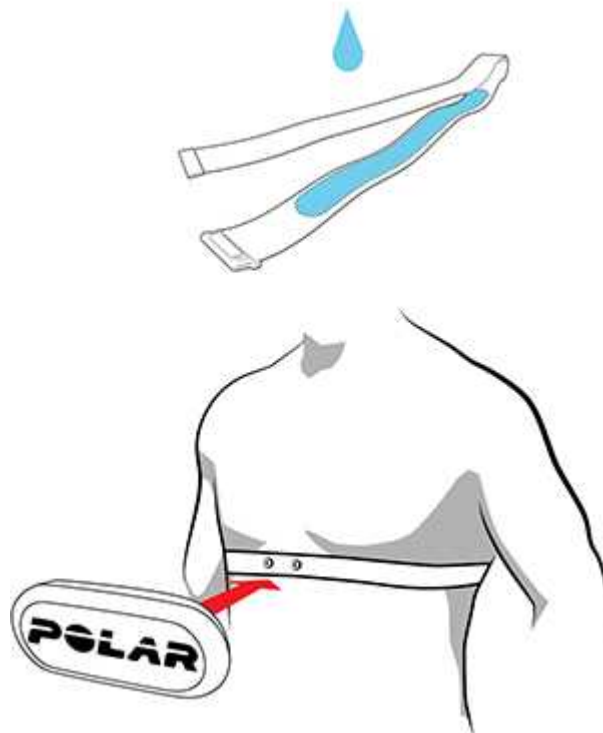
1. Plugg mikro-USB-kontakten inn i USB-porten på M460, og koble den andre enden av kabelen til datamaskinen.
2. FlowSync starter synkronisering av dataene dine.
3. Etter synkronisering blir du bedt om å oppdatere firmwaren.
4. Velg Ja. Ny firmware installeres (dette kan ta litt tid), og M460 starter på nytt.

 Før oppdatering av firmwaren synkroniseres de viktigste dataene fra M460 med Flow-nettjenesten. Det er derfor ingen risiko for tap av viktige data ved oppdatering.

# TRENING

## TA PÅ DEG PULSSENSOREN

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet, og juster den slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten.
4. Før din første treningsøkt må du koble pulssensoren til M460. Ha på deg pulssensoren, og trykk på START. Vent på forespørselen om sensortilkobling, og velg **Ja**.



**i** Koble kontakten fra stroppen og skylt stroppen under rennende vann etter hver treningsøkt. Svette og fukt kan holde pulssensoren aktivert, så husk å tørke bort eventuell fukt.

## START EN TRENINGSØKT

1. Trykk på START i tidsvisning for å gå til førtreningsmodus.
2. I førtreningsmodus velger du sportsprofilen du vil bruke, med OPP/NED.

**i** Hvis du vil endre sportsprofilinnstillingene før du starter økten i førtreningsmodus, trykker du på og holder nede LYS for å gå til **Hurtigmeny**. For å gå tilbake til førtreningsmodus trykker du på TILBAKE.



Hvis du har aktivert GPS-funksjonen i denne sportsprofilen og/eller en kompatibel *Bluetooth*® Smart-sensor er i bruk, begynner M460 automatisk å søke etter signalene.

**Hold deg i førtreningsmodus til M460 har funnet GPS- og sensorsignalene samt hjerterefrekvensen din for å sikre nøyaktige treningsdata.** For å fange opp GPS-satellittsignalene bør du være utendørs og i god avstand fra høye bygninger og trær. Hold M460 i ro med displayet i retning oppover i løpet av søket. Hold posisjonen til M460 har funnet satellittsignalene.

Det går raskere å fange opp GPS-satellittsignalene ved hjelp av assistert GPS (A-GPS). A-GPS-datafilen oppdateres automatisk til M460 når du synkroniserer M460 med Flow-nettjenesten via FlowSync-programvaren. Hvis A-GPS-datafilen er utløpt eller du ikke har synkronisert M460 ennå, kan det ta lengre tid å fange opp satellittsignalene. Du finner mer informasjon under [Assistert GPS \(A-GPS\)](#).

3. Når M460 har funnet alle signalene, trykker du på **START**. Registrering startet vises, og du kan begynne å trene.



**Hjerterefrekvens:** M460 har funnet signalet fra pulssensoren din når hjerterefrekvensen din vises.

**GPS:** Prosentverdien ved siden av GPS-ikonet indikerer når GPS-funksjonen er klar. Når verdien når 100 %, vises OK.

**Sykkelsensorer:** OK vises ved siden av sykkelikonet når M460 har funnet sensorsignalene. Hvis du har koblet sensorer til mer enn én sykkel, ser du et nummer ved siden av sykkelikonet som indikerer hvilken sykkel som er i bruk. M460 velger sykkel 1 som den nærmeste sensoren er koblet til.

Eksempel:

Du har koblet en hastighetssensor til **Sykkel 1** og en annen hastighetssensor til **Sykkel 2**. Begge syklene er i nærheten når du går til førtreningsmodus på M460. Hastighetssensoren som er koblet til **Sykkel 1**, er nærmere M460. M460 velger derfor **Sykkel 1** for turen. Nummer 1 vises ved siden av sykkelikonet.

Hvis du heller vil bruke **Sykkel 2**, gjør du ett av følgende:

- Gå tilbake til tidsmodus. Øk deretter avstanden mellom M460 og **Sykkel 1**, slik at **Sykkel 2** er nærmest M460. Gå til førtreningsmodus igjen.
- Berør sensoren i **Sykkel 2** med M460.

## START EN ØKT MED TRENINGSMÅL

Du kan opprette detaljerte treningsmål i Flow-nettjenesten og synkronisere dem med M460 via FlowSync-programvaren eller Flow-appen. Under trening kan du enkelt følge med på veiledningen på enheten din.

Slik starter du en treningsøkt med et treningsmål:

1. Sett i gang ved å gå til **Dagbok** eller **Favoritter**.
2. Velg dagen som målet er planlagt på, i **Dagbok**, og trykk på **START**. Velg deretter målet fra listen, og trykk på **START**. Eventuelle merknader du har lagt til for målet, vises.

eller

Velg målet fra listen, i **Favoritter**, og trykk på **START**. Eventuelle merknader du har lagt til for målet, vises.

3. Trykk på **START** for å gå til førtreningsmodus, og velg sportsprofilen du vil bruke.
4. Når M460 har funnet alle signalene, trykker du på **START**. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.

Hvis du vil ha mer informasjon om treningsmål, kan du gå til [Treningsmål](#).

## START EN ØKT MED INTERVALLTIDTAKER

Du kan stille inn én gjentakende eller to vekselvise tids- og/eller distansebaserte tidtakere for å få veiledning for trenings- og restitusjonsfaser under intervalltrening.

1. Sett i gang ved å gå til **Tidtakere > Intervalltidtaker**. Velg **Still inn tidtaker(e)** for å opprette nye tidtakere.
2. Velg **Tidsbasert** eller **Distansebasert**:
  - **Tidsbasert**: Angi minutter og sekunder for tidtakeren, og trykk på **START**.
  - **Distansebasert**: Still inn distansen for tidtakeren, og trykk på **START**.
3. **Still inn annen tidtaker?** vises. Velg **Ja** og gjenta trinn 2 for å stille inn en annen tidtaker.
4. Når du er ferdig, velger du **Start X,XX km / XX:XX** og trykker på **START** for å gå til førtreningsmodus. Velg deretter sportsprofilen du vil bruke.
5. Når M460 har funnet alle signalene, trykker du på **START**. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.

 Du kan også starte **Intervalltidtaker** i løpet av økten, for eksempel etter oppvarming. Trykk på og hold nede **LYS** for å gå til **Hurtigmeny**, og velg deretter **Intervalltidtaker**.


## FUNKSJONER UNDER TRENING

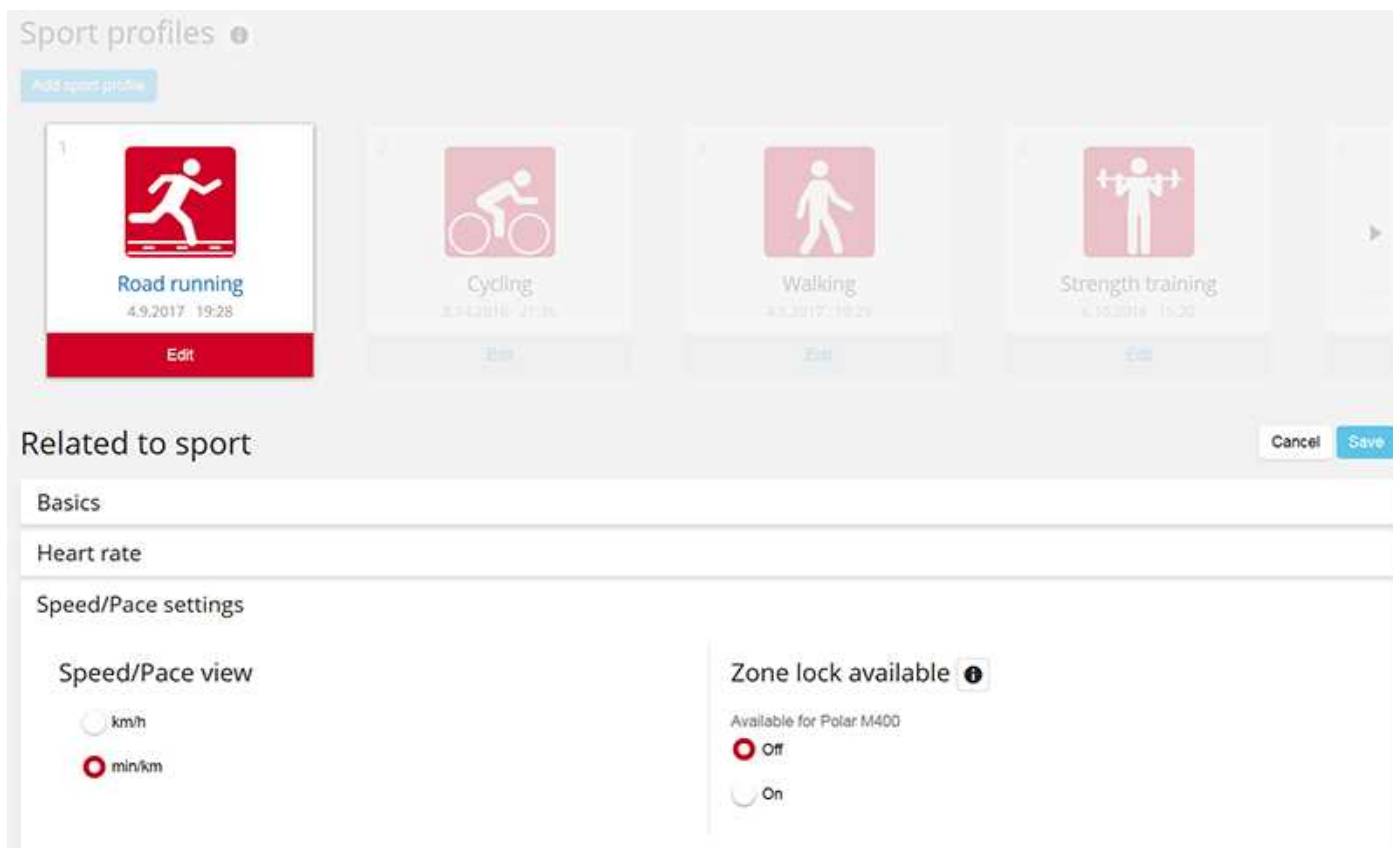
### TA EN ETAPPE

Trykk på **START** for å registrere en etappe. Etapper kan også tas automatisk. Sett **Automatisk etappe** til **Etappedistanse** eller **Etappevarighet** i sportsprofilinnstillingene. Hvis du velger **Etappedistanse**, må du angi distansen som skal markere hver etappe. Hvis du velger **Etappevarighet**, må du angi varigheten som skal markere hver etappe.

### LÅSE EN HJERTEFREKVENS-, HASTIGHETS- ELLER WATTSONE

Trykk på og hold nede **START** for å låse hjertefrekvens-, hastighets- eller wattsonen du for øyeblikket befinner deg i. For å låse / låse opp sonen, trykker du på og holder nede **START**. Hvis hjertefrekvensen, hastigheten eller watten går utenfor den låste sonen, får du tilbakemelding i form av et lydvarsel.

 *Hjertefrekvens-, hastighets- og wattsonene kan aktiveres i Flow-nettjenesten. Du kan tilpasse sonene enkeltvis for hver sportsprofil de er tilgjengelige i. For å redigere sonene logger du deg på Flow-nettjenesten og klikker på navnet ditt øverst til høyre. Velg Sportsprofiler og sportsprofilen du vil redigere. Sonene kan angis under innstillingene for hjertefrekvens, hastighet/fart og watt. Når du har redigert sonene, må du synkronisere dem med treningsenheten via FlowSync.*



## ENDRE FASE I LØPET AV EN FASEØKT

Trykk på og hold nede LYS. **Hurtigmeny** vises. Velg **Start neste fase** fra listen, og trykk på START. Hvis du har valgt automatisk endring av fase, endres fasen automatisk når du har fullført fasen som pågår. Du får tilbakemelding i form av et lydvarsel.

 Du kan opprette fasetreningsmål i Flow-nettjenesten. Gå til [Treningsmål](#) hvis du vil ha mer informasjon.

## ENDRE INNSTILLINGER I HURTIGMENYEN

Trykk på og hold nede LYS. **Hurtigmeny** vises. Du kan endre bestemte innstillinger uten å legge inn en pause i treningsøkten. Du finner mer informasjon under [Hurtigmeny](#).

## LEGG INN EN PAUSE I / STOPP EN TRENINGSØKT

1. Trykk på TILBAKE-knappen for å legge inn en pause i en treningsøkt. **Pause i registrering** vises, og M460 går til pausemodus. Trykk på START for å fortsette treningsøkten.
2. Du stopper en treningsøkt ved å trykke på og holde nede TILBAKE-knappen i tre sekunder under treningsregistrering eller i pausemodus, inntil **Registrering avsluttet** vises.





 Pausetiden inkluderes ikke i den totale treningstiden.

## ETTER TRENING





Få umiddelbar analyse og et grundig innblikk i treningen din med M460, Flow-appen og Flow-nettjenesten.



## TRENINGSSAMMENDRAG PÅ M460

Etter hver treningsøkt får du et umiddelbart treningssammendrag av økten din. Hvis du vil se treningssammendraget senere, går du til **Dagbok**, velger dagen og deretter sammendraget for økten du vil vise.

<p><b>Sammendrag</b></p>  <p><b>Lengste distanse 34.20 km!</b></p>	<p>M460 belønner deg hver gang du når ditt <b>Personlig beste</b> resultat hva angår gjennomsnittlig hastighet/fart, distanse eller kalorier. Hver sportsprofil har egne <b>Personlig beste</b>-resultater.</p>										
<p><b>Sammendrag</b></p> <p><b>Starttid</b> 10:42 AM</p> <p><b>Varighet</b> 01:18:44.3</p> <p><b>Distanse</b> 34.20 km</p>	<p>Klokkeslettet da du startet økten, øktens varighet og tilbakelagt distanse under økten.</p> <p> <i>Distanse vises hvis GPS-funksjonen var aktivert eller Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart var i bruk.</i></p>										
<p><b>Sammendrag</b></p> <p><b>Treningsford. Distansetrening</b></p>	<p>Tilbakemelding i tekstform om prestasjonen din. Tilbakemeldingen er basert på fordeling av treningstid i hjertefrekvenssonene, kaloriforbruk og øktens varighet.</p> <p>Trykk på START for å se flere detaljer.</p> <p> <i>Treningsfordeler vises hvis du brukte en pulssensor og trente i minst 10 minutter totalt i hjertefrekvenssonene.</i></p>										
<p><b>Sammendrag</b></p> <p><b>Pulssoner</b></p> <table border="1"><tbody><tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr><tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr><tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr><tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr><tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr></tbody></table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Tiden du brukte i hver hjertefrekvenssone.</p> <p> <i>Vises hvis du brukte en pulssensor.</i></p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										



<p><b>Sammendrag</b></p> <p><b>Gj.sn. puls</b> 138</p> <p><b>Makspuls</b> 162</p>	<p>Gjennomsnittlig og maksimal hjerterefrekvens vises i slag per minutt og som en prosentandel av maksimal hjerterefrekvens.</p> <p> <i>Vises hvis du brukte en pulssensor.</i></p>										
<p><b>Sammendrag</b></p> <p><b>Kalorier</b> 764 kcal</p> <p><b>Fettforbr. % av kalorier</b> 30%</p>	<p>Hvor mange kalorier du har forbrent i løpet av økten og fettforbrenningsprosent av kalorier.</p>										
<p><b>Sammendrag</b></p> <p><b>Hastigh.soner</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>00:00:00</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>00:13:39</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>00:36:25</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>00:25:24</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>00:00:42</td> </tr> </tbody> </table>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>Tiden du brukte i hver hastighetssone.</p> <p> <i>Vises hvis GPS-funksjonen var aktivert eller Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart var i bruk.</i></p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										
<p><b>Sammendrag</b></p> <p><b>Gj.sn. hastighet</b> 30.4 km/h</p> <p><b>Maks hastighet</b> 42.7 km/h</p>	<p>Gjennomsnittlig og maksimal hastighet/fart for økten.</p> <p> <i>Vises hvis GPS-funksjonen var aktivert eller Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart var i bruk.</i></p>										
<p><b>Sammendrag</b></p> <p><b>Gj.sn. frekvens</b> 86</p> <p><b>Maksimal frekvens</b> 108</p>	<p>Gjennomsnittlig og maksimal tråkkfrekvens for økten.</p> <p> <i>Vises hvis Polar LOOK Kéo Power-sensor eller Polar tråkkfrekvensmåler Bluetooth® Smart var i bruk.</i></p>										

<p><b>Sammendrag</b></p> <p><b>Gj.sn. watt</b> 230 w</p> <p><b>Maks watt</b> 269 w</p>	<p>Gjennomsnittlig og maksimal watt for økten.</p> <p> Vises hvis Polar LOOK Kéo Power-sensor var i bruk.</p>										
<p><b>Sammendrag</b></p> <p><b>Wattsoner</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:18:05	3	00:40:06	2	00:15:52	1	00:05:45	<p>Tiden du brukte i hver wattzone.</p> <p> Vises hvis Polar LOOK Kéo Power-sensor var i bruk.</p>
5	00:00:00										
4	00:18:05										
3	00:40:06										
2	00:15:52										
1	00:05:45										
<p><b>Sammendrag</b></p> <p><b>Maks. høyde</b> 148 m</p> <p><b>Stigning</b> 418 m</p> <p><b>Nedstigning</b> 390 m</p>	<p>Maksimal høyde, stigning i meter/fot og nedstigning i meter/fot.</p>										
<p><b>Sammendrag</b></p> <p><b>Etapper</b> (2)</p> <p><b>Beste etappe</b> 00:19:00.5</p> <p><b>Gj.sn. etappe</b> 00:19:00.5</p>	<p>Antall etapper samt beste og gjennomsnittlige varighet for en etappe.</p> <p>Trykk på START for å se flere detaljer.</p>										
<p><b>Sammendrag</b></p> <p><b>Aut. etapper</b> (5)</p> <p><b>Beste etappe</b> 00:09:06.0</p> <p><b>Gj.sn. etappe</b> 00:09:44.5</p>	<p>Antall automatiske etapper samt beste og gjennomsnittlige varighet for en automatisk etappe.</p> <p>Trykk på START for å se flere detaljer.</p>										

## POLAR FLOW-APPEN

Synkroniser M460 med Flow-appen for å enkelt analysere dataene etter hver økt. Med Flow-appen kan du få en rask oversikt over treningsdataene dine.

Du finner mer informasjon under [Polar Flow-appen](#).

## **POLAR FLOW-NETTJENESTEN**

Med Polar Flow-nettjenesten kan du analysere alle detaljer av treningen din og finne ut mer om resultatene dine. Følg med på fremgangen din og del de beste øktene med andre.

Du finner mer informasjon under [Polar Flow-nettjenesten](#).

# FUNKSJONER

## ASSISTERT GPS (A-GPS)

M460 har innebygd GPS som gir nøyaktig måling av hastighet og distanse under en rekke sportsaktiviteter utendørs. Du kan også se ruten din på et kart i Flow-appen og nettjenesten etter økten.

M460 benytter AssistNow® Offline-tjenesten for rask posisjonsbestemmelse. AssistNow Offline-tjenesten stiller til rådighet A-GPS-data som forteller M460 de anslåtte posisjonene til GPS-satellittene. På denne måten vet M460 hvor den skal søke etter satellittene, og enheten kan derfor motta signalene fra dem i løpet av sekunder, til og med under vanskelige signalforhold.

A-GPS-dataene oppdateres én gang per dag. Den siste A-GPS-datafilen oppdateres automatisk til M460 når du synkroniserer M460 med Flow-nettjenesten via FlowSync-programvaren.

### A-GPS SLUTTDATO

A-GPS-datafilen er gyldig i opptil 14 dager. Det går relativt raskt å fange opp GPS-satellittsignalene i løpet av de første tre dagene. Tiden som kreves for posisjonsbestemmelse, øker deretter i stigende grad fra 10. til 14. dag. Regelmessige oppdateringer er med på å sikre rask posisjonsbestemmelse.

Du kan kontrollere sluttdatoen for gjeldende A-GPS-datafil fra M460. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Om produktet ditt > A-GPS sluttdato** på M460. Hvis datafilen er utløpt, synkroniserer du M460 med Flow-nettjenesten via FlowSync-programvaren for å oppdatere A-GPS-dataene.

Når A-GPS-datafilen er utløpt, kan det ta lengre tid å fange opp satellittsignalene.

## GPS-FUNKSJONER

M460 har følgende GPS-funksjoner:

- **Distanse:** Nøyaktig distanse i løpet av og etter økten.
- **Hastighet/fart:** Nøyaktig informasjon om hastighet/fart i løpet av og etter økten.
- **Tilbake til start:** Veileder deg tilbake til startpunktet over kortest mulig distanse, og viser deg også distansen tilbake til startpunktet. Nå kan du våge deg på mer dristige ruter og trygt utforske dem, i visshet om at du bare er et tastetrykk unna retningsveiledning tilbake til utgangspunktet.

### TILBAKE TIL START


Tilbake til start-funksjonen veileder deg tilbake til startpunktet for økten din.

**Slik bruker du Tilbake til start-funksjonen:**

1. Trykk på og hold nede LYS. **Hurtigmeny** vises.
2. Velg **Slå på plasseringsveiledning**. **Plasseringsveiledning satt til på** vises, og M460 går til **Tilbake til start-visning**.

**Slik går du tilbake til startpunktet:**

- Fortsett å bevege deg slik at M460 kan avgjøre hvilken retning du beveger deg i. En pil vil peke mot startpunktet ditt.
- Snu deg alltid i den retningen pilen peker for å komme tilbake til startpunktet.
- M460 viser også retningen og direkte distanse (i rett linje) mellom deg og startpunktet.

 Når du er i ukjente omgivelser, må du alltid ha et kart for hånden i tilfelle M460 skulle miste satellittsignalet eller batteriet skulle gå tomt.

## BAROMETER


Barometerfunksjonene inkluderer følgende:

- Høyde, stigning og nedstigning
- Temperatur under treningen (kan vises på displayet)
- Inklinometer
- Høydekompenserte kalorier

M460 måler høyden ved hjelp av en lufttrykkssensor og konverterer det målte lufttrykket om til en høydeavlesning. Dette er den mest nøyaktige måten å måle høyde og høydeendringer på (stigning/nedstigning) etter kalibrering. Stigning og nedstigning vises i meter/fot. Oppover-/nedoverbakkens bratthet vises i prosentandel og grader.

For å sikre at høydeavlesningen holder seg nøyaktig, må den kalibreres når du har en pålitelig referanse som for eksempel en fjelltopp eller et topografisk kart, eller når du er ved havoverflaten. Trykkvariasjoner som følge av værforhold eller innendørs ventilasjonsanlegg kan påvirke høydeavlesningene.

Temperaturen som vises, er temperaturen på M460.

 Høyden kalibreres automatisk ved hjelp av GPS, og den vises i grått inntil den er kalibrert. For å få mest mulig nøyaktige høydeavlesninger anbefaler vi at du alltid kalibrerer høyden manuelt når du vet hva nåværende høyde er. Manuell kalibrering kan utføres i førtreningsvisning eller ved å gå til hurtigmenyen fra treningsvisning. Du finner mer informasjon under [Hurtigmeny](#).

## SMART COACHING

Enten du har som målsetning å vurdere kondisjonsnivået ditt fra dag til dag, opprette individuelle treningsplaner, trene med riktig intensitet eller få umiddelbar tilbakemelding, tilbyr Smart Coaching et utvalg av unike og brukervennlige funksjoner som kan tilpasses behovene dine og som er utviklet for å skape maksimal treningsglede og motivasjon.

M460 har følgende Smart Coaching-funksjoner:

- Treningsfordeler
- Treningsbelastning og restitusjon (denne funksjonen er tilgjengelig i Polar Flow-nettjenesten)
- Kondisjonstest
- Ortostatisk test
- Hjertefrekvenssoner
- Smart Calories

## TRENINGSFORDELER

Funksjonen for treningsfordeler hjelper deg med å få en bedre forståelse av treningseffektiviteten din. Denne funksjonen krever bruk av pulssensoren. Etter hver treningsøkt får du tilbakemelding i tekstform om prestasjonen din, forutsatt at du har trent minst 10 minutter totalt i sportssonene. Tilbakemeldingen baseres på hvordan treningstiden er fordelt på sportssoner, kaloriforbruk og varighet. I Treningsfiler kan du se flere detaljer om tilbakemeldingen. I tabellen nedenfor finner du beskrivelser av ulike treningsfordeler.

Tilbakemelding	Fordeler
Maksimaltrening+	Dette var en tøff økt! Du forbedret sprint farten og musklenes nervesystem, noe som gjør deg mer effektiv. Denne økten økte også din motstand mot tretthet.
Maksimaltrening	Dette var en tøff økt! Du forbedret sprint farten og musklenes nervesystem, noe som gjør deg mer effektiv.
Maksimal- og tempotrening	For en økt! Du forbedret hastigheten og effektiviteten. Denne økten utviklet også vesentlig din aerobe kondisjon og din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.
Tempo- og maksimaltrening	For en økt! Du forbedret din aerobe kondisjon og din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten utviklet også hastigheten og effektiviteten.
Tempotrening+	Veldig bra tempo i en lang økt! Du forbedret din aerobe kondisjon, hastighet og evnen til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten økte også din motstand mot tretthet.
Tempotrening	Veldig bra tempo! Du forbedret din aerobe kondisjon, hastighet og evnen til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.
Tempo- og distansetrening	Bra tempo! Du forbedret din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten utviklet også din aerobe kondisjon og musklenes utholdenhet.
Distanse- og tempotrening	Bra tempo! Du forbedret din aerobe kondisjon og musklenes utholdenhet. Denne økten utviklet også din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.
Distansetrening+	Fremragende! Denne lange økten forbedret musklenes utholdenhet samt din aerobe kondisjon. Den økte også din motstand mot tretthet.
Distansetrening	Fremragende! Du forbedret musklenes utholdenhet samt din aerobe kondisjon.
Distanse- og basistrening, lang	Fremragende! Denne lange økten forbedret musklenes utholdenhet samt din aerobe kondisjon. Den utviklet også din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Distanse- og basistrening	Fremragende! Du forbedret musklenes utholdenhet samt din aerobe kondisjon. Denne økten utviklet også din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Basis- og distansetrening, lang	Veldig bra! Denne lange økten forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening. Den utviklet også musklenes utholdenhet samt din aerobe kondisjon.
Basis- og distansetrening	Veldig bra! Du forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening. Denne økten utviklet også musklenes utholdenhet samt din aerobe kondisjon.
Basistrening, lang	Veldig bra! Denne lange økten med lav intensitet forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Basistrening	God innsats! Denne økten med lav intensitet forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Restitusjonstrening	Svært god økt for restitusjon. Lett trening som dette gjør at kroppen din tilpasser seg treningen.

## TRENINGSBELASTNING OG RESTITUSJON

Funksjonen for treningsbelastning i dagboken i Polar Flow-nettjenesten gir deg nyttig informasjon om hvor hard treningsøkten din var og hvor mye tid som kreves for fullstendig restitusjon. Denne funksjonen forteller deg om du er tilstrekkelig restituert til neste økt, slik at du kan finne en balanse mellom hvile og trening. I Polar Flow-nettjenesten kan du kontrollere din totale belastning, optimalisere treningen og overvåke prestasjonsutviklingen.

Treningsbelastning tar hensyn til ulike faktorer som påvirker treningsbelastningen og restitusjonstiden din, for eksempel hjertefrekvens under trening, treningsvarighet og individuelle faktorer som kjønn, alder, høyde og vekt. Kontinuerlig overvåkning av treningsbelastning og restitusjon vil hjelpe deg med å identifisere personlige grenser, unngå overtrening eller undertrening og justere treningsintensiteten og varigheten i henhold til dine daglige og ukentlige mål.

Funksjonen for treningsbelastning hjelper deg med å kontrollere din totale belastning, optimalisere treningen og overvåke prestasjonsutviklingen. Funksjonen gjør at ulike typer treningsøkter kan sammenlignes med hverandre og hjelper deg med å finne en god balanse mellom hvile og trening.

## KONDISJONSTEST

Polar Fitness Test er en enkel, sikker og rask måte å anslå din aerobe (kardiovaskulære) kondisjon på, under hvile. Resultatet, Polar OwnIndex, kan sammenlignes med maksimalt oksygenopptak ( $VO_{2max}$ ), som er en vanlig metode for evaluering av aerob kondisjon. OwnIndex påvirkes av din treningsbakgrunn på lang sikt, hjertefrekvens, hjertefrekvensvariabilitet under hvile, kjønn, alder, høyde og kroppsvekt. Polar Fitness Test er utviklet for bruk av voksne mennesker med god helse.

Aerob kondisjon forteller hvor godt ditt kardiovaskulære system er i stand til å transportere og nyttiggjøre seg oksygen i kroppen. Jo bedre aerob kondisjon du har, desto sterkere og mer effektivt er hjertet ditt. God aerob kondisjon har mange helsefordeler. For eksempel bidrar det til å redusere risikoen for høyt blodtrykk og risikoen for kardiovaskulære sykdommer og slag. Hvis du vil forbedre din aerobe kondisjon, tar det i gjennomsnitt seks ukers regelmessig trening for å se en merkbar endring i OwnIndex. Personer som er i dårlig form, vil se fremgang enda raskere. Jo bedre aerob form du er i, desto mindre vil forbedringene i OwnIndex være.

Aerob kondisjon forbedres best med treningstyper som bruker store muskelgrupper. Dette kan for eksempel være løping, sykling, gåing, roing, svømming, skøyteløping og langrenn. Du kan overvåke fremgangen din ved å først måle OwnIndex noen ganger i løpet av de første to ukene for å få en grunnverdi, og deretter gjentar du testen omtrent én gang i måneden.

For at testresultatene skal være pålitelige gjelder følgende generelle forutsetninger:

- Du kan utføre testen hvor som helst (hjemme, på kontoret eller i et helsestudio), forutsatt at testomgivelsene er rolige. Det må ikke være forstyrrende støy (f.eks. fjernsyn, radio eller telefoner) og heller ingen som snakker til deg.
- Ta alltid testen i det samme miljøet og til samme tid.
- Unngå å spise et tungt måltid eller røyke de siste 2 til 3 timene før testen.
- Unngå harde fysiske anstrengelser, alkohol og stimulerende legemidler på testdagen og dagen før.
- Du bør være avslappet og rolig. Legg deg ned og slapp av i 1-3 minutter før testen.

## FØR TESTEN

Ta på deg pulssensoren. Du finner mer informasjon under [Ta på deg pulssensoren](#).

Kontroller at de fysiske innstillingene dine, inkludert treningsbakgrunn, er korrekt angitt i **Innstillinger > Fysiske innstillinger** før du starter testen.

## SLIK UTFØRER DU TESTEN

For å utføre kondisjonstesten går du til **Tester > Kondisjonstest > Slapp av og start testen**.

- **Søker etter puls** vises. Når pulsen blir funnet, får du opp en pulsgraf, gjeldende puls og **Legg deg ned og slapp av** på displayet. Vær avslappet og begrenns kroppsbevegelser og kommunikasjon med andre mennesker.
- Du kan avbryte testen i en hvilken som helst fase ved å trykke på TILBAKE. **Test avbrutt** vises.

Hvis M460 ikke kan motta pulssignalet ditt, vises meldingen **Test mislyktes**. I så fall bør du kontrollere at elektrodene på pulssensoren er fuktige og at tekstilstroppen sitter godt.

## TESTRESULTATER

Når testen er over, vil du høre to pipetoner. En beskrivelse av kondisjonstestresultatet ditt og din anslåtte  $VO_{2max}$ -verdi vises.

**Vil du oppdatere  $VO_{2max}$  i fysiske innstillinger?** vises.

- Velg **Ja** for å lagre verdien i **Fysiske innstillinger**.
- Velg **Nei** bare hvis du vet hva din nylig målte  $VO_{2max}$ -verdi er, og hvis den avviker mer enn én kondisjonsnivåklasse fra resultatet.

Det siste testresultatet ditt vises i **Tester > Kondisjonstest > Siste resultat**. Kun resultatet fra den siste testen vises.

Hvis du vil se en visuell analyse av kondisjonstestresultatene dine, går du til Flow-nettjenesten og velger testen fra dagboken for å vise detaljene fra testen.

## Kondisjonsnivåklasser

### Menn

Alder/år	Svært lavt	Lavt	Ganske godt	Moderat	Godt	Svært godt	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
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

### Kvinner

Alder/år	Svært lavt	Lavt	Ganske godt	Moderat	Godt	Svært godt	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



Alder/år	Svært lavt	Lavt	Ganske godt	Moderat	Godt	Svært godt	Elite
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

Klassifiseringen er basert på en gjennomgang av 62 studier der  $VO_{2max}$  ble målt direkte hos sunne voksne individer i USA, Canada og 7 europeiske land. Referanse: 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.

## VO<sub>2MAX</sub>

Det finnes en tydelig forbindelse mellom kroppens maksimale oksygenopptak ( $VO_{2max}$ ) og kardiorespiratorisk kondisjon, ettersom oksygentilførselen til kroppsvev er avhengig av lunge- og hjertefunksjon.  $VO_{2max}$  (maksimalt oksygenopptak, maksimal aerob kraft) er den maksimale frekvensen som kroppen kan bruke oksygen på under maksimal anstrengelse; verdien er direkte relatert til hjertets maksimale kapasitet til å levere blod til musklene.  $VO_{2max}$  kan måles eller anslås ved hjelp av kondisjonstester (f.eks. testing under maksimal anstrengelse, testing under submaksimal anstrengelse, Polar Fitness Test).  $VO_{2max}$  er en god indikasjon på kardiorespiratorisk kondisjon og yteevne i utholdenhetsløp som langdistanseløping, sykling, langrenn og svømming.

$VO_{2max}$  kan uttrykkes som milliliter per minutt ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ), eller denne verdien kan deles på personens kroppsvekt i kilogram ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## ORTOSTATISK TEST

Den ortostatiske testen er et vanlig verktøy for overvåking av balansen mellom trening og restitusjon. Den er basert på treningsfremkalt funksjonsendringer i det autonome nervesystemet. Resultatene av den ortostatiske testen kan påvirkes av flere eksterne faktorer, for eksempel mentalt stress, søvn, latent sykdom, miljøendringer (temperatur, høyde) og annet. Langsiktig oppfølging hjelper deg med å optimalisere treningen og forhindre overtrening.

Den ortostatiske testen er basert på måling av hjertefrekvens og hjertefrekvensvariabilitet. Endringer i hjertefrekvens og hjertefrekvensvariabilitet gjenspeiler endringer i autonom regulering av det kardiovaskulære systemet. I løpet av testen måles HRrest, HRstand og HRpeak. Hjertefrekvensen og hjertefrekvensvariabiliteten som måles i løpet av den ortostatiske testen, er gode indikatorer på forstyrrelser i det autonome nervesystemet, for eksempel tretthet eller overtrening. Hjertefrekvensrespons på tretthet og overtrening er imidlertid alltid individuelt, og krever oppfølging på lang sikt.

## FØR TESTEN

Når du utfører testen for første gang, må du gjennomgå seks grunntester over en periode på to uker for å få fastsatt din personlige grunnverdi. Disse grunnverdimålingene bør tas i løpet av to typiske grunnleggende treningsuker, ikke under harde treningsuker. Grunnverdimålingene bør omfatte tester som tas etter en treningsdag og etter restitusjonsdager.

Etter at du har registrert grunnverdiene, bør du fortsette å gjennomføre testen 2-3 ganger per uke. Test deg selv ukentlig morgenen etter både en restitusjonsdag og en dag med hard trening (eller en serie med harde treningsdager). En ekstra tredje test kan utføres etter en normal treningsdag. Det kan hende at testen ikke gir pålitelig informasjon under nedtrening eller i en svært irregulær treningsperiode. Hvis du tar en pause fra treningen i 14 dager eller mer, bør du vurdere å tilbake stille de langsiktige gjennomsnittsverdiene dine og gjennomføre grunntestene på nytt.

Testen bør alltid tas under standardiserte/like forhold for å få så pålitelige resultater som mulig. Vi anbefaler at du tar testen om morgenen før frokost. Følgende basiskrav gjelder:

Ha på deg pulssensoren.

- Du bør være avslappet og rolig.

Du kan sitte i en avslappet stilling eller ligge i sengen. Stillingen bør alltid være den samme når du foretar testen.

Testen kan foregå hvor som helst - hjemme, på kontoret, i et helsestudio - så lenge testmiljøet er rolig. Det må ikke være forstyrrende støy (f.eks. fjernsyn, radio eller telefoner) og heller ingen som snakker til deg.

Unngå å spise, drikke og røyke 2-3 timer før du tar testen.

- Vi anbefaler at du tar testen regelmessig og til samme klokkeslett for å få sammenlignbare testresultater, fortrinnsvis om morgenen etter at du står opp.

## SLIK UTFØRER DU TESTEN

Velg **Tester > Ortostatisk test > Slapp av og start testen**. **Søker etter puls** vises. Når pulsen blir funnet, vises **Legg deg ned og slapp av** på displayet.

- Pulsgrafene dine vises på displayet. Ikke rør deg under den første delen av testen, som varer i 3 minutter.
- Etter 3 minutter vil M460 pipe, og **Reis deg opp** vises. Reis deg opp og stå i ro i 3 minutter.
- Etter 3 minutter vil M460 pipe igjen, og testen er ferdig.
- Du kan avbryte testen i en hvilken som helst fase ved å trykke på **TILBAKE**. **Test avbrutt** vises.

Hvis M460 ikke kan motta pulssignalet ditt, vises meldingen **Test mislyktes**. I så fall bør du kontrollere at elektrodene på pulssensoren er fuktige og at tekstilstroppen sitter godt.

## TESTRESULTATER

Resultatet viser verdiene dine for HRrest, HRstand og HRpeak, sammenlignet med gjennomsnittsverdien fra tidligere resultater.


Det siste testresultatet ditt vises i **Tester > Ortostatisk test > Siste resultat**. Kun resultatet fra den siste testen vises.

I Flow-nettjenesten kan du følge med på testresultatene på lang sikt. Hvis du vil se en visuell analyse av resultatene av den ortostatisk testen, går du til Flow-nettjenesten og velger testen fra dagboken for å vise detaljene fra testen.

## PULSSONER

Polars pulssoner introduserer et nytt effektivitetsnivå innen pulsbasert trening. Treningen er delt opp i fem pulssoner basert på prosentandeler av makspuls. Med pulssoner kan du enkelt velge og overvåke treningsintensiteten.

Målsone	Intensitets-% av HR <sub>max</sub> *	Eksempel: Pulssoner**	Eksempel på varighet	Treningseffekt
MAKSIMAL	90-100 %	171-190 bpm	mindre enn 5 minutter	<b>Fordeler:</b> Maksimal eller tilnærmet maksimal anstrengelse med hensyn til pust og muskler.  <b>Opplevs som:</b> Svært utmattende for pust og muskler.

Målsone	Intensitets-% av HR <sub>max</sub> *	Eksempel: Pulssoner**	Eksempel på varighet	Treningseffekt
				<p><b>Anbefales for:</b> Svært erfarne atleter i toppform. Kun korte intervaller, vanligvis som en siste forberedelse til korte løp.</p>
<p><b>HARD</b></p> 	80-90 %	152-172 bpm	2-10 minutter	<p><b>Fordeler:</b> Økt evne til å opprettholde utholdenhet i høy fart.</p> <p><b>Opplevs som:</b> Forårsaker muskeltretthet og tung pust.</p> <p><b>Anbefales for:</b> Erfarne atleter som kjører treningsøkter av varierende lengde hele året. Enda viktigere i forkant av konkurransesong.</p>
<p><b>MODERAT</b></p> 	70-80 %	133-152 bpm	10-40 minutter	<p><b>Fordeler:</b> Øker det generelle treningstempoet, gjør det lettere å utføre anstrengelser av moderat intensitet og øker prestasjonsevnen.</p> <p><b>Opplevs som:</b> Stabil, kontrollert, rask pusting.</p> <p><b>Anbefales for:</b> Atleter som trener til løp eller ønsker økt ytelse.</p>
<p><b>LETT</b></p> 	60-70 %	114-133 bpm	40-80 minutter	<p><b>Fordeler:</b> Forbedrer den generelle kondisjonen, reduserer restitusjonstiden og øker metabolismen.</p> <p><b>Opplevs som:</b> Behagelig og rolig trening med lav muskelbelastning og kardiovaskulær belastning.</p> <p><b>Anbefales for:</b> Alle som ønsker lange treningsøkter i perioder med basistrening. Også hensiktsmessig som restitusjonstrening i konkurransesong.</p>
<p><b>SVÆRT LETT</b></p> 	50-60 %	104-114 bpm	20-40 minutter	<p><b>Fordeler:</b> Hensiktsmessig for oppvarming og nedkjøling, samt for å medvirke til restitusjon.</p> <p><b>Opplevs som:</b> Svært makelig, liten belastning.</p> <p><b>Anbefales for:</b> Restitusjon og nedkjøling i treningssesongen.</p>

\*  $HR_{max}$  = Makspuls (220-alder).

\*\* Pulssoner (i slag per minutt) for en 30 år gammel person med en maksimal hjerterefrekvens på 190 bpm (220-30).

Trening i pulssone 1 utføres med svært lav intensitet. Det viktigste treningsprinsippet er at prestasjonen bedrer seg når du restituerer deg etter treningen, ikke bare under treningen. Akselerer restitusjonsprosessen ved å trene med svært lav intensitet.

Trening i pulssone 2 er for utholdenhetstrening, en viktig del av alle treningsprogrammer. Treningsøkter i denne sonen er enkle og aerobe. Langvarig trening i denne lette sonen resulterer i effektivt energiforbruk. Fremgang vil kreve utholdenhet.

Aerob kapasitet forbedres i pulssone 3. Treningsintensiteten er høyere enn i sportssone 1 og 2, men er ennå hovedsakelig aerob. Trening i sportssone 3 kan for eksempel bestå av intervaller etterfulgt av restitusjon. Trening i denne sonen er spesielt effektivt for å forbedre blodsirkulasjonen til hjerte og skjelettmuskulatur.

Hvis målet ditt er å konkurrere på toppnivå, må du trene i pulssone 4 og 5. I disse sonene trener du anaerobt i intervaller på opptil 10 minutter. Jo kortere intervaller, desto høyere intensitet. Det er svært viktig med tilstrekkelig restitusjonstid mellom intervallene. Treningsmønsteret i sone 4 og 5 er utviklet for å produsere toppprestasjoner.

Polars pulssoner kan tilpasses ved å bruke en laboratoriemålt  $HR_{max}$ -verdi eller ved å ta en felttest for å måle verdien selv. Du kan redigere grensene for pulssonene hver for seg i hver sportsprofil du har i Polar-kontoen din i Polar Flow-nettjenesten.

Når du trener i en pulssone, bør du prøve å bruke hele sonen. Midtsonen er et godt mål, men det er ikke nødvendig å holde pulsen nøyaktig på dette nivået hele tiden. Pulsen justerer seg gradvis til treningsintensiteten. Når du går fra pulssone 1 til 3, vil for eksempel hele sirkulasjonssystemet og pulsen tilpasse seg i løpet av 3-5 minutter.

Pulsen responderer på treningsintensiteten avhengig av faktorer som kondisjons- og restitusjonsnivå, samt miljøfaktorer. Det er viktig å være oppmerksom på subjektive opplevelser av tretthet, og å tilpasse treningsprogrammet i forhold til dette.


## SMART CALORIES

Den mest nøyaktige kaloritelleren på markedet beregner hvor mange kalorier du har forbrent. Beregningen av energiforbruk er basert på:

- kroppsvekt, høyde, alder, kjønn
- individuell maksimal hjerterefrekvens ( $HR_{max}$ )
- hjerterefrekvens under trening
- individuelt maksimalt oksygenopptak ( $VO2_{max}$ )
- høyde

## SMARTVARSLER (IOS)

Med funksjonen for smartvarsler får du beskjed om innkommende anrop, meldinger og varsler fra apper, på M460. Du mottar de samme varslene på M460 som du mottar på telefonskjermen din. Funksjonen for smartvarsler er tilgjengelig både for iOS og Android. Smartvarslene blokkeres i løpet av den ortostatistiske testen, kondisjonstesten og under treningsøkter der du bruker intervalltidtakeren.

 Vær oppmerksom på følgende: Når funksjonen for smartvarsler er aktivert, vil batteriet i M460 og telefonen tappes raskere på grunn av økt Bluetooth-aktivitet.

## INNSTILLINGER

M460 må kobles til Flow-appen for at du skal kunne motta meldinger og varsler, og du må også ha angitt korrekte innstillinger på M460 og telefonen.

Etter oppdatering av fastvaren på M460 må du **koble enheten til Flow-appen igjen for at innstillingene for smartvarsler skal vises**. Hvis du ikke oppretter tilkoblingen igjen, vil du ikke få opp innstillingene.

Varslene er som standard slått av. Du kan slå dem på/av på M460 eller i Polar Flow-appen.

### M460

Slå på smartvarslene i **Meny > Innstillinger > Generelle innstillinger > Smartvarsler**.

- Velg **På** for å motta varsler og få innholdet i varslene vist på displayet.
- Velg **På (ingen forhåndsvisning)** hvis du ikke ønsker å se innholdet i varslene på displayet. Du blir bare informert om at du har mottatt et varsel.
- Velg **Av** hvis du ikke ønsker å motta noen varsler på M460.

## TELEFON

Varslingsinnstillingene på telefonen din bestemmer hva slags varsler du mottar på M460. Slik redigerer du varslingsinnstillingene på iOS-telefonen din:

1. Gå til **Innstillinger > Varslingscenter**.
2. Kontroller at appene du vil motta varsler fra, er oppført under **Inkluder**, og at du har satt varslingsstilen til **Banner** eller **Varsler**.

Du vil ikke motta varsler fra apper som er oppført under **Ikke inkluder**.

## BRUK


Når du mottar et varsel, varsler M460 deg med et lydsignal. Når du mottar et anrop, kan du velge å besvare anropet, dempe ringelyden eller avvise anropet (bare med iOS 8). Demping av ringelyden skjer bare på M460, ikke på telefonen din. Hvis du mottar et varsel i løpet av et anrop, vises ikke varselet.

## AVVIS VARSLER

Varsler kan avvises manuelt eller via tidsavbrudd. Ved manuell avvising av et varsel avvises det også fra telefonskjermen, mens tidsavbrudd bare fjerner det fra M460. Varselet kan fortsatt vises på telefonen din.

Slik avviser du varsler fra displayet:


- Manuelt: Trykk på TILBAKE-knappen.
- Tidsavbrudd: Varselet forsvinner etter 30 sekunder hvis du ikke avviser det manuelt.

 *Smartvarslene blokkeres når Strava Live Segment-visningen er aktiv på M460. Hvis du for eksempel vil motta smartvarsler i løpet av et lengre segment, kan du aktivere dem ved å endre treningsvisningen.*

# SMARTVARSLER (ANDROID)

Med funksjonen for smartvarsler får du beskjed om innkommende anrop, meldinger og varsler fra apper, på M460. Du mottar de samme varslene på M460 som du mottar på telefonskjermen din. Smartvarslene blokkeres i løpet av den ortostatiske testen, kondisjonstesten og under treningsøkter der du bruker intervalltidtakeren.

- Kontroller at du kjører Android versjon 5.0 eller nyere på telefonen din.
- Kontroller at du har den siste fastvaren på M460.
- For å bruke funksjonen for smartvarsler trenger du Polar Flow-mobilappen for Android, og M460 må være koblet til appen. For at funksjonen for smartvarsler skal fungere må Polar Flow-appen kjøre på telefonen din.
- Vær oppmerksom på følgende: Når funksjonen for smartvarsler er aktivert, vil batteriet i M460 og telefonen tappes raskere på grunn av økt Bluetooth-aktivitet.

 Vi har bekreftet enhetens funksjonalitet sammen med de vanligste telefonmodellene, for eksempel Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Det kan forekomme avvik i funksjonaliteten sammen med andre telefonmodeller som støtter Android 5.0.

## INNSTILLINGER

M460 må kobles til Flow-appen for at du skal kunne motta meldinger og varsler, og du må også ha angitt korrekte innstillinger på M460 og telefonen.

Etter oppdatering av fastvaren på M460 må du koble enheten til Flow-appen igjen for at innstillingene for smartvarsler skal vises. Hvis du ikke oppretter tilkoblingen igjen, vil du ikke få opp innstillingene.

Varslene er som standard slått av. Du kan slå dem på/av på M460 eller i Polar Flow-appen.

### M460

Slik aktiverer/deaktiverer du funksjonen for smartvarsler på M460:

Gå til **Meny > Innstillinger > Generelle innstillinger > Smartvarsler** på M460.

- Velg **På** for å motta varsler og få innholdet i varslene vist på displayet.
- Velg **På (ingen forhåndsvisning)** hvis du ikke ønsker å se innholdet i varslene på displayet. Du blir bare informert om at du har mottatt et varsel.
- Velg **Av** hvis du ikke ønsker å motta noen varsler på M460.

### FLOW-APPEN

Slik aktiverer/deaktiverer du funksjonen for smartvarsler i Polar Flow-mobilappen:

1. Åpne Polar Flow-mobilappen.
2. Gå til **Enheter**.
3. Under **Smartvarsler** velger du **På**, **På (ingen forhåndsvisning)** eller **Av**.
4. **Synkroniser M460 med mobilappen** ved å trykke på og holde inne TILBAKE-knappen på M460.
5. **Smartvarsler på** eller **Smartvarsler av** vises på M460-displayet.

 Når du endrer varslingsinnstillingene i Polar Flow-mobilappen, må du huske å synkronisere M460 med mobilappen.

## TELEFON

Hvis du vil at varsler skal sendes fra telefonen din til M460, må du aktivere varslene for mobilappene du ønsker å motta dem fra. Varslene er som standard aktivert, men hvis du er i tvil kan du kontrollere om de er aktivert eller deaktivert via innstillingene for mobilappen eller innstillingene for appvarsler på Android-telefonen. Les brukerhåndboken for telefonen din hvis du ønsker mer informasjon om innstillingene for appvarsler.

Polar Flow-appen må ha tillatelse til å hente varslene fra telefonen din. Du må gi Polar Flow-appen tilgang til telefonvarslene dine (dvs. aktivere varsler i Polar Flow-appen). Du får opp veiledning i Polar Flow-appen om hvordan du gir tilgang når dette er nødvendig.

## BRUK

Når du mottar et varsel, varsler M460 deg med et lydsignal. En kalenderhendelse eller en melding utløser ett varsel, mens varsler for innkommende anrop utløses inntil du trykker på TILBAKE-knappen på telefonen eller til lydsignalet har ringt i 30 sekunder.

Navnet på den som ringer, vises på displayet hvis du har registrert vedkommende i listen over kontakter på telefonen, og navnet inkluderer bare grunnleggende latinske tegn og spesialtegn på følgende språk: fransk, finsk, svensk, tysk, norsk og spansk.

## AVVIS VARSLER


Varsler kan avvises manuelt eller via tidsavbrudd. Ved manuell avvising av et varsel avvises det også fra telefonskjermen, mens tidsavbrudd bare fjerner det fra M460. Varselet kan fortsatt vises på telefonen din.

Slik avviser du varsler fra displayet:

- Manuelt: Trykk på TILBAKE-knappen.
- Tidsavbrudd: Varselet forsvinner etter 30 sekunder hvis du ikke avviser det manuelt.

## BLOKKÉR APPER

I Polar Flow-appen kan du blokkere varsler fra bestemte apper. Når du har mottatt det første varselet fra en app på M460, vil appen være oppført i **Enheter > Blokkér apper**, og du kan blokkere den hvis du ønsker det.

 *Smartvarslene blokkeres når Strava Live Segment-visningen er aktiv på M460. Hvis du for eksempel vil motta smartvarsler i løpet av et lengre segment, kan du aktivere dem ved å endre treningsvisningen.*

## HASTIGHETS- OG WATTSONER

Med hastighets- og wattsonene kan du enkelt overvåke hastighet og watt i løpet av økten din, og du kan justere hastighet og watt for å oppnå ønsket treningseffekt. Sonene kan brukes som en indikasjon på treningseffektivitet i løpet av økter, og hjelper deg med å blande ulike treningsintensiteter for å oppnå optimale resultater.

## INNSTILLINGER

Innstillingene for hastighets- og wattsoner kan justeres i Flow-nettjenesten. De kan slås på eller av i sportsprofilene de er tilgjengelige i. Fem ulike soner er tilgjengelige, og sonegrensene kan justeres manuelt eller du kan bruke standardgrensene. Sonene er sportsspesifikke, og du kan derfor justere dem slik at de passer til hver sportsaktivitet. Sonene er tilgjengelige for løping (inkludert lagsport som innbefatter løping), sykling samt roing og kanopadling.

### Standard

Hvis du velger **Standard**, kan du ikke endre grensene. Standardsonene er optimalisert for personer med et relativt høyt kondisjonsnivå.

## Fri

Hvis du velger **Fri**, kan alle grensene endres. Hvis du for eksempel har testet de faktiske tersklene dine, for eksempel anaerob og aerob terskel, eller øvre og nedre melkesyreterskel, kan du trene med sonene basert på din individuelle terskelhastighet eller -fart. Vi anbefaler at du angir din anaerobe terskelhastighet eller -fart som minimum for sone 5. Hvis du også bruker den aerobe terskelen, bør denne angis som minimum for sone 3.

## TRENINGSMÅL MED HASTIGHETS- OG WATTSONER

Du kan opprette treningsmål basert på hastighets- og wattsoner. Når du har synkronisert målene via FlowSync, mottar du veiledning fra treningsenheten under trening.

## UNDER TRENING

Under treningen kan du se hvilken sone du for øyeblikket trener i, og tiden du har brukt i hver sone.

## ETTER TRENING

I treningssammendraget på M460 ser du en oversikt over tiden du har brukt i hver hastighets- eller wattzone. Etter synkronisering kan detaljert, visuell informasjon om hastighets- eller wattsonene vises i Flow-nettjenesten.

## SPORTSPROFILER


Her kan du lage en liste over alle favorittaktivitetene dine og angi spesifikke innstillinger for hver av dem. Du kan for eksempel opprette skreddersydde visninger for hver sportsaktivitet og velge hvilke data du vil se under trening: bare hjertefrekvens eller bare hastighet og distanse - hva som enn måtte passe deg og dine treningsbehov best.

Du finner mer informasjon under [Sportsprofilinnstillinger](#) og [Sportsprofiler i Flow-nettjenesten](#).

## HVORDAN KAN JEG AKTIVERE STRAVA LIVE SEGMENTS® PÅ M460?

Strava-segmentene er forhåndsdefinerte deler av veier eller løyper der idrettsutøvere kan konkurrere på tid under sykling eller løping. Segmentene defineres på [Strava.com](#), og de kan opprettes av en hvilken som helst Strava-bruker. Du kan bruke segmenter for å sammenligne dine egne tider, eller du kan sammenligne dem med tidene til andre Strava-brukere som også har fullført det aktuelle segmentet. Hvert segment har en offentlig ledertavle med kongen/dronningen av fjellet (**KOM/QOM**), dvs. personen som har oppnådd best tid for segmentet.

Hvis du har en **Strava Premium**-konto, kan du aktivere **Strava Live Segments®**-funksjonen på Polar M460. Når du har aktivert Strava Live Segments, mottar du et varsel på M460 når du nærmer deg ett av Strava-favorittsegmentene dine. Du får opp resultatdata i sanntid på M460 der du kan se om du ligger foran eller bak den personlige rekorden din (**PR**) for segmentet. Resultatene beregnes og vises umiddelbart på M460 når segmentet blir avsluttet, men du må kontrollere de endelige resultatene på [Strava.com](#).

 *Smartvarslene blokkeres når Strava Live Segment-visningen er aktiv på M460. Hvis du for eksempel vil motta smartvarsler i løpet av et lengre segment, kan du aktivere dem ved å endre treningsvisningen.*

For å aktivere Strava Live Segments på Polar M460 må du gjøre følgende:



1. Koble sammen Strava- og Polar Flow-kontoen din i Polar Flow-nettjenesten ELLER Polar Flow-appen.

Polar Flow-nettjenesten: **Innstillinger > Konto > Strava > Koble til**

Polar Flow-appen: **Generelle innstillinger > Koble til > Strava** (sveip knappen for å koble til)

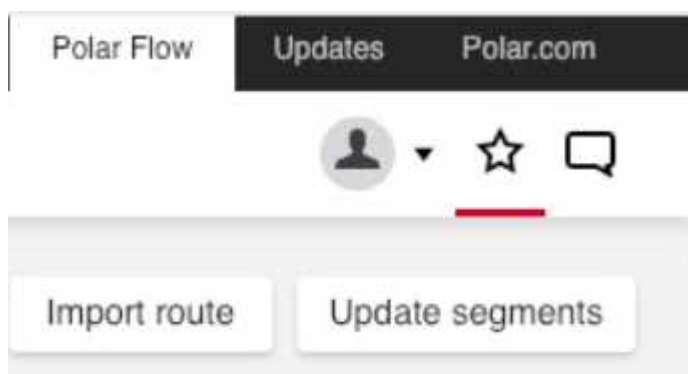
2. Velg segmentene du vil eksportere til Polar Flow / M460 på Strava.com.

Strava.com: Trykk på stjerneikonet ved siden av navnet på segmentet.

Star	Category	Name	Location
★	📍	Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
★	📍	Muro Di Sormano	

**i** Du kan hoppe over trinn 3 hvis du ønsker å raskt overføre én eller to Strava Live-segmenter til M460. Du velger bare segmentene på Strava.com og synkroniserer M460.

3. Klikk på **Oppdater segmenter**-knappen på **Favoritter**-siden i Polar Flow-nettjenesten for å importere Strava Live-segmenter til Polar Flow. M460 kan inneholde maksimalt 20 favoritter om gangen. Hvis du har over 20 favoritter i Flow-nettjenesten, vil de første 20 i listen overføres til M460 ved synkronisering. Du kan endre rekkefølgen på favorittene ved å dra og slippe dem.



4. Synkroniser M460. De viktigste 20 favorittene, inkludert Strava Live-segmentene du har importert fra Strava.com, overføres til M460.



Du finner mer informasjon om Strava-segmenter i [brukerstøtten for Strava](#).

Strava Live Segments er et varemerke for Strava, Inc.

## M460-KOMPATIBILITET MED TRAININGPEAKS

**TrainingPeaks®** er en plattform for veiledning og analyse for utholdenhetstrening. Du får her tilgang til en nettsjeneste, en skrivebordsprogramvare og mobilapper for veiledere og atleter. TrainingPeaks gir tilgang til følgende avanserte wattberegninger for sykling: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** og **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

- **NORMALIZED POWER (NP)** er en evaluering av treningsintensitet. Den gir en mer nøyaktig måling av de reelle fysiologiske kravene for en gitt treningsøkt.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** er ganske enkelt forholdet mellom normalisert watt og terskelwatt. **IF** er derfor en effektiv og praktisk måte å sammenligne den relative intensiteten for en treningsøkt eller et løp på enten for én eller flere sykklister, ved hjelp av en formel som tar hensyn til endringer eller avvik i terskelwatt.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** kvantifiserer den generelle treningsbelastningen basert på wattdataene dine. Vær oppmerksom på at **Polar-treningsbelastning** og **TRAINING STRESS SCORE** ikke kan sammenlignes. De representerer to ulike tilnæringsmåter.



For å se disse wattberegningene på M460 i løpet av trening og etter trening i TrainingPeaks-tjenesten, må du gjøre følgende:

1. Koble M460 til en wattmåler.
2. Koble sammen Polar Flow- og TrainingPeaks-kontoen din.
3. Legg til en ny treningsvisning med TrainingPeaks-beregninger på M460 i [Polar Flow-sportsprofilinnstillingene](#).
4. Synkroniser M460.

Koble sammen TrainingPeaks- og Polar Flow-kontoen din i Polar Flow-nettsjenesten ELLER Polar Flow-appen:

- Polar Flow-nettsjenesten: **Innstillinger > Konto > TrainingPeaks > Koble til**
- Polar Flow-appen: **Generelle innstillinger > Koble til > TrainingPeaks** (sveip knappen for å koble til)

Du finner mer informasjon om TrainingPeaks Extended Power-funksjonen på [TrainingPeaks-bloggen](#).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** og **TRAINING STRESS SCORE®** er varemerker tilhørende TrainingPeaks LLC og brukes på lisens. Finn ut mer på <http://www.trainingpeaks.com>.

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW-NETTJENESTEN

Med Polar Flow-nettjenesten kan du planlegge og analysere alle detaljer av treningen din og finne ut mer om resultatene dine. Konfigurer og tilpass M460 i henhold til treningsbehovene dine ved å legge til sportsaktiviteter og skreddersy innstillinger og treningsvisninger. Følg med på og analyser fremgangen din visuelt, opprett treningsmål og legg dem til i Favoritter.

Med Flow-nettjenesten kan du:

- analysere alle treningsdetaljene ved hjelp av visuelle grafer og en rutevisning
- sammenligne spesifikke data med andre, for eksempel etapper eller hastighet kontra hjertefrekvens
- se hvordan treningsbelastningen påvirker din kumulative restitusjonsstatus
- se langsiktig fremgang ved å følge med på trendene og detaljene som er viktigst for deg
- følge med på fremgangen din ved hjelp av sportsspesifikke ukentlige eller månedlige rapporter
- dele høydepunkter med tilhengerne dine
- gjenoppleve dine egne økter og andres økter etterpå

Gå til [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) for å komme i gang med Flow-nettjenesten, og opprett en Polar-konto hvis du ikke allerede har en konto. Last ned og installer FlowSync-programvaren fra samme sted, slik at du kan synkronisere data mellom M460 og Flow-nettjenesten.

### Innmating

I **Innmating** kan du se hva du har holdt på med i det siste, og du kan også se aktivitetene og kommentarene til vennene dine.

### Utforsk

I **Utforsk** kan du oppdage treningsøkter og ruter ved å bla på kartet. Du kan legge til ruter i favorittene dine, men de synkroniseres ikke med M460. Se treningsøkter som andre brukere har delt, gjenopplev dine egne eller andre brukeres ruter og finn ut hvor høydepunktene inntreffer.

### Dagbok

I **Dagbok** kan du se dine planlagte treningsøkter og gjennomgå tidligere resultater. Informasjonen omfatter: Treningsplaner i daglig, ukentlig eller månedlig visning, individuelle økter, tester og ukentlige sammendrag.

### Fremgang

I **Fremgang** kan du følge med på utviklingen din ved hjelp av rapporter. Rapportene er en nyttig måte å følge med på fremgangen din på ved trening over lengre perioder. For ukentlige, månedlige og årlige rapporter kan du velge sportsaktivitet for rapporten. For en egendefinert periode kan du velge både periode og sportsaktivitet. Velg tidsperiode og sportsaktivitet for rapporten fra rullegardinlistene, og trykk på hjulikonet for å velge hvilke data du vil vise i rapportgrafen.

Gå til [www.polar.com/en/support/flow](https://www.polar.com/en/support/flow) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

## TRENINGSMÅL

Opprett detaljerte treningsmål i Flow-nettjenesten og synkroniser dem med M460 via FlowSync-programvaren eller Flow-appen. Under trening kan du enkelt følge med på veiledningen på enheten din.


- **Hurtigmål:** Fyll ut én verdi. Velg varighet, distanse eller kalorier som mål.
- **Fasemål:** Du kan dele opp treningen din i faser og angi en ulik målvarighet eller distanse og intensitet for hver av dem. Denne funksjonen kan brukes hvis du for eksempel vil opprette en intervalltreningsøkt og legge til passende faser for oppvarming og nedkjøling i økten.
- **Favoritter:** Opprett et mål og legg det til i **Favoritter**, slik at du enkelt får tilgang til det neste gang du vil bruke det.

 Husk å synkronisere treningsmålene dine med M460 fra Flow-nettjenesten via FlowSync eller Flow-appen. Hvis du ikke synkroniserer dem, er de bare synlige i dagboken eller i listen over favoritter i Flow-nettjenesten.


### OPPRETT ET TRENINGSMÅL

1. Gå til **Dagbok** og klikk på **Legg til > Treningsmål**.
2. I visningen **Legg til treningsmål** velger du **Hurtig**, **Fase** eller **Favoritt** (**Løpsfart**-målet er ikke tilgjengelig for Polar M460).

#### Hurtigmål

1. Velg **Hurtig**.
2. Velg **Sport**, angi **Målnavn** (obligatorisk), **Dato** (valgfritt) og **Klokkeslett** (valgfritt), samt eventuelle **Merknader** (valgfritt) du vil tilføye.
3. Fyll ut én av følgende verdier: varighet, distanse eller kalorier. Du kan kun fylle ut én av verdiene.
4. Klikk på **Lagre** for å legge til målet i **Dagbok**, eller velg favorittikonet  for å legge det til i **Favoritter**.

#### Fasemål

1. Velg **Fase**.
2. Velg **Sport**, angi **Målnavn** (obligatorisk), **Dato** (valgfritt) og **Klokkeslett** (valgfritt), samt eventuelle **Merknader** (valgfritt) du vil tilføye.
3. Legg til faser i målet ditt. Velg distanse eller varighet for hver fase, manuell eller automatisk start av neste fase samt intensitet.
4. Klikk på **Lagre** for å legge til målet i **Dagbok**, eller velg favorittikonet  for å legge det til i **Favoritter**.

#### Favoritter

Hvis du har opprettet et mål og lagt det til i favorittene dine, kan du bruke det som et planlagt mål.

1. Velg **Favoritter**. Treningsmålfavorittene dine vises.
2. Klikk på favoritten du vil bruke som mal for målet ditt.
3. Velg **Sport**, angi **Målnavn** (obligatorisk), **Dato** (valgfritt) og **Klokkeslett** (valgfritt), samt eventuelle **Merknader** (valgfritt) du vil tilføye.
4. Du kan redigere målet hvis du vil, eller du kan la det være uendret.
5. Klikk på **Oppdater endringer** for å lagre endringene du har gjort i favoritten. Klikk på **Legg til i dagbok** for å legge til målet i **Dagbok** uten å oppdatere favoritten.

Når du har synkronisert treningsmålene dine med M460, finner du følgende:

- Planlagte treningsmål i **Dagbok** (inneværende uke og de neste fire ukene).
- Treningsmål oppført som favoritter i **Favoritter**.

Når du starter en økt, får du tilgang til målet ditt fra **Dagbok** eller **Favoritter**.


Hvis du vil ha informasjon om hvordan du starter en økt med treningsmål, kan du gå til "Start en treningsøkt" På side 28

## FAVORITTER


I **Favoritter** kan du lagre og administrere treningsfavorittene dine. M460 kan inneholde maksimalt 20 favoritter om gangen. Antallet favoritter i Flow-nettjenesten er ubegrenset. Hvis du har over 20 favoritter i Flow-nettjenesten, vil de første 20 i listen overføres til M460 ved synkronisering.

Du kan endre rekkefølgen på favorittene ved å dra og slippe dem. Velg favoritten du vil flytte, og dra den til ønsket plassering i listen.


### Legg til et treningsmål i favorittene

1. Opprett et treningsmål.
2. Klikk på favorittikonet  nederst til høyre på siden.
3. Målet legges til i favorittene dine.

eller

1. Velg et eksisterende mål fra **Dagbok**.
2. Klikk på favorittikonet  nederst til høyre på siden.
3. Målet legges til i favorittene dine.

### Rediger en favoritt

1. Klikk på favorittikonet  øverst til høyre ved siden av navnet ditt. Alle favorittrutene og treningsmålene dine vises.
2. Velg favoritten du vil redigere. Endre navnet på målet, eller velg Rediger nederst til høyre for å modifisere målet.

### Fjern en favoritt

Klikk på sletteikonet øverst til høyre i treningsmålet for å fjerne oppføringen fra listen over favoritter.

## SPORTSPROFILER I FLOW-NETTJENESTEN

M460 inneholder som standard seks sportsprofiler. I Flow-nettjenesten kan du legge til nye sportsprofiler i sportslisten din, samt redigere dem og eksisterende profiler. M460 kan inneholde maksimalt 20 sportsprofiler. Antallet sportsprofiler i Flow-nettjenesten er ubegrenset. Hvis du har over 20 sportsprofiler i Flow-nettjenesten, vil de første 20 i listen overføres til M460 ved synkronisering.

Du kan endre rekkefølgen på sportsprofilene ved å dra og slippe dem. Velg sportsaktiviteten du vil flytte, og dra den til ønsket plassering i listen.

### LEGG TIL EN SPORTSPROFIL

I Flow-nettjenesten:

1. Klikk på navnet/profilbildet ditt øverst til høyre.
2. Velg **Sportsprofiler**.
3. Klikk på **Legg til sportsprofil**, og velg sportsaktiviteten fra listen.
4. Sportsaktiviteten legges til i sportslisten din.

### REDIGER EN SPORTSPROFIL

I Flow-nettjenesten:

1. Klikk på navnet/profilbildet ditt øverst til høyre.
2. Velg **Sportsprofiler**.
3. Klikk på **Rediger** under sportsaktiviteten du vil redigere.

I hver sportsprofil kan du redigere følgende informasjon:

### Grunnleggende

- Automatisk etappe (kan settes til varighets- eller distansebasert)
- Treningslyder
- Hastighetsvisning

### Hjertefrekvens

- Hjertefrekvensvisning (velg slag per minutt (bpm) eller % av maksimum).
- Puls synlig for andre enheter (andre kompatible enheter som bruker trådløs Bluetooth® Smart-teknologi (f.eks. treningsutstyr), kan registrere hjertefrekvensen din).
- Innstillinger for hjertefrekvenssoner (med hjertefrekvenssoner kan du enkelt velge og overvåke treningsintensiteten). Hvis du velger Standard, kan du ikke endre hjertefrekvensgrensene. Hvis du velger Fri, kan alle grensene endres. Standardgrensene for hjertefrekvenssoner beregnes på grunnlag av din maksimale hjertefrekvens.

### Treningsvisninger

Velg hvilken informasjon du vil se i treningsvisningene dine under øktene. Du kan ha totalt åtte ulike treningsvisninger for hver sportsprofil. Hver treningsvisning kan ha maksimalt fire ulike datafelter.

Klikk på blyantikonet i en eksisterende visning for å redigere den, eller legg til en ny visning. Du kan velge mellom ett og fire elementer for visningen din, fra sju kategorier:

TID	MILJØ	KROPPSMÅLINGER	DISTANSE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klokkeslett</li> <li>• Varighet</li> <li>• Etappetid</li> <li>• Tid i automatisk etappe</li> <li>• Siste etappetid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Høyde</li> <li>• Stigning</li> <li>• Etappe stigning</li> <li>• Stigning i automatisk etappe</li> <li>• Nedstigning</li> <li>• Etappe nedstigning</li> <li>• Nedstigning i automatisk etappe</li> <li>• Inclinometer</li> <li>• Temperatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hjertefrekvens</li> <li>• Gjennomsnittlig hjertefrekvens</li> <li>• Gjennomsnittlig hjertefrekvens i etappe</li> <li>• Gjennomsnittlig hjertefrekvens i automatisk etappe</li> <li>• Gjennomsnittlig hjertefrekvens i siste etappe</li> <li>• Maksimal hjertefrekvens</li> <li>• Maksimal hjertefrekvens i etappe</li> <li>• Maksimal hjertefrekvens i automatisk etappe</li> <li>• Maksimal hjertefrekvens i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanse</li> <li>• Etappedistanse</li> <li>• Distanse i automatisk etappe</li> </ul>

TID	MILJØ	KROPPSMÅLINGER	DISTANSE
		siste etappe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalorier</li> <li>• Zonepointer for hjertefrekvens</li> <li>• Tid i hjertefrekvenssoner</li> <li>•</li> </ul> Hjertefrekvensgrenser	

HASTIGHET	TRÅKKFREKVENS	WATT	TRAININGPEAKS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hastighet/fart</li> <li>• Gjennomsnittlig hastighet/fart</li> <li>• Gjennomsnittlig hastighet/fart i etappe</li> <li>• Gjennomsnittlig hastighet/fart i automatisk etappe</li> <li>• Gjennomsnittlig hastighet/fart i siste etappe</li> <li>• Maksimal hastighet/fart</li> <li>• Maksimal hastighet/fart i etappe</li> <li>• Maksimal hastighet/fart i automatisk etappe</li> <li>• Maksimal hastighet/fart i siste etappe</li> <li>• Zonepointer for hastighet/fart</li> <li>• Distanse i hastighets-/fartssoner</li> <li>• Tid i hastighets-/fartssoner</li> <li>• Hastighets-/fartsgrenser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tråkkfrekvens</li> <li>• Gjennomsnittlig tråkkfrekvens</li> <li>• Gjennomsnittlig tråkkfrekvens i etappe</li> <li>• Gjennomsnittlig tråkkfrekvens i automatisk etappe</li> <li>• Gjennomsnittlig tråkkfrekvens i siste etappe</li> <li>• Maksimal tråkkfrekvens</li> <li>• Maksimal tråkkfrekvens i etappe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Watt</li> <li>• Rullerende gjennomsnitt, watt</li> <li>• Gjennomsnittlig watt</li> <li>• Gjennomsnittlig watt i etappe</li> <li>• Gjennomsnittlig watt i automatisk etappe</li> <li>• Gjennomsnittlig watt i siste etappe</li> <li>• Maksimal watt</li> <li>• Maksimal watt i etappe</li> <li>• Maksimal watt i automatisk etappe</li> <li>• Maksimal watt i siste etappe</li> <li>• Zonepointer for watt</li> <li>• Maks. omdreiningskraft</li> <li>• V/H-balanse</li> <li>• Gjennomsnittlig V/H-balanse</li> <li>• Gjennomsnittlig V/H-balanse i etappe</li> <li>• Gjennomsnittlig V/H-balanse i automatisk etappe</li> <li>• Gjennomsnittlig V/H-balanse i siste etappe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>NORMALIZED POWER for aut. etappe</li> <li>• INTENSITY FACTOR for aut. etappe</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE for aut. etappe</li> <li>•</li> <li>NORMALIZED POWER</li> <li>• INTENSITY FACTOR</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE</li> <li>•</li> <li>NORMALIZED POWER for etappe</li> <li>• INTENSITY FACTOR for etappe</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE for etappe</li> <li>•</li> <li>NORMALIZED POWER for siste etappe</li> <li>• INTENSITY FACTOR for siste etappe</li> <li>• TRAINING</li> </ul>

HASTIGHET	TRÅKKFREKVENS	WATT	TRAININGPEAKS
			STRESS SCORE for siste etappe

 Avhengig av hva du har valgt som wattvisning i [Sportsprofilinnstillinger](#), vises kraftuttaket i **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) eller **FTP %** (% av funksjonell terskelwatt).


Klikk på Lagre når du er ferdig med sportsprofilinnstillingene. Trykk på Synkroniser i FlowSync for å synkronisere innstillingene med M460.

## POLAR FLOW-APPEN

Med Polar Flow-appen får du en umiddelbar, visuell tolkning av treningsdataene dine rett etter økten. Den gir deg tilgang til treningsmål og visning av testresultater på en enkel måte. Flow-appen er den enkleste metoden for å synkronisere M460-treningsdataene dine med Flow-nettjenesten.

Når du bruker appen sammen med M460, får du tilgang til følgende:

- en rask oversikt over treningen din og omgående analyse av hver minste detalj av resultatene dine
  - rutevisning på et kart
  - treningsfordeler
  - treningsbelastning og restitusjonstid
  - starttid og varighet for økten
  - gjennomsnittlig og maksimal hastighet/fart og distanse
  - gjennomsnittlig og maksimal hjerterefrekvens, kumulative hjerterefrekvenssoner
  - kalorier og fettforbrenningsprosent av kalorier
  - maksimal høyde, stigning og nedstigning
  - etappedetaljer
- se fremgangen din ved hjelp av ukentlige sammendrag i kalenderen

 Før du kan begynne å bruke Flow-appen, må du registrere M460 i Flow-nettjenesten. Registreringen finner sted når du konfigurerer M460 på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Du finner mer informasjon under [Konfigurer M460](#).

For å komme i gang med Flow-appen laster du den ned til den mobile enheten din fra App Store eller Google Play. Gå til [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Polar Flow-appen. Før en ny mobil enhet (smarttelefon, nettbrett) tas i bruk, må du koble den til M460. Du finner mer informasjon under [Tilkobling](#).

For å se treningsdata i Flow-appen må den synkroniseres med M460 etter økten. Gå til [Synkronisering](#) hvis du vil ha informasjon om hvordan du synkroniserer M460 med Flow-appen.

## SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra M460 via USB-kabelen ved hjelp av FlowSync-programvaren, eller du kan gjøre det trådløst via Bluetooth Smart® med Polar Flow-appen. For at du skal kunne synkronisere data mellom M460 og Flow-nettjenesten og appen, må du ha en Polar-konto og FlowSync-programvaren. Gå til [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), opprett en Polar-konto i Polar



Flow-nettjenesten og last ned og installer FlowSync-programvaren på datamaskinen din. Last ned Flow-appen til mobilen din fra App Store eller Google Play.


Husk å synkronisere og holde dataene dine oppdatert mellom M460, nettjenesten og mobilappen, uansett hvor du befinner deg.

## SYNKRONISER MED FLOW-NETTJENESTEN VIA FLOWSYNC

For å synkronisere data med Flow-nettjenesten må du ha FlowSync-programvare. Gå til [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), og last ned og installer programvaren før du prøver å synkronisere.

1. Plugg mikro-USB-kontakten inn i USB-porten på M460, og koble den andre enden av kabelen til datamaskinen. Kontroller at FlowSync-programvaren kjører.
2. FlowSync-vinduet åpnes på datamaskinen, og synkroniseringen starter.
3. Fullført vises når du er ferdig.

Hver gang du kobler M460 til datamaskinen, overfører Polar FlowSync-programvaren dataene dine til Polar Flow-nettjenesten og synkroniserer eventuelle innstillinger du har endret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, starter du FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra Programmerer-mappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareoppdatering er tilgjengelig, blir du varslet av FlowSync og bedt om å installere den.

 Hvis du endrer innstillinger i Flow-nettjenesten mens M460 er koblet til datamaskinen din, trykker du på Synkroniser i FlowSync for å overføre innstillingene til M460.

Gå til [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

Gå til [support.polar.com/en/support/FlowSync](http://support.polar.com/en/support/FlowSync) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av FlowSync-programvare.

## SYNKRONISER MED FLOW-APPEN

Kontroller følgende før synkronisering:

- Du har en Polar-konto og Flow-appen.
- Du har registrert M460 i Flow-nettjenesten og synkronisert data via FlowSync-programvaren minst én gang.
- Bluetooth er aktivert på den mobile enheten din, og flymodus er deaktivert.
- Du har opprettet en tilkobling mellom M460 og mobilen din. Du finner mer informasjon under "Koble sensorer til M460" På side 15

Du kan synkronisere data på to måter:

1. Logg deg på Flow-appen, og trykk på og hold nede TILBAKE-knappen på M460.
2. **Kobler til enhet** vises, etterfulgt av **Kobler til applikasjon**.
3. **Synkronisering fullført** vises når du er ferdig.

eller

1. Logg deg på Flow-appen, gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Synkr. data** og trykk på START-knappen på M460.
2. **Kobler til enhet** vises, etterfulgt av **Kobler til applikasjon**.
3. **Synkronisering fullført** vises når du er ferdig.

 Når du synkroniserer M460 med Flow-appen, synkroniseres også treningsdataene dine automatisk med Flow-nettjenesten via en Internett-tilkobling.

Gå til [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Polar Flow-appen.

# VIKTIG INFORMASJON


## TA VARE PÅ M460

Som alt annet elektronisk utstyr må Polar M460 holdes ren og behandles med forsiktighet. Instruksjonene nedenfor vil hjelpe deg med å oppfylle garantikravene, holde enheten i god stand og unngå problemer med lading eller synkronisering.

### M460

Hold treningsenheten ren. Bruk et fuktig papirhåndkle til å tørke bort smuss fra treningsenheten. For at delene skal fortsette å være vannrette er det viktig at du ikke vasker treningsenheten med vann under trykk. Ikke senk treningsenheten ned i vann. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etser, f.eks. stålull eller rengjøringskjemikalier.

Etter hver gang USB-porten på treningsenheten brukes, må du kontrollere at det ikke er hår, støv eller annen smuss på tetningsflateområdet på dekslet/baksiden. Tørk forsiktig bort eventuell smuss. Ikke bruk skarpe verktøy eller annet utstyr som kan lage riper i plastdelene ved rengjøring.

 *Ikke egnet for bading eller svømming. Beskyttet mot vannsprut og regndråper. Ikke senk treningsenheten ned i vann. Bruk av treningsenheten i kraftig regn kan føre til forstyrrelser i GPS-mottak.*

**Ikke la enheten ligge i ekstrem kulde (under -10 °C) og varme (over 50 °C) eller i direkte sollys.**

### PULSSENSOR

**Kontakt:** Løsne kontakten fra stroppen etter hver gangs bruk, og tørk kontakten med et mykt håndkle. Rengjør kontakten med mildt såpevann ved behov. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etser (f.eks. stålull eller rengjøringskjemikalier).

**Stropp:** Skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk, og la den tørke hengende. Rengjør stroppen forsiktig med mildt såpevann ved behov. Ikke bruk fuktgivende såper som kan legge igjen rester på stroppen. Stroppen må ikke bløtlegges, strykes, renses eller blekes. Ikke strekk stroppen eller bøy elektrodeområdene hardt.

 *Les vaskeanvisningene på etiketten på stroppen.*

### OPPBEVARING

**M460:** Oppbevar treningsenheten på et tørt og kjølig sted. Ikke oppbevar den i fuktige omgivelser, i materialer som ikke puster (plastpose eller treningsbag) eller sammen med ledende materialer (våte håndklær). Treningsenheten må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid, for eksempel ved å ha den liggende i bilen eller montert på sykkelstellet. Vi anbefaler at treningsenheten legges til lagring med delvis eller fullt oppladet batteri. Batteriet tappes gradvis ved lagring. Hvis treningsenheten skal legges til lagring i mange måneder, anbefaler vi at den lades opp igjen etter et par måneder. Dette vil forlenge levetiden på batteriet.

**Pulssensor:** Tørk og oppbevar stroppen og kontakten på pulssensoren hver for seg for å maksimere levetiden på batteriet. Oppbevar pulssensoren på et tørt og kjølig sted. Ikke oppbevar pulssensoren i våt tilstand i materialer som ikke puster (f.eks. i en treningsbag) for å unngå oksidering. Pulssensoren må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid.

### SERVICE

I løpet av garantiperioden på to (2) år anbefaler vi at service på utstyret utføres av et godkjent Polar-servicesenter. Garantien dekker ikke skade eller følgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro. Gå til Begrenset

internasjonal Polar-garanti hvis du vil ha mer informasjon.

Hvis du vil ha kontaktinformasjon og adresser til alle Polar-servicesentre, kan du gå til [support.polar.com](http://support.polar.com) og landspesifikke nettsted.


Brukernavnet for Polar-kontoen din er alltid e-postadressen din. Samme brukernavn og passord er gyldig for Polar-produktregistrering, Polar Flow-nettjenesten og -appen, Polar-diskusjonsforum og påmelding til nyhetsbrev.

## BATTERIER

Polar M460 har et innvendig, oppladbart batteri. Oppladbare batterier har et begrenset antall ladesykluser. Du kan lade og utlade batteriet mer enn 300 ganger før det skjer en merkbar nedgang i kapasiteten. Antallet ladesykluser varierer også etter bruk og driftsforhold.

Du kan lade batteriet via et vegguttak. Bruk en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsettet) ved lading via et vegguttak. Hvis du bruker en USB-strømadapter, må du kontrollere at adapteren er merket med "effekt 5V DC", og at den tilfører minst 500 mA. Bruk kun en USB-strømadapter med tilstrekkelig sikkerhetsgodkjenning (merket med "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" eller "CE").



 Ikke lad Polar-produkter med en 9V lader. Bruk av en 9V lader kan skade Polar-produktet ditt.

Polar oppfordrer deg til å minimere mulige effekter fra avfall på miljøet og menneskers helse ved å følge lokale forskrifter for avhending av avfall, og når det er mulig, å avlevere utgåtte produkter ved egne avfallsmottak for elektronisk avfall. Ikke kast dette produktet i restavfallet.

Polar H10 pulssensor har et batteri som brukeren selv kan skifte. Vær nøye med å følge instruksjonene i [Slik skifter du batteri i pulssensoren](#) når du skal skifte batteri på egen hånd.

Oppbevar batteriene utilgjengelig for barn. Ta øyeblikkelig kontakt med lege hvis de svelges. Batterier skal avhendes på forsvarlig måte i henhold til lokale forskrifter.

## SLIK SKIFTER DU BATTERI I PULSSENSOREN

Hvis du skal skifte batteriet i pulssensoren på egen hånd, må instruksjonene nedenfor følges nøye:

Ved utskiftning av batteriet må du kontrollere at tetningsringen ikke er skadet. I så fall må den skiftes ut med en ny. Sett med tetningsringer og batterier er tilgjengelige hos velutstyrte Polar-forhandlere og godkjente Polar-servicesentre. I USA og Canada er ekstra tetningsringer tilgjengelige hos godkjente Polar-servicesentre. I USA kan sett med tetningsringer og batterier også kjøpes fra [www.polar.com/us-en](http://www.polar.com/us-en).

Unngå klemmekontakt (dvs. samtidig kontakt fra begge sider) med metallverktøy eller elektrisk ledende verktøy, f.eks. pinsett, ved håndtering av et nytt, fullt oppladet batteri. Dette kan kortslutte batteriet, slik at det lades ut raskere. Kortslutning skader vanligvis ikke batteriet, men det kan redusere batteriets kapasitet og levetid.

1. Løft opp batteridekselet ved hjelp av et lite verktøy med flatt hode.
2. Ta ut det gamle batteriet fra batteridekselet.
3. Sett inn det nye batteriet (CR2025) i dekselet slik at den negative (-)-siden vender utover.
4. Juster tappen på batteridekselet etter sporet på kontakten, og trykk batteridekselet tilbake på plass. Du skal da høre en klikkelyd.



 Eksplosjonsfare kan oppstå hvis batteriet skiftes ut med feil type.

## FORHOLDSREGLER

Polar M460-treningsenheten viser prestasjonsindikatorer. Treningsenheten er utviklet for å vise nivået av fysiologisk belastning og restitusjon i løpet av og etter en treningsøkt. Den måler hjerterefrekvens, hastighet og distanse. Den måler også pedaltråkkfrekvens når den brukes sammen med en tråkkfrekvensmåler og kraftuttak når den brukes sammen med wattmåleren. Den er ikke beregnet til annen bruk.

Treningsenheten bør ikke brukes til innhenting av miljødata som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet.

## FORSTYRRELSE UNDER TRENING

### Elektromagnetisk forstyrrelse og treningsutstyr

Forstyrrelser kan forekomme i nærheten av elektrisk utstyr. WLAN-basestasjoner kan også forårsake forstyrrelser når du trener med treningsenheten. Beveg deg bort fra mulige støykilder for å unngå ustadige målinger eller feil.

Treningsutstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, for eksempel LED-display, motorer og elektriske bremsler, kan forårsake forstyrrelser. Prøv følgende for å løse disse problemene:

1. Ta av deg pulssensoren, og bruk treningsutstyret på vanlig måte.
2. Flytt på treningsenheten til du finner et område der den ikke viser forstyrrelser eller blinker med hjertesymbolet. Forstyrrelsene er ofte verst rett foran displaypanelet på utstyret, mens venstre eller høyre side av displayet kan være relativt fritt for forstyrrelser.
3. Ta på deg pulssensoren igjen og hold treningsenheten i dette støyfrie området så mye som mulig.

Hvis treningsenheten fortsatt ikke fungerer med treningsutstyret, kan det være at det avgir for mye elektrisk støy til at trådløs hjerterefrekvensmåling er mulig. For mer informasjon kan du gå til [support.polar.com](https://support.polar.com).

## SLIK REDUSERER DU RISIKOER UNDER TRENING

Trening kan medføre en viss risiko. Før du starter et regelmessig treningsprogram, anbefaler vi at du svarer på følgende spørsmål om din helsetilstand. Hvis du svarer ja på noen av spørsmålene, bør du kontakte lege før du påbegynner treningen.


- Har du vært fysisk inaktiv de siste fem årene?
- Har du høyt blodtrykk eller høyt kolesterolinnhold i blodet?
- Tar du blodtrykks- eller hjertemedisiner?
- Har du tidligere hatt pusteproblemer?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekonvalesensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Bruker du pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet?
- Røyker du?
- Er du gravid?

I tillegg til treningsintensitet må du være klar over at medisiner for hjerte, blodtrykk, psykiske lidelser, astma, pustebesvær med mer, samt noen energidrikker, alkohol og nikotin, også kan påvirke hjerterytmen.

Det er viktig å lytte til kroppens signaler mens du trener. **Hvis du føler uventet smerte, eller du føler deg svært sliten under trening, anbefales det at du avslutter treningen eller fortsetter med lettere intensitet.**

**Obs!** Hvis du bruker pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet, kan du bruke Polar-produkter. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forårsake forstyrrelser på pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan tyde på at noen noensinne har opplevd forstyrrelser. På grunn av det store mangfoldet av utstyr som er tilgjengelig, kan vi imidlertid ikke utstede en offisiell garanti om at våre produkter er egnet til bruk med alle pacemakere eller annet implantert utstyr. Hvis du er i tvil, eller du opplever uvanlige symptomer mens du bruker Polar-produktene, råder vi deg til å konsultere lege eller kontakte produsenten av det implanterte utstyret for å verifisere sikkerheten i ditt tilfelle.

Hvis du er allergisk mot noen av stoffene som kommer i kontakt med huden din, eller du har mistanke om en allergisk reaksjon på grunn av produktet, sjekker du de oppførte materialene i [Tekniske spesifikasjoner](#). For å unngå at huden din reagerer på pulssensoren kan du bære den utenpå en skjorte, men fukt skjorten godt under elektrodene for å sikre at sensoren fungerer uten feil.

 *Den kombinerte virkningen av fukt og intens slitasjekontakt kan forårsake at noe av den svarte fargen smitter av overflaten på pulssensoren og setter flekker på lyse klær. Hvis du bruker parfyme eller insektmiddel på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med treningsenheten eller pulssensoren.*

## TEKNISKE SPESIFIKASJONER

### M460

Batteritype:	Oppladbart 385 mAh, 4,35 V batteri
Driftstid:	Batterikapasitet på opptil 16 timers treningstid med pulssensor og GPS aktivert
Driftstemperatur:	-10 °C til 50 °C  Bruk eller oppbevaring av M460 i et miljø der temperaturen ikke er innenfor dette temperaturområdet, kan føre til permanent svekkelse av batteriets kapasitet, spesielt hvis temperaturen er høyere.
Materiale i treningsenheten:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Klokkens nøyaktighet:	Bedre enn ± 0,5 sekunder/dag ved en temperatur på 25 °C

GPS-nøyaktighet:	Distanse $\pm 2$ %, hastighet $\pm 2$ km/t
Høydeoppløsning:	1 m
Stignings-/nedstigningsoppløsning:	5 m
Maksimal høyde:	9000 m / 29525 ft
Prøvehastighet:	1 s
Nøyaktighet for måling av hjertefrekvens:	$\pm 1$ % eller 1 bpm, avhengig av hvilken verdi som er størst. Definisjonen gjelder under stabile forhold.
Måleområde for hjertefrekvens:	15-240 bpm
Gjeldende hastighetsvisningsområde:	0-399 km/t 247,9 mph
Vanntetthet:	IPX7 (regntett, ikke egnet for svømming)
Minnekapasitet:	Opptil 70 timers registreringstid (35 t med puls og GPS)
Displayoppløsning:	128 x 128

## H10 PULSSENSOR

Batteriets levetid:	400 t
Batteritype:	CR 2025
Tetningsring for batteri:	O-ring 20,0 x 0,90, materiale: silikon
Driftstemperatur:	-10 °C til 50 °C
Kontaktmateriale:	ABS, ABS + GF, PC, rustfritt stål
Materiale i stroppen:	Polyamid, polyuretan, elastan, polyester, silikontrykk
Vanntetthet:	30 m

Polar H10 pulssensor bruker blant annet følgende patenterte teknologier:

- OwnCode® kodet overføring

## POLAR FLOWSYNC-PROGRAMVARE OG USB-KABEL

For å bruke FlowSync-programvaren må du ha en datamaskin med Microsoft Windows eller Mac OS X operativsystem, Internett-tilkobling og en ledig USB-port for USB-kabelen.

FlowSync er kompatibel med følgende operativsystemer:

Operativsystem	64-biters
Windows 7	X
Windows 8	X
Windows 10	X
Mac OS X 10.6	X

Operativsystem	64-biters
OS X 10.7	X
OS X 10.8	X
OS X 10.9	X
OS X 10.10	X
OS X 10.11	X
OS X 10.12	X

## KOMPATIBILITET FOR POLAR FLOW-MOBILAPPEN

Polar Flow-mobilappen for iOS krever Apple iOS 8.0 eller nyere.

- iPhone 4S eller nyere

Polar Flow-mobilappen for Android krever Android 4.3 eller nyere.

Polar M460 bruker blant annet følgende patenterte teknologier:

- OwnIndex®-teknologi for kondisjonstest

## VANNTETTHETEN TIL POLAR-PRODUKTENE

De fleste Polar-produkter kan brukes mens du svømmer. De er imidlertid ikke dykkeinstrumenter. For at delene skal fortsette å være vanntette er det viktig at du ikke trykker på knappene på enheten under vann. Ved måling av hjerterefrekvensen i vann med **en Polar pulssensor festet rundt brystet**, kan du oppleve forstyrrelser på grunn av følgende:

- Vann i svømmebasseng med høyt klorinnhold og sjøvann er svært ledende. Elektrodene i pulssensoren kan kortslutte, noe som forhindrer at pulssensoren registrerer EKG-signalene.
- Hopping i vannet eller kraftige muskelanstrengelser ved konkurransesvømming kan forskyve pulssensoren til et sted på kroppen der det ikke er mulig å fange opp EKG-signaler.
- EKG-signalstyrken er individuell og kan variere avhengig av personens vevssammensetning. Problemer forekommer oftere ved måling av hjerterefrekvens i vann.

**Polar-enheter med pulsmåling på håndleddet** (A360, M200 og M600) egner seg for svømming og bading. De registrerer aktivitetsdataene dine basert på håndleddbevegelsene dine også under svømming. Testene våre har imidlertid vist at funksjonen for pulsmåling på håndleddet ikke fungerer optimalt i vann, og vi kan derfor ikke anbefale pulsmåling på håndleddet under svømming.

I klokkebransjen indikeres vanntetthet vanligvis i meter, noe som betyr det statiske vanntrykket på den aktuelle dybden. Polar bruker det samme indikasjonssystemet. Vanntettheten til Polar-produktene testes i henhold til den internasjonale standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Alle Polar-enheter med vanntetthetsindikasjon er testet for vanntrykktoleranse før levering.

Polar-produktene deles inn i fire kategorier med hensyn til vanntetthet. Se baksiden av Polar-produktet ditt for å finne vanntetthetskategorien, og sammenligne den med diagrammet nedenfor. Vær oppmerksom på at disse definisjonene ikke nødvendigvis gjelder for produkter fra andre produsenter.



Ved undervannsaktiviteter vil det dynamiske trykket som genereres av bevegelsene i vannet, være høyere enn det statiske trykket. Dette betyr at bevegelse av produktet under vann utsetter det for høyere trykk enn om produktet ble holdt stasjonært.

Merking på baksiden av produktet	Vannsprut, svette, regndråper osv.	Bading og svømming	Fridykking med snorkel (uten luftflasker)	Scubadykking (med luftflasker)	Vanntetthetskarakteristikker
Vanntett IPX7	OK	-	-	-	Ikke vask med vann under trykk. Beskyttet mot vannsprut, regndråper osv. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett Vanntett til 20/30/50 meter Egnet for svømming	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: ISO22810.
Vanntett til 100 meter	OK	OK	OK	-	For hyppig bruk i vann, men ikke scubadykking. Referansestandard: ISO22810.

## BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy utsteder en begrenset internasjonal garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada utstedes garantien av Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer overfor opprinnelig forbruker/kjøperen av Polar-produktet, at produktet skal være fritt for materialfeil og fabrikkfeil i to (2) år fra kjøpsdato, med unntak av håndleddsreim laget av silikon eller plast, som dekkes av en garantiperiode på ett (1) år fra kjøpsdato.
- Garantien dekker ikke vanlig forringelse av batteriet eller annen vanlig slitasje, skade forårsaket av feilaktig bruk, misbruk, ulykker eller manglende overholdelse av forholdsreglene, feil/mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt, sprukket eller ripete klokkehus/display, og heller ikke tekstilarmbånd eller håndleddsreim av tekstil eller lær, elastisk stropp (f.eks. bryststropp for pulssensor) eller sportstøy fra Polar.
- Garantien dekker heller ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyttes til det.
- Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien. I løpet av garantiperioden repareres et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar-servicesenter, uansett hvilket land det ble kjøpt i.
- Garanti utstedt av Polar Electro Oy/Inc. påvirker ikke forbrukerens lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukerens rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt.
- Du må oppbevare kvitteringen som etkjøpsbevis!
- Garanti med tanke på alle produkter vil være begrenset til land der produktet i utgangspunktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc.

Produsert av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, tlf. +358 8 5202 100, faks +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2015-sertifisert selskap.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med enerett. Ingen deler av denne brukerhåndboken kan brukes eller reproduseres i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy.

Navnene og logoene i denne brukerhåndboken eller på pakningen til dette produktet er varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Navnene og logoene som er merket med et ®-symbol i denne brukerhåndboken eller på pakningen til dette produktet, er registrerte varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registrert varemerke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registrert varemerke tilhørende Apple Inc. Bluetooth®-ordmerket og -logoene er registrerte varemerker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk av slike merker av Polar Electro Oy, er underlagt lisens.

## INFORMASJON OM FORSKRIFTER




Dette produktet er i samsvar med EU-direktivene 2014/53/EC og 2011/65/EC. Den relevante samsvarserklæringen og annen informasjon om forskriftene for hvert produkt er tilgjengelig på [www.polar.com/nb/informasjon\\_om\\_forskrifter](http://www.polar.com/nb/informasjon_om_forskrifter).



Denne overkryssede avfallsbeholderen viser at Polar-produkter er elektronisk utstyr, som er omfattet av direktivet 2012/19/EU fra EU-parlamentet og av direktivet om elektrisk og elektronisk avfall (WEEE), og at batterier og akkumulatører som brukes i produktene, omfattes av direktivet 2006/66/EC fra EU-parlamentet og av direktivet fra 6. september 2006 om batterier og akkumulatører og denne typen avfallsprodukter. Disse produktene, samt batterier/akkumulatører i Polar-produktene, skal derfor avhendes separat i EU-land. Polar oppfordrer deg til å minimere mulige effekter fra avfall på miljøet og menneskers helse også utenfor EU ved å følge lokale forskrifter for avhending av avfall, og når det er mulig, å avlevere produktavfall ved egne avfallsmottak for elektronisk avfall. Batterier og akkumulatører bør også avleveres til egnede spesialmottak.

Gå til **Innstillinger** > **Generelle innstillinger** > **Om produktet ditt** for å se de M460-spesifikke forskriftsetikettene.

 Du finner forskriftsmessige merkinger på enheten på baksiden av huset, under bakdekselet. Gå til Deksel som kan byttes ut hvis du vil ha instruksjoner for fjerning av bakdekselet.

Informasjon om regelverket finner du på [support.polar.com](http://support.polar.com).

## ANSVARFRASKRIVELSE

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produktene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikantens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. påstår ikke og gir ingen garantier for at innholdet i denne brukerhåndboken og de produkter som er beskrevet i den, er riktige.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

1.1 NO 12/2017