# POLAR VANTAGE M

BRUKERHÅNDBOK

# INNHOLD

**Innhold** ..... **2**
**Brukerhåndbok for Polar Vantage M** ..... **8**
Innledning ..... 8
Få fullt utbytte av Vantage M ..... 8
Polar Flow-appen ..... 9
Polar Flow-nettjenesten ..... 9
**Kom i gang** ..... **10**
Konfigurasjon av klokken ..... 10
Alternativ A: Oppsett med en mobil enhet og Polar Flow-appen ..... 11
Alternativ B: Oppsett med datamaskin ..... 12
Alternativ C: Oppsett fra klokken ..... 12
Knappefunksjoner og bevegelser ..... 12
Tidsvisning og meny ..... 12
Førtreningsmodus ..... 13
Under trening ..... 14
Bevegelse for å aktivere bakgrunnslyset ..... 14
Klokkevisninger og meny ..... 14
Klokkevisninger ..... 14
Meny ..... 18
Innstillinger ..... 20
Slik kobler du en mobil enhet til klokken ..... 21
Slik sletter du en tilkobling ..... 21
Oppdatering av firmwaren ..... 22
Med mobilenhet eller nettbrett ..... 22
Med datamaskin ..... 22
**Innstillinger** ..... **24**
Fysiske innstillinger ..... 25
Vekt ..... 25
Høyde ..... 25
Fødselsdato ..... 25
Kjønn ..... 25
Treningsbakgrunn ..... 26
Aktivitetsmål ..... 26
Ønsket søvntid ..... 27
Maksimumspuls ..... 27
Hjertefrekvens ved hvile ..... 27
VO2max ..... 28
Generelle innstillinger ..... 28
Kobl. og synkr. ..... 29
Sykkelinnstillinger ..... 29
Kontinuerlig pulsmåling ..... 29

Flymodus ..... 29
Ikke forstyrr ..... 29
Telefonvarsler ..... 30
Enheter ..... 30
Språk ..... 30
Varsel om inaktivitet ..... 30
Vibrering ..... 30
Jeg har klokken på ..... 30
Navigasjonssatellitter ..... 30
Om klokken ..... 31
Klokkeinnstillinger ..... 31
Alarm ..... 31
Utseende ..... 31
Tid ..... 32
Dato ..... 32
Første dag i uken ..... 32
Skjermikoner ..... 32
Omstart og tilbakestilling ..... 33
Slik starter du klokken på nytt ..... 33
Slik tilbakestiller du klokken til fabrikkinnstillingene ..... 33
Fabrikktilbakestilling via FlowSync ..... 33
**Trening** ..... **35**
Måling av puls på håndleddet ..... 35
Hvordan ha på klokken når du måler pulsen fra håndleddet ..... 35
Hvordan bære klokken når du ikke måler pulsen fra håndleddet. ..... 36
Starte en treningsøkt ..... 37
Starte en planlagt treningsøkt ..... 38
Start en Multisport treningsøkt ..... 38
Hurtigmeny ..... 39
Under trening ..... 42
Bla gjennom treningsvisningene ..... 42
Stille inn tidtakere ..... 44
Intervalltidtaker ..... 44
Nedtellingstidtaker ..... 45
Låse en puls- eller hastighetssone ..... 45
Låse en pulssone ..... 46
Låse en hastighet/tempo-sone ..... 46
Låse en effektsone ..... 46
Markér en etappe ..... 47
Bytt aktivitet under en multisportsøkt ..... 47
Trening med et mål ..... 47
Endre fase i løpet av en fasebasert økt ..... 48
Se informasjon om treningsmål ..... 48
Varsler ..... 48
Legge inn en pause i / stoppe en treningsøkt ..... 48

Treningssammendrag ..... 48
Etter trening ..... 48
Treningsdata i Polar Flow-appen ..... 52
Treningsdata i Polar Flow-nettjenesten ..... 52
**Funksjoner** ..... **53**
GPS ..... 54
A-GPS-sluttdato ..... 54
GPS-funksjoner ..... 54
Tilbake til start ..... 55
Løpstempo ..... 56
Smart Coaching ..... 56
Training Load Pro ..... 57
Kardiobelastning ..... 57
Opplevd belastning ..... 57
Muskelbelastning (via wattmåler fra tredjepart) ..... 58
Treningsbelastning fra en enkeltstående økt ..... 58
Belastning og toleranse ..... 59
Status for kardiobelastning ..... 59
Status for kardiobelastning på klokken ..... 59
Langsiktig analyse i Flow-appen og -nettjenesten ..... 60
Polar-løpeprogrammet ..... 63
Opprett et løpeprogram fra Polar ..... 63
Start et løpsmål ..... 64
Følge med på fremgangen din ..... 64
Løpsindeks ..... 64
Kortsiktig analyse ..... 65
Langsiktig analyse ..... 66
Treningsfordeler ..... 67
Smart Calories ..... 69
Kontinuerlig pulsmåling ..... 69
Kontinuerlig pulsmåling på klokken din ..... 69
Polar Sleep PlusTM ..... 71
Søvndata på klokken ..... 71
Søvndata i Flow-appen og -nettjenesten ..... 72
Aktivitetsregistrering hele døgnet ..... 73
Aktivitetsmål ..... 73
Aktivitetsdata på klokken din ..... 73
Varsel om inaktivitet ..... 74
Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-nettjenesten ..... 74
Aktivitetsveiledning ..... 75
Aktivitetsfordel ..... 75
Nightly Recharge™ måling av restitusjon ..... 75
Detaljer om ANS-verdien i Flow-appen ..... 80
Detaljer om søvnverdien i Polar Flow ..... 80
For trening ..... 81

For søvn ... 81
For regulering av energinivå ... 81
Sleep Plus Stages™ søvnregistrering ... 82
Serene™ veiledede pusteøvelser ... 89
Kondisjonstest med måling av pulsen på håndleddet ... 91
Før testen ... 92
Slik utfører du testen ... 92
Testresultater ... 93
Kondisjonsnivåklasser ... 93
Menn ... 93
Kvinner ... 94
VO2max ... 94
FitSpark™ daglig treningsveileder ... 95
Under trening ... 97
Sportsprofiler ... 99
Pulssoner ... 100
Hastighetssoner ... 100
Innstillinger for hastighetssoner ... 100
Treningsmål med hastighetssoner ... 101
Under trening ... 101
Etter trening ... 101
Måling av hastighet og distanse via håndleddet ... 101
Måling av frekvensen via håndleddet ... 102
Svømmeberegninger ... 102
Svømming i svømmebasseng ... 102
Innstillingen Bassenglengde ... 103
Svømming i åpent vann ... 103
Måling av puls i vann ... 104
Start en svømmeøkt ... 104
I løpet av svømmeturen ... 104
Etter svømmeturen ... 105
Telefonvarsler ... 106
Slå på telefonvarsler ... 106
Ikke forstyrr ... 107
Vise varsler ... 107
Utskiftbare reimer ... 107
Slik skifter du reimen ... 107
Kompatible sensorer ... 108
Polar H10 pulssensor ... 109
Polar løpesensor Bluetooth® Smart ... 109
Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart ... 109
Polar frekvensmåler Bluetooth® Smart ... 110
Wattmålere fra tredjeparter ... 110
Oppretting av en tilkobling mellom sensorer og klokken ... 111
Slik kobler du en pulssensor til klokken ... 111

Slik kobler du en løpesensor til klokken ..... 111
Kalibrere løpesensor ..... 111
Slik kobler du en sykkelsensor til klokken ..... 112
Sykkelinnstillinger ..... 112
Måling av hjulstørrelsen ..... 112
Kalibrering av wattmåler for sykling ..... 113
Slik sletter du en tilkobling ..... 114
**Polar Flow** ..... **115**
Polar Flow-appen ..... 115
Treningsdata ..... 115
Aktivitetsdata ..... 115
Søvndata ..... 115
Sportsprofiler ..... 115
Bildedeling ..... 116
Begynn å bruke Flow-appen ..... 116
Polar Flow-nettjenesten ..... 116
Dagbok ..... 117
Rapporter ..... 117
Programmer ..... 117
Sportsprofiler i Polar Flow ..... 117
Legg til en sportsprofil ..... 118
Rediger en sportsprofil ..... 119
Planlegge treningen ..... 121
Lag en treningsplan med Sesongplanleggeren ..... 121
Opprett et treningsmål i Polar Flow-appen og nettjenesten ..... 122
Opprette et mål basert på et favorittreningsmål ..... 125
Synkronisere målene med klokken ..... 126
Opprette treningsmål i Polar Flow-appen ..... 126
Favoritter ..... 130
Legg til et treningsmål i favorittene ..... 130
Rediger en favoritt ..... 130
Fjern en favoritt ..... 130
Synkroniserer ..... 131
Synkroniser med Flow-mobilappen ..... 131
Synkroniser med Flow-nettjenesten via FlowSync ..... 131
**Viktig informasjon** ..... **133**
Batteri ..... 133
Lading av batteriet ..... 133
Lading under trening ..... 135
Batteristatus and varsler ..... 135
Symbol for batteristatus ..... 135
Batterivarsler ..... 135
Ta vare på klokken ..... 136
Hold klokken ren ..... 136
Ta godt vare på den optiske pulssensoren ..... 136

Oppbevaring ..... 136
Service ..... 137
Forholdsregler ..... 137
Forstyrrelse under trening ..... 137
Helse og trening ..... 138
Advarsel – Oppbevar batterier utenfor barns rekkevidde ..... 139
Slik bruker du Polar-produktet ditt trygt ..... 139
Tekniske spesifikasjoner ..... 140
Vantage M ..... 140
Polar FlowSync-programvare ..... 141
Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen ..... 142
Vanntettheten til Polar-produkter ..... 142
Informasjon om forskrifter ..... 143
Begrenset internasjonal Polar-garanti ..... 143
Ansvarsfraskrivelse ..... 144

# BRUKERHÅNDBOK FOR POLAR VANTAGE M

Denne brukerhåndboken hjelper deg med å komme i gang med den nye klokken din. Gå til support.polar.com/en/vantage-m for å få tilgang til videoveiledninger og vanlige spørsmål.

## INNLEDNING

Gratulerer med din nye Polar Vantage M!

Polar Vantage M er en komplett multisportsklokke med GPS og Polar Precision Prime sensor™-fusjonsteknologi for nøyaktig pulsmåling fra håndleddet, til og med under de mest krevende forhold. Klokken er utstyrt med verktøy som hjelper deg med å slå rekordene dine og nå målene dine: Nå din ideelle treningsmengde for å yte ditt beste ved hjelp av Training Load Pro. Følg med på løpefremgangen din med avanserte løpefunksjoner, for eksempel Running Index og løpeprogrammer. Velg favorittaktivitetene dine blant mer enn 130 alternativer, og tilpass innstillingene for hver sportsaktivitet.

Funksjonen for kontinuerlig pulsmåling måler pulsen din hele døgnet. Sammen med 24/7 aktivitetsmåling gir denne funksjonen deg en fullstendig oversikt over all den daglige aktiviteten din.

Nightly Recharge™ er en nattlig restitusjonsmåling som viser hvor godt du henter deg inn etter dagens krav. Søvnregistreringen Sleep Plus Stages™ overvåker søvnstadiene dine (REM, lett og dyp søvn), og gir deg tilbakemelding om søvnen samt en numerisk søvnvurdering. Klokken hjelper deg med å slappe av og redusere stress med Serene™ veiledede pusteøvelser.

Den kompakte og lette utformingen gjør Vantage M til en ideell treningspartner. De utskiftbare reimene gjør det enkelt å tilpasse klokken alt etter situasjonen du befinner deg i og dagens humør og stil.

*Vi utvikler kontinuerlig produktene våre for å skape en bedre brukeropplevelse. For å holde klokken oppdatert og oppnå best mulig ytelse må du alltid sørge for å oppdatere programvaren når en ny versjon er tilgjengelig. Programvareoppdateringene forbedrer funksjonaliteten til klokken gjennom nye funksjoner og forbedringer.*

## FÅ FULLT UTBYTTE AV VANTAGE M

Koble deg til Polars økosystem, slik at du får mest mulig ut av klokken.

## POLAR FLOW-APPEN

Last ned Polar Flow-appen fra App Store® eller Google Play™. Synkroniser klokken din med Flow-appen etter trening, og få en umiddelbar oversikt over og tilbakemelding på treningsresultatene og ytelsen din, og del prestasjonene med alle vennene dine. I Flow-appen kan du også se hvordan du har sovet og hvor aktiv du har vært i løpet av dagen.

## POLAR FLOW-NETTJENESTEN

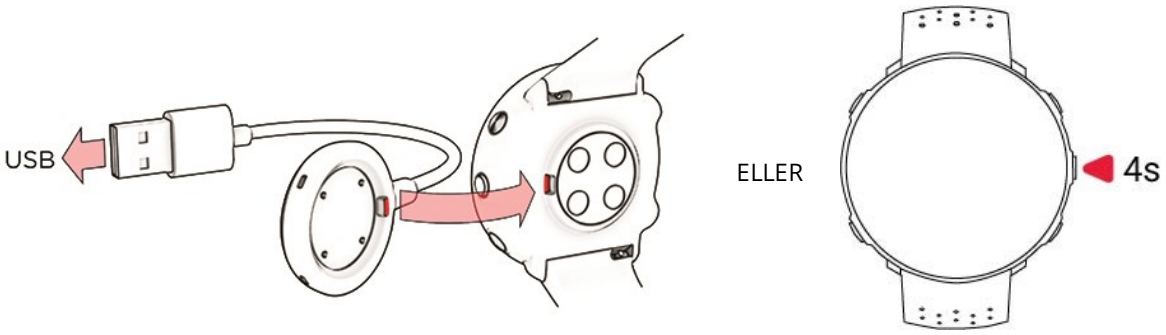
Synkroniser treningsdataene dine med Polar Flow-nettjenesten ved hjelp av FlowSync-programvare på datamaskinen din eller via Flow-appen. I nettjenesten kan du planlegge treningen, følge med på prestasjonene dine, få veiledning og se en detaljert analyse av treningsresultater, aktivitet og søvn. Fortell vennene dine om fremgangen din, finn treningskompiser og få motivasjon fra ditt sosiale treningsfellesskap. Du finner alt dette på flow.polar.com.

# KOM I GANG

Konfigurasjon av klokken ..... 10
Alternativ A: Oppsett med en mobil enhet og Polar Flow-appen ..... 11
Alternativ B: Oppsett med datamaskin ..... 12
Alternativ C: Oppsett fra klokken ..... 12
Knappefunksjoner og bevegelser ..... 12
Bevegelse for å aktivere bakgrunnslyset ..... 14
Klokkevisninger og meny ..... 14
Klokkevisninger ..... 14
Meny ..... 18
Slik kobler du en mobil enhet til klokken ..... 21
Slik sletter du en tilkobling ..... 21
Oppdatering av firmwaren ..... 22
Med mobilenhet eller nettbrett ..... 22
Med datamaskin ..... 22

## KONFIGURASJON AV KLOKKEN

**For å aktivere og lade klokken din**, kobler du den til en USB-port eller en USB-lader ved hjelp av kabelen som fulgte med i esken. Kabelen er magnetisk og smetter på plass av seg selv. Pass på at du sammenstiller tappen på kabelen med sporet på klokken (merket med rødt). Vær oppmerksom på at det kan ta en stund før ladeanimasjonen vises på displayet. Vi anbefaler at du lader batteriet før du begynner å bruke klokken din. Gå til Batteri for detaljert informasjon om lading av batteriet. Alternativt kan du vekke opp klokken ved å trykke på og holde OK nede i 4 sekunder.




Velg språk og foretrukket oppsettsmetode **for å konfigurere klokken**. Klokken gir deg tre alternativer for oppsett: Bla til ønsket alternativ med OPP/NED, og bekreft valget ditt med OK.

A. **På telefonen**: Mobilt oppsett er praktisk hvis du ikke har tilgang til en datamaskin med

en USB-port, men det kan ta lengre tid. Denne metoden krever en Internett-tilkobling.

B. **På datamaskinen din**: Kablet oppsett via datamaskin er raskere, og du kan lade opp klokken samtidig, men du trenger en tilgjengelig datamaskin. Denne metoden krever en Internett-tilkobling.

*Vi anbefaler alternativ A eller B. Alle de fysiske opplysningene som kreves for å få nøyaktige treningsdata, kan fylles ut samtidig. Du kan også velge språk og laste ned den siste programvaren for klokken.*

C. **På klokken din**: C. Hvis du ikke har en kompatibel mobil enhet og ikke umiddelbart har tilgang til en datamaskin med Internett-tilkobling, kan du starte fra klokken. **Vær oppmerksom på at når du utfører oppsettet fra klokken, er klokken ennå ikke koblet til Polar Flow. Programvareoppdateringer for klokken er bare tilgjengelige via Polar Flow.** For å få optimalt utbytte av klokken din og de unike Polar-funksjonene, er det viktig at du utfører oppsettet i Polar Flow-nettjenesten eller via Polar Flow-mobilappen på et senere tidspunkt. Du følger da fremgangsmåten i alternativ A eller B.

## ALTERNATIV A: OPPSETT MED EN MOBIL ENHET OG POLAR FLOW-APPEN

*Vær oppmerksom på at du må utføre tilkoblingen i Flow-appen og **IKKE i Bluetooth-innstillingene på den mobile enheten**.*

1. Kontroller at den mobile enheten er koblet til Internett, og slå på Bluetooth.
2. Last ned Polar Flow-appen til den mobile enheten din fra App Store eller Google Play.
3. Åpne Flow-appen på den mobile enheten.
4. Flow-appen registrerer at klokken er i nærheten og ber deg om å starte tilkoblingen. Trykk på startknappen.
5. Når bekreftelsesmeldingen for **Forespørsel om Bluetooth-tilkobling** vises på mobilenheten, sjekk at koden som vises på mobilenheten er lik koden som vises på klokken.
6. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på den mobile enheten.
7. Bekreft Pin-koden på klokken ved å trykke på OK.
8. **Tilkobling ferdig** vises etter at tilkoblingen er fullført.
9. Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i appen.

Når du er ferdig med å angi innstillingene, trykker du på Lagre og synkr. for å synkronisere innstillingene med klokken.

*Hvis du blir bedt om å oppdatere fastvaren, må du koble klokken din til en strømkilde for å sikre en feilfri oppdatering, og deretter godta oppdateringen.*

### ALTERNATIV B: OPPSETT MED DATAMASKIN

1. Gå til flow.polar.com/start, last ned og installer programvaren Polar FlowSync for dataoverføring til datamaskinen din.
2. Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny. Koble klokken til datamaskinens USB-port ved hjelp av kabelen som fulgte med i esken. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i Polar Flow-nettjenesten.

### ALTERNATIV C: OPPSETT FRA KLOKKEN

Juster verdiene med OPP/NED, og bekreft valgene med OK. Hvis du på noe som helst tidspunkt ønsker å gå tilbake og endre en innstilling, trykker du på TILBAKE inntil du kommer til innstillingen du vil endre.

*Når du utfører oppsettet fra klokken, er klokken ennå ikke koblet til Polar Flow-nettjenesten. Programvareoppdateringer for klokken er bare tilgjengelige via Polar Flow. For å få optimalt utbytte av klokken og de unike Polar Smart Coaching-funksjonene er det viktig at du utfører oppsettet i Polar Flow-nettjenesten eller via Flow-mobilappen på et senere tidspunkt ved å følge fremgangsmåten i alternativ A eller B.*

## KNAPPEFUNKSJONER OG BEVEGELSER

Klokken din 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.

#### TIDSVISNING OG MENY

| LYS | TILBAKE | OK | OPP/NED |
|---|---|---|---|
| Lys opp displayet | Gå til | Bekreft valget | Endre klokkens utseende i tidsvisning |

| LYS | TILBAKE | OK | OPP/NED |
|---|---|---|---|
| I tidsvisning, trykk for å vise batteristatussymbolet | menyen | som vises på displayet | Bla gjennom valglister |
| Trykk på og hold inne for å låse tastene | Gå tilbake til forrige nivå | Trykk på og hold nede for å gå til førtreningsmodus | Juster en valgt verdi |
| | La innstillingene være uendrede | Trykk for å se flere detaljer om informasjonen som vises på klokkeskjermen | |
| | Avbryt valg | | |
| | Trykk på og hold nede for å gå tilbake til tidsvisning fra menyen | | |
| | Trykk på og hold nede i tidsvisning for å starte tilkobling og synkronisering | | |

**FØRTRENINGSMODUS**

| LYS | TILBAKE | OK | OPP/NED |
|---|---|---|---|
| Lys opp displayet | Gå tilbake til tidsvisning | Start en treningsøkt | Bla gjennom sportsliste |
| Trykk på og hold inne for å låse tastene | | | |
| Trykk for å gå til hurtigmenyen | | | |

**UNDER TRENING**

| LYS | TILBAKE | OK | OPP/NED |
|---|---|---|---|
| Lys opp displayet<br><br>Trykk på og hold inne for å låse tastene | Legg inn en pause i treningen ved å trykke én gang<br><br>Trykk på og hold nede mens økten er satt på pause for å stoppe økten | Markér en etappe<br><br>Fortsett treningsregistreringen når den er satt på pause | Endre treningsvisning |

### BEVEGELSE FOR Å AKTIVERE BAKGRUNNSLYSET

Bakgrunnslyset slås på automatisk når du vrir på håndleddet for å se på klokken.

# KLOKKEVISNINGER OG MENY

## KLOKKEVISNINGER

Vantage M-klokkevisningene forteller deg mye mer enn bare tiden. Du får mest mulig rettidig og relevant informasjon rett på klokkevisningen, inkludert aktivitetsstatus, status for kardiobelastning, pulsen din og de siste treningsøktene. Du kan rulle gjennom klokkevisningene med OPP- og NED-knappene, og åpne flere detaljer med OK-knappen.

*Du kan velge mellom analog eller digital visning i Klokkeinnstillinger.*

**Tid**

Elementær klokkevisning med tid og dato

**Aktivitet**

Sirkelen rundt klokkevisningen og prosentandelen under tiden og datoen viser fremgangen din mot det daglige aktivitetsmålet ditt. Sirkelen fylles opp med en lys blå farge mens du er aktiv.

I tillegg, når du åpner detaljene, kan du se følgende detaljer om den samlede aktiviteten for dagen:

- Antall steg du har akkumulert så langt. Mengden og typen kroppsbevegelser registreres og konverteres til en beregning av antall steg.
- Aktiv tid gir deg informasjon om den kumulative tiden med kroppsbevegelser som er bra for helsen din.
- Kalorier du har brent gjennom trening, aktiviteter og BMR (Basale metabolske rate: den minste metabolske aktiviteten som kreves for å opprettholde grunnleggende vitale funksjoner).

Du finner mer informasjon under 24/7 Aktivitetssporing.

## Status kardiobelastning

**Status for kardiobelastning** ser på forholdet mellom korttidsbelastning (**Belastning**) og langtidsbelastning (**Toleranse**) og vil på grunnlag av det fortelle deg om statusen din for treningsbelastning er underbelastet, opprettholdt, produktiv eller overbelastet.

I tillegg, når du åpner detaljene, kan du se de numeriske verdiene for status for kardiobelastning, belastning og toleranse, samt en skriftlig beskrivelse av status for kardiobelastning.

- Den numeriske verdien for status for kardiobelastning er belastning dividert på toleranse.
- **Belastning** viser i hvor stor grad du har belastet deg med trening i det siste. Funksjonen viser gjennomsnittlig daglig kardiobelastning fra de siste sju dagene.
- **Toleranse** beskriver hvor forberedt du er på å tåle kardiotrening.Den viser den gjennomsnittlige daglige kardiobelastningen for de siste 28 dagene.
- Skriftlig beskrivelse av status for kardiobelastning.

Du finner mer informasjon under Training Load Pro.

## Puls

Når du bruker funksjonen for **kontinuerlig pulsmåling**, måler klokken kontinuerlig pulsen din og viser den på klokkedisplayet for puls.

Du kan kontrollere dagens høyeste og laveste pulsavlesning og også se hva den laveste pulsavlesningen fra forrige natt var. Du kan aktivere eller deaktivere den kontinuerlige pulsmålingen på klokken din i **Innstillinger** > **Generelle innstillinger** > **Kontinuerlig pulsmåling**.

Du finner mer informasjon under Kontinuerlig pulsfunksjon.

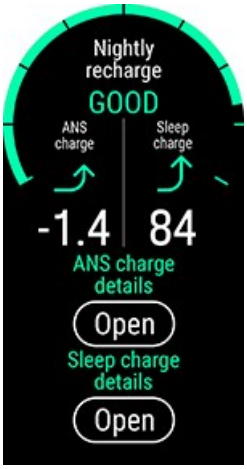
Hvis du ikke bruker funksjonen for **kontinuerlig pulsmåling**, kan du likevel raskt kontrollere din nåværende puls uten å starte en treningsøkt. Bare fest klokkereimen, velg denne klokkevisningen og trykk på OK. Da får du opp den nåværende pulsen din etter noen sekunder. Gå tilbake til klokkedisplayet for puls ved å trykke på TILBAKE.

## Siste treningsøkter

Se tiden som er gått siden den siste treningsøkten din samt aktiviteten for økten.

I tillegg kan du ved å åpne detaljene se sammendragene fra treningsøktene dine fra de siste 14 dagene. Bla gjennom treningsøkten som du vil se med OPP/NED og trykk OK for å åpne sammendraget. Du finner mer informasjon under Treningssammendrag.

## Nightly Recharge




Når du våkner, kan du se Nightly Recharge-statusen din. Nightly Recharge-statusen forteller deg hvor gjenoppbyggende sist natt var. Nightly Recharge kombinerer informasjon om hvor godt det autonome nervesystemet ditt (ANS) falt til ro i løpet av de første søvntimene (ANS-verdi) og hvor godt du sov (søvnverdi).

*Funksjonen er som standard slått av. Batteriet vil tappes raskere dersom du holder funksjonen for kontinuerlig pulsmåling aktivert hele tiden. Kontinuerlig pulsmåling må være aktivert for at Nightly Recharge skal fungere. Hvis du vil spare batteriet og fortsatt bruke Nightly Recharge, kan du angi at kontinuerlig pulsmåling bare skal være på om natten i klokkeinnstillingene.*

Du finner mer informasjon under Nightly Recharge™ måling av restitusjon eller Sleep Plus Stages™ søvnregistrering.

## FitSpark-klokkevisning

Klokken foreslår de mest passende treningsmålene for deg basert på treningshistorikken din, kondisjonsnivået ditt og nåværende restitusjonsstatus. Trykk på OK for å se alle foreslåtte treningsmål. Velg ett av de foreslåtte treningsmålene for å se detaljert informasjon om treningsmålet.

Du finner mer informasjon under FitSpark daglig treningsveileder.

*Merk at de forskjellige utseendene på klokken og det de inneholder, ikke kan redigeres.*

## MENY

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

**Start trening**

Herfra kan du starte treningsøktene dine. Trykk på OK for å gå inn i førtreningsmodus og bla fram til den sportsprofilen som du vil bruke.

Du kan også gå inn i førtreningsmodus i ved å trykke på og holde nede OK i tidsvisningen.

Se Start en treningsøkt for detaljerte instruksjoner.

**Serene veiledede pusteøvelser**

Velg først **Serene** og deretter **Start øvelsen** for å starte pusteøvelsen.

Du finner mer informasjon under Serene™ veiledede pusteøvelser.

## Tidtakere

I **Tidtakere** finner du en stoppeklokke og en nedtellingstidtaker.

### Stoppeklokke

Trykk på OK for å starte stoppeklokken. Trykk på OK for å legge til en etappe. Trykk på TILBAKE for å pause stoppeklokken.

### Nedtellingstidtaker

Du stille inn nedtellingstidtakeren til å telle ned fra en forhåndsinnstilt tid. Velg **Still inn tidtaker**, still inn nedtellingstiden og trykk på OK for å bekrefte. Når du er klar, velger du **Start** og trykker på OK for å starte nedtellingen.

Nedtellingstidtakeren legges til på den grunnleggende klokkevisningen med tid og dato.

Når nedtellingen er slutt, varsler klokken deg ved å vibrere. Trykk på OK for å starte tidtakeren på nytt, eller trykk på TILBAKE for å avbryte og gå tilbake til tidsvisning.

*Under trening kan du bruke intervalltidtaker og nedtellingstidtaker. Legg til tidtakervisningene i treningsvisningene under sportsprofilinnstillingene i Flow, og synkroniser innstillingene til klokken. For mer informasjon om bruk av tidtakere under trening, se Under trening.*

## Kondisjonstest

Mål kondisjonsnivået ditt på en enkel måte med måling av pulsen på håndleddet mens du ligger ned og slapper av.

Du finner mer informasjon under Kondisjonstest med måling av pulsen på håndleddet.

## Innstillinger

### INNSTILLINGER

Du kan redigere følgende innstillinger på klokken:

- **Fysiske innstillinger**
- **Generelle innstillinger**
- **Klokkeinnstillinger**

I tillegg til innstillingene som er tilgjengelige på klokken, kan du også

redigere sportsprofilene i Polar Flow-nettjenesten og -appen. Tilpass klokken din til deg selv med dine egne favorittaktiviteter og den informasjonen du ønsker å følge under treningsøktene dine. Du finner mer informasjon under Sportsprofiler i Flow.

# SLIK KOBLER DU EN MOBIL ENHET TIL KLOKKEN

Før du kan koble til en mobil enhet til klokken må du konfigurere klokken i Polar Flow-nettjenesten eller med Polar Flow mobil-appen som beskrevet i kapittel Konfigurasjon av klokken. Hvis du utførte konfigurasjonen av klokken med en mobil enhet, er klokken allerede koblet til. Hvis du utførte konfigurasjonen med en datamaskin og vil bruke klokken med Polar Flow-appen, kobler du klokken til den mobile enheten din på følgende måte:

Før tilkobling av en mobil enhet:

- Last ned Flow-appen fra App Store eller Google Play.
- Kontroller at Bluetooth er aktivert på den mobile enheten din, og at flymodus er deaktivert.
- **Android-brukere:** sørg for at stedstjenesten er aktivert for Polar Flow-appen i telefonens app-konfigurasjon.

Koble til en mobil enhet på følgende måte:

1. Åpne Flow-appen på den mobile enheten og logg deg på med Polar-kontoen din, som du opprettet under konfigurasjonen av klokken.

   **Android-brukere**: Hvis du har andre Polar-enheter i bruk som er kompatible med Flow-appen må du kontrollere at Vantage M er valgt som aktiv enhet i Flow-appen. På denne måten kan Flow-appen koble seg til klokken. I Flow-appen, gå til **Enheter** and velg Vantage M.

2. Trykk og hold TILBAKE i tidsmodus på klokken **ELLER** gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger: > Koble til og synkroniser > Koble til og synkroniser telefon** og trykk OK.
3. **Åpne Flow-appen og plasser klokken nær til telefonen** vises på skjermen på klokken.
4. Når bekreftelsesmeldingen for **forespørselen om Bluetooth-tilkobling** vises på mobilenheten, sjekk at koden som vises på mobilenheten er lik koden som vises på klokken.
5. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på den mobile enheten.
6. Bekreft Pin-koden på klokken ved å trykke på OK.
7. **Tilkobling ferdig** vises etter at tilkoblingen er fullført.

## SLIK SLETTER DU EN TILKOBLING

Slik sletter du en tilkobling til en mobil enhet:

1. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Tilkoblede enheter**, og trykk på OK.
2. Velg enheten du vil fjerne fra listen, og trykk på OK.
3. **Fjerne tilkobling?** vises. Bekreft ved å trykke på OK.
4. **Tilkobling fjernet** vises etter at du er ferdig.

# OPPDATERING AV FIRMWAREN

For å holde klokken oppdatert og oppnå best mulig ytelse må du alltid sørge for å oppdatere programvaren når en ny versjon er tilgjengelig. Programvareoppdateringer kjøres for å forbedre funksjonaliteten til klokken. Oppdateringene kan inkludere helt nye funksjoner, forbedringer av eksisterende funksjoner eller feilrettinger.

*Du taper ingen data som følge av firmwareoppdateringen. Før oppdateringen starter, synkroniseres dataene fra klokken med Flow-nettjenesten.*

## MED MOBILENHET ELLER NETTBRETT

Du kan oppdatere firmwaren via mobilenheten din hvis du bruker Polar Flow-mobilappen til å synkronisere trenings- og aktivitetsdataene. Appen gir deg beskjed hvis en oppdatering er tilgjengelig og veileder deg gjennom den. Vi anbefaler at du kobler klokken til en strømkilde før du starter oppdateringen for å sikre at oppdateringen fullføres uten feil.

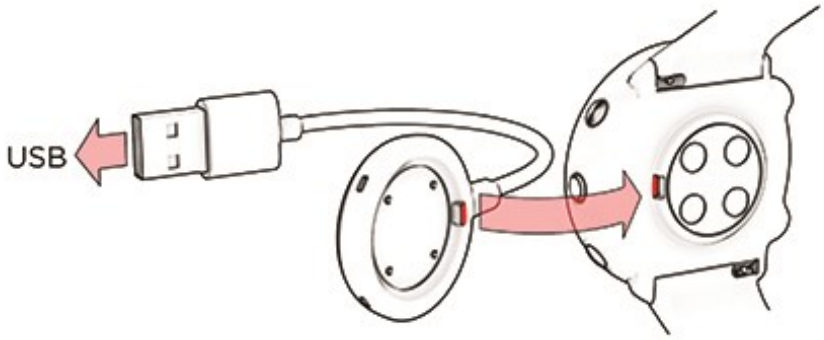
*Trådløs firmwareoppdatering kan ta opptil 20 minutter, avhengig av tilkoblingen din.*

## MED DATAMASKIN

Når en ny programvareversjon er tilgjengelig, får du et varsel via FlowSync når du kobler klokken til datamaskinen din. Firmwareoppdateringer lastes ned via FlowSync.

**Oppdater firmwaren på følgende måte:**

1. Koble klokken til datamaskinen din ved hjelp av kabelen som fulgte med i esken. Påse at kabelen smetter på plass. Sammenstill tappen på kabelen med sporet på klokken (merket med rødt).




2. FlowSync starter synkronisering av dataene dine.
3. Etter synkronisering blir du bedt om å oppdatere firmwaren.
4. Velg **Ja**. Ny programvare installeres (dette kan ta opptil 10 minutter), og klokken starter på nytt. Vent til programvareoppdateringen er ferdig før du kobler klokken fra datamaskinen.

# INNSTILLINGER


Fysiske innstillinger ..... 25
Vekt ..... 25
Høyde ..... 25
Fødselsdato ..... 25
Kjønn ..... 25
Treningsbakgrunn ..... 26
Aktivitetsmål ..... 26
Ønsket søvntid ..... 27
Maksimumspuls ..... 27
Hjertefrekvens ved hvile ..... 27
VO2max ..... 28
Generelle innstillinger ..... 28
Kobl. og synkr. ..... 29
Sykkelinnstillinger ..... 29
Kontinuerlig pulsmåling ..... 29
Flymodus ..... 29
Ikke forstyrr ..... 29
Telefonvarsler ..... 30
Enheter ..... 30
Språk ..... 30
Varsel om inaktivitet ..... 30
Vibrering ..... 30
Jeg har klokken på ..... 30
Navigasjonssatellitter ..... 30
Om klokken ..... 31
Klokkeinnstillinger ..... 31
Alarm ..... 31
Utseende ..... 31
Tid ..... 32
Dato ..... 32
Første dag i uken ..... 32
Skjermikoner ..... 32
Omstart og tilbakestilling ..... 33
Slik starter du klokken på nytt ..... 33
Slik tilbakestiller du klokken til fabrikkinnstillingene ..... 33

# 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**
- **Aktivitetsmål**
- **Ønsket søvntid**
- **Maksimumspuls**
- **Hvilepuls**
- **$VO_{2max}$**

## 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.

## AKTIVITETSMÅL

**Det daglige aktivitetsmålet** er en god metode for å finne ut hvor aktiv du virkelig er i hverdagen din. Velg ditt typiske aktivitetsnivå blant tre alternativer, og se hvor aktiv du må være for å nå det daglige aktivitetsmålet.

Tiden du trenger for å fullføre det daglige aktivitetsmålet, avhenger av nivået du har valgt og intensiteten på aktivitetene dine. Alder og kjønn påvirker også intensiteten du trenger for å nå det daglige aktivitetsmålet.

**Nivå 1**

Hvis dagen din inneholder bare litt sport og mye sitting, bilkjøring eller bruk av offentlig transport osv., anbefaler vi at du velger dette aktivitetsnivået.

**Nivå 2**

Hvis du tilbringer mesteparten av dagen på bena, kanskje på grunn av arbeidet ditt eller dagens gjøremål, er dette det rette aktivitetsnivået for deg.

**Nivå 3**

Hvis du har et fysisk krevende arbeid, driver med sport eller på annen måte er aktiv og mye i bevegelse, er dette aktivitetsnivået for deg.

## ØNSKET SØVNTID

Angi **ønsket søvntid** for å fastsette hvor lenge du ønsker å sove hver natt. Denne innstillingen er som standard satt til gjennomsnittlig anbefaling for aldersgruppen din (åtte timer for voksne fra 18 til 64 år). Hvis du mener at åtte timers søvn er for mye eller for lite for deg, anbefaler vi at du justerer ønsket søvntid i henhold til dine individuelle behov. Da får du nøyaktig tilbakemelding på hvor mye søvn du fikk, sammenlignet med ønsket søvntid.

## MAKSIMUMSPULS

Angi din maksimale hjertefrekvens, hvis du kjenner til din gjeldende maksimale hjertefrekvensverdi. Din aldersdefinerte maksimale hjertefrekvensverdi (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.

## HJERTEFREKVENS VED HVILE

Hvilepulsen din er det laveste antall hjerteslag per minutt (bpm) ved full avslapning og uten forstyrrelser. Alder, kondisjonsnivå, genetikk, helsestatus og kjønn påvirker hvilepulsen. En typisk verdi for voksne er 55–75 bpm, men hvilepulsen din kan være vesentlig lavere enn dette, for eksempel hvis du er svært godt trent.

Det er best å måle hvilepulsen din om morgenen etter en god natts søvn, med en gang du våkner. Du må gjerne gå på badet først hvis dette gjør at du slapper bedre av. Ikke utfør anstrengende trening i forkant av målingen, og sørg for at du er fullstendig restituert fra tidligere aktiviteter. Du bør utføre målingen mer enn én gang, fortrinnsvis på etterfølgende morgener, og beregne den gjennomsnittlige hvilepulsen.

**Slik måler du hvilepulsen din:**

1. Ha på deg klokken. Legg deg ned på ryggen og slapp av.
2. Etter ca. ett minutt starter du en treningsøkt på den bærbare enheten din. Velg en sportsprofil, for eksempel Annen innendørs.
3. Ligg i ro og pust rolig i 3–5 minutter. Ikke se på treningsdataene dine i løpet av målingen.
4. Stopp treningsøkten på Polar-enheten din. Synkroniser den bærbare enheten din med Polar Flow-appen eller -nettjenesten, og kontroller treningssammendraget for å sjekke verdien for den

laveste pulsen (minimumspuls) – dette er hvilepulsen din. Oppdater hvilepulsen din i de fysiske innstillingene dine i Polar Flow.

### $VO_{2MAX}$

Angi $VO2_{max}$.

$VO2_{max}$ (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. $VO2_{max}$ kan måles eller anslås ved hjelp av kondisjonstester (f.eks. testing under maksimal anstrengelse, testing under submaksimal anstrengelse). Du kan også bruke din Løpsindeks-score, som er en estimering av din $VO2_{max}$.

## GENERELLE INNSTILLINGER

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

I **Generelle innstillinger** finner du følgende:

- **Kobl. og synkr.**
- **Sykkelinnstillinger** (Kun synlig hvis du har koblet en sykkelsensor til klokken din)
- **Kontinuerlig pulsmåling**
- **Flymodus**
- **Ikke forstyrr**
- **Telefonvarsler**
- **Enheter**
- **Språk**
- **Varsel om inaktivitet**
- **Vibrering**
- **Jeg har klokken på**
- **Navigasjonssatellitter**
- **Om klokken**

## KOBL. OG SYNKR.

- **Koble til og synkroniser telefon/Koble til sensor eller annen enhet**: Koble sensorer eller mobile enheter til klokken. Synkroniser data med Flow-appen.
- **Tilkoblede enheter**: Vis alle enhetene du har koblet til klokken. Disse kan omfatte pulssensorer, løpsensorer, sykkelsensorer og mobile enheter.

## SYKKELINNSTILLINGER

*Sykkelinnstillingene er bare synlige hvis du har koblet en sykkelsensor til klokken din.*

**Hjulstørrelse**: Angi hjulstørrelsen i millimeter. For instruksjoner om måling av hjulstørrelsen, se Oppretting av en tilkobling mellom sensorer og klokken.

**Kranklengde**: Angi kranklengden i millimeter. Innstillingen er bare synlig hvis du har koblet til en wattmåler.

**Sensorer i bruk**: Vis alle sensorene du har koblet til sykkelen.

## KONTINUERLIG PULSMÅLING

Sett funksjonen for kontinuerlig pulsmåling til **På**, **Av** eller **Bare om natten**. Hvis du velger **Bare om natten**, bør du angi at pulsmålingen skal begynne ved det tidligste klokkeslettet du pleier å legge deg.

Du finner mer informasjon under Kontinuerlig pulsmåling.

## FLYMODUS

Velg **På** eller **Av**.

Flymodus blokkerer all trådløs kommunikasjon på klokken. Du kan fortsatt bruke den, men du kan ikke synkronisere dataene dine med Polar Flow-mobilappen eller bruke klokken med trådløst tilbehør.

## IKKE FORSTYRR

Velg **Av**, **På** eller **På ( - )**. Angi perioden når Ikke forstyrr skal gjelde. Angi **Begynner kl.** og **Slutter kl.** for perioden. Når funksjonen er aktivert, får du ingen varsler eller anropsvarsler. Bevegelsen for aktivering av bakgrunnslys er også deaktivert.

## TELEFONVARSLER

Slå telefonvarsler **Av** eller **På når du ikke trener**. Vær oppmerksom på at du ikke kommer til å motta varsler under treningsøkter.

## ENHETER

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

## SPRÅK

Du kan velge hvilket språk du vil bruke på klokken. Klokken har støtte for følgende språk: **Bahasa Indonesia**, **Čeština**, **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **Русский**, **Suomi**, **Svenska** eller **Türkçe**.

## VARSEL OM INAKTIVITET

Sett varselet om inaktivitet til **På** eller **Av**.

## VIBRERING

Sett vibrering for rulling i menyelementer til **På** eller **Av**.

## JEG HAR KLOKKEN PÅ

Velg **Venstre hånd** eller **Høyre hånd**.

## NAVIGASJONSSATELLITTER

Fra og med programvareversjon 4.0.11 kan du endre satellittnavigasjonssystemet klokken bruker, i tillegg til GPS. Innstillingen finnes i klokken under **Generelle innstillinger** > **Navigasjonssatellitter**.Du kan velge **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** eller **GPS + QZSS**.Standardinnstillingen er **GPS + GLONASS**.Disse alternativene gir deg muligheten til å teste forskjellige satellittnavigasjonssystemer og finne ut om de kan gi bedre ytelse i de områdene de dekker.

### GPS + GLONASS

GLONASS er et globalt russisk satellittnavigasjonssystem. Det er standardinnstillingen ettersom den har den beste globale synligheten og er den mest pålitelige av de tre. Generelt er dette vår anbefaling.

### GPS + Galileo

Galileo er et globalt satellittnavigasjonssystem opprettet av EU. Det er fortsatt under utvikling og regnes med å være ferdig ved utgangen av 2020.

**GPS + QZSS**

QZSS er et regionalt tidsoverføringssystem bestående av fire satellitter og et satellittbasert forbedringssystem utviklet for å forbedre GPS i områder i Asia og Oseania, med fokus på Japan.

### OM KLOKKEN

Kontroller enhets-ID-en for klokken samt programvareversjon, HW-modell, A-GPS-sluttdato og de Vantage M-spesifikke forskriftsetikettene.

**Start klokken på nytt**: Prøv å starte klokken på nytt hvis du opplever problemer med enheten. Innstillingene eller de personlige dataene dine slettes ikke fra klokken selv om du starter den på nytt. Trykk på OK-knappen, og trykk deretter på OK igjen for å bekrefte omstart. Du kan også starte klokken din på nytt ved å trykke på OK-knappen og holde den nede i 10 sekunder.

## KLOKKEINNSTILLINGER

Gå til **Innstillinger** > **Klokkeinnstillinger** for å vise og redigere klokkeinnstillingene.

I **Klokkeinnstillinger** finner du følgende:

- **Alarm**
- **Klokkevisning**
- **Tid**
- **Dato**
- **Første dag i uken**

### ALARM

Still inn alarmrepetisjon: **Av, Én gang, Mandag til fredag** eller **Hver dag**. Hvis du velger **Én gang, Mandag til fredag** eller **Hver dag**, må du også angi klokkeslettet for alarmen.

*Når alarmen er aktivert, ser du et klokkeikon i tidsvisningen.*

### UTSEENDE

Velg klokkens utseende:

- **Analog**
- **Digital**

### TID

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

*Ved synkronisering med Flow-appen og nettjenesten oppdateres klokkeslettet automatisk fra tjenesten.*

### 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**.

*Ved synkronisering med Flow-appen og nettjenesten oppdateres datoen automatisk fra tjenesten.*

### FØRSTE DAG I UKEN

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

*Ved synkronisering med Flow-appen og nettjenesten oppdateres ukens startdag automatisk fra tjenesten.*

## SKJERMIKONER

Flymodus er på. I flymodus kuttes all trådløs kommunikasjon fra klokken. Du kan fortsatt bruke den, men du kan ikke synkronisere dataene dine med Polar Flow-mobilappen eller bruke klokken med trådløst tilbehør.

Ikke forstyrr-modus er på. Når Ikke forstyrr er slått på, vibrerer ikke klokken når du mottar varsler eller anrop (den røde prikken vises fortsatt nederst til venstre på skjermen). Bevegelsen for aktivering av bakgrunnslys er også deaktivert.

Når Ikke forstyrr er slått på, vibrerer ikke klokken når du mottar du varsler eller anrop (den røde prikken vises fortsatt nederst til venstre på skjermen). Bevegelsen for aktivering av bakgrunnslys er også deaktivert.

Alarm er slått på. Du kan slå på alarmen i **Innstillinger > Klokkeinnstillinger**.

Den tilkoblede telefonen er frakoblet, og du har slått på varsler. Sjekk at telefonen er innenfor Bluetooth-rekkevidden til klokken, og at Bluetooth er slått på på telefonen.

Tastelås er slått på. Du kan låse opp alle tastene ved å trykke på og holde inne LYS-knappen.

# OMSTART OG TILBAKESTILLING

Prøv å starte klokken på nytt hvis du opplever problemer med enheten. Innstillingene eller de personlige dataene dine slettes ikke fra klokken selv om du starter den på nytt.

## SLIK STARTER DU KLOKKEN PÅ NYTT

På klokken går du til **Innstillinger** > **Generelle innstillinger** > **Om klokken**. Rull ned til **Start klokken på nytt**. Trykk på OK-knappen, og trykk deretter på OK igjen for å bekrefte omstarten.

Du kan også starte klokken på nytt ved å trykke på OK-knappen og holde den inne i 10 sekunder.

## SLIK TILBAKESTILLER DU KLOKKEN TIL FABRIKKINNSTILLINGENE

Hvis omstart av klokken ikke hjalp, kan du tilbakestille klokken til fabrikkinnstillingene. Vær oppmerksom på at ved tilbakestilling av klokken til fabrikkinnstillingene, tømmes alle personlige data og innstillinger fra klokken, og du må konfigurere den igjen for din personlige bruk. Alle data som du har synkronisert fra klokken til Flow-kontoen din, er trygge.

### FABRIKKTILBAKESTILLING VIA FLOWSYNC

1. Gå til flow.polar.com/start, og last ned og installer Polar FlowSync-programvaren for dataoverføring på datamaskinen din.
2. Koble klokken til USB-porten på datamaskinen din.
3. Åpne innstillingene i FlowSync.
4. Trykk på **Fabrikktilbakestilling**-knappen.

5. Hvis du bruker Flow-appen til å synkronisere, må du sjekke listen over tilkoblede Bluetooth-enheter på telefonen din og fjerne klokken fra listen hvis du finner den der.

Nå må du konfigurere klokken din igjen, enten via en mobiltelefon eller datamaskin. Bare husk å bruke den samme Polar-kontoen som du brukte før tilbakestillingen.

# TRENING

Måling av puls på håndleddet ..... 35
Hvordan ha på klokken når du måler pulsen fra håndleddet ..... 35
Hvordan bære klokken når du ikke måler pulsen fra håndleddet. ..... 36
Starte en treningsøkt ..... 37
Starte en planlagt treningsøkt ..... 38
Start en Multisport treningsøkt ..... 38
Hurtigmeny ..... 39
Under trening ..... 42
Bla gjennom treningsvisningene ..... 42
Stille inn tidtakere ..... 44
Låse en puls- eller hastighetssone ..... 45
Markér en etappe ..... 47
Bytt aktivitet under en multisportsøkt ..... 47
Trening med et mål ..... 47
Legge inn en pause i / stoppe en treningsøkt ..... 48
Treningssammendrag ..... 48
Etter trening ..... 48
Treningsdata i Polar Flow-appen ..... 52
Treningsdata i Polar Flow-nettjenesten ..... 52

# MÅLING AV PULS PÅ HÅNDLEDDET

Klokken din måler automatisk pulsen din fra håndleddet ditt med den nye fusjonsteknologien **Polar Precision Prime**™-sensor som gir deg en enkel og behagelig måte å måle pulsen på mens du svømmer. Denne nye pulsoppfinnelsen kombinerer optisk pulsmåling med hudkontaktmåling, og utelukker derved eventuelle forstyrrelser i pulssignalet. Den sporer pulsen nøyaktig selv under de mest krevende forholdene og treningsøktene.

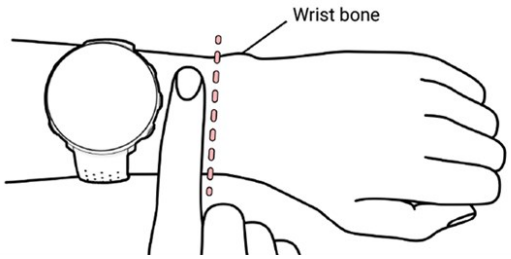
Selv om det finnes mange subjektive indikatorer på hvordan kroppen din reagerer på trening (oppfattet anstrengelse, pustefrekvens, fysiske fornemmelser), er det ingen av dem som er like pålitelige som måling av puls. Pulsen er en objektiv indikator, og den påvirkes av både interne og eksterne faktorer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

## HVORDAN HA PÅ KLOKKEN NÅR DU MÅLER PULSEN FRA HÅNDLEDDET

Pass på at du har klokken riktig på for å få nøyaktige pulsmålinger under trening (og når du bruker funksjonen Kontinuerlig pulsmåling:

- Plasser klokken slik at den sitter på håndleddet, minst en fingerbredde opp fra håndleddsbenet (se bildet nedenfor).

- Fest reimen godt rundt håndleddet. Sensoren på baksiden må være i konstant berøring med huden, og klokken skal ikke kunne forskyves på armen. Et godt bevis på at reimen ikke sitter for løst, er at sensoren ikke mister kontakten med huden selv om du skyver reimen lett oppover på begge siden av håndleddet. Du skal ikke være i stand til å se lyset fra sensoren når du skyver reimen opp.
- For å få mest mulig nøyaktig pulsmåling anbefaler vi at du har på deg klokken i noen minutter før du starter pulsmålingen. Det kan også være en god idé å varme opp huden din hvis du raskt blir kald på hender og hud. Få i gang blodsirkulasjonen før du starter økten!




*Unngå å plassere sensoren rett over eventuelle tavoveringer da de kan forhindre nøyaktige avlesninger.*

I aktiviteter der det kan være vanskelig å holde sensoren i ro på håndleddet eller hvor du har trykk eller bevegelse i muskler eller sener i nærheten av sensoren, anbefaler vi at du bruker en Polar pulssensor med brystbelte hvis du er ute etter å få størst mulig nøyaktighet i treningen din. Klokken din er kompatibel med Bluetooth® pulssensorer som Polar H10. Polar H10 pulssensor er mer følsom for raskt økende eller synkende puls, noe som også gjør den til et ideelt valg for trening av intervalltypen med raske sprinter.

*Hold klokken ren og uten riper for å opprettholde best mulig ytelse under den håndleddbaserte pulssmålingen. Etter en svett treningsøkt anbefaler vi at du vasker klokken med mildt såpevann under rennende vann. Tørk deretter av den med et mykt håndkle. Pass på at den er helt tørr før lading.*

## HVORDAN BÆRE KLOKKEN NÅR DU IKKE MÅLER PULSEN FRA HÅNDLEDDET.

Løsne litt på reimen for å la huden puste og gjøre det mer komfortabelt på håndleddet. Ha på deg klokken som en vanlig klokke.

*Innimellom bør du la huden på håndleddet ditt puste litt, spesielt hvis du har sensitiv hud. Ta av deg klokken og lad den opp. Da kan både huden din og klokken få en pause i påvente av neste treningsøkt.*

# STARTE EN TRENINGSØKT

1. Ha på deg klokken og stram reimen.
2. Du aktiverer førtreningsmodus ved å trykke på og holde inne OK i tidsvisning, eller trykker på TILBAKE for å gå til hovedmenyen og velge **Start trening**.

Fra førtreningsmodus får du tilgang til hurtigmenyen med LYS-knappen. Alternativene som vises på hurtigmenyen avhenger av sportsaktiviteten du har valgt, og om du bruker GPS.

Du kan for eksempel velge et favorittreningsmål du vil bruke, og legge til tidtakere i treningsvisningene. Du finner mer informasjon under Hurtigmeny.

Når valget er gjort, går klokken tilbake til førtreningsmodus.

3. Bla til foretrukket sport.
4. Bli værende i førtreningsmodus til klokken har funnet pulsen din og GPS- satellittsignalene (hvis relevant for sporten du har valgt), for å sikre at du får nøyaktige treningsdata. Gå utendørs og unna høye bygninger og trær for å fange opp GPS-satellittsignalene. Hold klokken stille med displayet vendt opp, og unngå å berøre klokken under GPS-signalsøket.

*Hvis du har koblet klokken til en ekstern Bluetooth-sensor, begynner klokken automatisk å søke etter sensorsignalet i tillegg.*

Sirkelen rundt GPS-ikonet blir grønt når GPS-funksjonen er klar. Klokken varsler deg ved å vibrere.

Klokken har funnet pulsen din når pulsverdien vises.

Hvis du har på deg en Polar-pulssensor som er koblet til klokken, bruker klokken automatisk den tilkoblede sensoren for å måle pulsen din under treningsøktene. En blå sirkel rundt pulssymbolet indikerer at klokken bruker den tilkoblede sensoren til pulsmåling.

5. Når alle signalene er funnet, trykker du på OK for å starte treningsregistreringen.

Se Under trening hvis du vil ha mer informasjon om hva du kan gjøre med klokken under trening.

## STARTE EN PLANLAGT TRENINGSØKT

Du kan planlegge treningen din og opprette detaljerte treningsmål i Polar Flow-appen eller Polar Flow-nettjenesten og synkronisere dem med klokken.

Slik starter du en treningsøkt som er planlagt for inneværende dag:

1. Gå inn i førtreningsmodus i ved å trykke på og holde nede OK i tidsvisningen.
2. Du blir bedt om å starte et treningmål som du har planlagt for den dagen.

3. Trykk på OK for å se informasjon om målet.
4. Trykk på OK for å gå tilbake til førtreningsmodus, og velg sportsprofilen du vil bruke.
5. Når klokken har funnet alle signalene, trykker du på START. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.

Klokken gir deg veiledning for oppnåelse av målet ditt under treningen. Gå til Under trening for mer informasjon.

De planlagte treningsmålene dine blir også tatt med i FitSpark-treningsforslagene dine.

## START EN MULTISPORT TRENINGSØKT

Multisport gir deg muligheten til å inkludere mange aktiviteter i én treningsøkt, og å foreta et sømløst bytte mellom aktivitetene uten å avbryte treningsregistreringen din. Under en multisport treningsøkt vil overgangstidene mellom aktivitetene overvåkes automatisk, slik at du kan se hvor lang tid du brukte på å skifte fra én aktivitet til en annen.

Det er to forskjellige måter å utføre en multisport-treningsøkt på: fast multisport og fri multisport. I en fast multisport (Multisportprofiler i Polars aktivitetsliste) som triatlon, er rekkefølgen for aktivitetene fast, og de må utføres i den bestemte rekkefølgen. I fri multisport kan du velge aktvitetene som du vil gjennomføre og i rekkefølgen for disse ved å velge dem i aktivitetslisten. Du kan også bytte frem og tilbake mellom aktivitetene.

Før du starter en multisport-treningsøkt må du sørge for at du har konfigurert innstillingene for sportsprofilene som du har tenkt å bruke i treningsøkten. Du finner mer informasjon under Sportsprofiler i Flow.

1. Trykk på TILBAKE for å gå til hovedmenyen, velg **Start trening**, og bla deretter gjennom til en sportsprofil. Velg Triathlon, Fri multisport eller enhver annen multisportprofil (kan legges til i Flow-nettjenesten).
2. Når klokken har funnet alle signalene, trykker du på OK. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.
3. For å endre aktiviteten, trykk TILBAKE for å gå til overgangsmodus.
4. Velg dine neste aktivitet, og trykk OK (overgangstiden din vises) og fortsett treningen.

# HURTIGMENY

Du kan få tilgang til hurtigmenyen med LYS-knappen fra førtreningsmodus, under en økt når den er midlertidig stanset og under overgangsmodus i multisportøkter.

Alternativene som vises på hurtigmenyen, avhenger av sportsaktiviteten du har valgt, og om du bruker GPS.

**Bakgrunnslys**:

Sett **Bakgrunnslys alltid på**-funksjonen **På** eller **Av**. Hvis du velger Alltid på, vil klokkevisningen være opplyst i løpet av hele treningsøkten. Innstillingen for bakgrunnslys går automatisk tilbake til **Av** når du har fullført treningsøkten. Vær oppmerksom på at Alltid på-innstillingen vil tappe batteriet mye raskere enn standardinnstillingen.

**Våre forslag**:

Under **Våre forslag** finner du daglige treningsforslag fra FitSpark.

**Bassenglengde**:

Det er viktig at du velger riktig bassenglengde når du bruker Svømming/Svømmebasseng-profilen, siden dette påvirker beregningen av tempo, distanse og svømmetak, i tillegg til SWOLF-resultatet. Trykk på OK for å få tilgang til innstillingen **Bassenglengde** og endre om nødvendig tidligere angitt bassenglengde. Standardlengdene er 25 meter, 50 meter og 25 yards, men du kan også angi en egendefinert lengde manuelt. Minimumslengden som kan velges er 20 meter/yards.

*Bassenglengde-innstillingen er bare tilgjengelig i førtreningsmodus på hurtigmenyen.*

**Kalibrere wattmåler**:

Velg en av sportsprofilene for sykling og vekk opp senderen ved å rotere kranken. Velg deretter **Kalibrer wattmåler** på hurtigmenyen, og følg instruksjonene på skjermen for å kalibrere sensoren. Se produsentens instruksjoner for kalibreringsinstruksjoner som er spesifikke for din wattmåler.

*Dette alternativet vises bare hvis du har koblet en wattmåler til klokken.*

**Kalibrere løpesensor**:

Det er to måter å manuelt kalibrere løpesensoren på via hurtigmenyen. Velg en av sportsprofilene for løping og velg deretter **Kalibrere løpesensor** > **Kalibrere ved å løpe** eller **Kalibreringsfaktor**.

- **Kalibrer ved å løpe**: Start treningsøkten og løp en kjent distanse. Distansen må være over 400 meter. Når du har løpt distansen, trykker du på OK for å ta en runde. Angi den virkelige distansen du har løpt, og trykk på OK. Kalibreringsfaktoren oppdateres.
  *Vær oppmerksom på at intervalltidtakeren ikke kan brukes under kalibreringen. Hvis du har satt intervalltidtakeren på, vil klokken be deg om å slå den av for å aktivere manuell kalibrering av løpesensor. Du kan slå på tidtakeren fra hurtigmenyen i pausemodus etter kalibrering.*
- **Kalibreringsfaktor**: Sett kalibreringsfaktoren manuelt hvis du vet hvilken faktor som gir deg nøyaktig distanse.

Du finner detaljerte anvisninger om manuell og automatisk kalibrering av en løpesensor i Kalibrere en Polar-løpesensor med Vantage V/Vantage M.

*Dette alternativet vises bare hvis du har koblet en løpesensor til klokken.*

**Favoritter**:

I Favoritter finner du treningsmål du har lagret som favoritter i Flow-nettjenesten og synkronisert til klokken. Velg et favorittreningsmål du vil bruke. Når valget er gjort, går klokken tilbake til førtreningsmodus hvor du kan starte treningsøkten.

Du finner mer informasjon under Favoritter.

**Løpstempo**:

Løpstempo-funksjonen hjelper deg til å holde stabilt tempo og nå tidsmålet ditt for en angitt distanse. Bestem et tidsmål for en distanse – for eksempel 45 minutter for en 10 000 meter, og følg med på hvor langt bak eller foran skjemaet du ligger. Du kan også sjekke hvilket jevnt tempo eller hvilken jevn hastighet du må holde, for å nå målet.

Løpstempo kan angis i Vantage. Velg distanse og måltid, og du er klar til å begynne. Du kan også angi et mål for Løpstempo i Flow-nettjenesten eller -appen og synkronisere det med klokken.

Du finner mer informasjon under Løpstempo.

**Intervalltidtaker**:

Du kan stille inn tids- og/eller distansebaserte intervalltidtakere for å ta den nøyaktige tiden på trenings- og restitusjonsfaser under intervalltreningsøkter.

Du legger til en intervalltidtaker i treningsvisningene for økten ved å velge **Tidtaker for denne økten** > **På**. Du kan bruke en tidligere innstilt tidtaker eller opprette en ny tidtaker ved å gå tilbake til hurtigmenyen og velge **Intervalltidtaker** > **Still inn intervalltidtaker**:

1. Velg **Tidsbasert** eller **Distansebasert**: **Tidsbasert**: Angi minutter og sekunder for tidtakeren, og trykk på OK. **Distansebasert**: Still inn distansen for tidtakeren, og trykk på OK. **Still inn annen tidtaker?** vises. Trykk på OK for å stille inn en annen tidtaker.
2. Når du er ferdig, går klokken tilbake til førtreningsmodus hvor du kan starte treningsøkten. Tidtakeren starter når du starter treningsøkten.

Du finner mer informasjon under Under trening.

**Nedtellingstidtaker**:

Du legger til en nedtellingstidtaker i treningsvisningene for økten ved å velge **Tidtaker for denne økten** > **På**. Du kan bruke en tidligere innstilt tidtaker eller opprette en ny tidtaker ved å gå tilbake til hurtigmenyen og velge **Nedtellingstidtaker** > **Still inn tidtaker**. Still inn nedtellingstiden, og trykk på OK for å bekrefte. Når du er ferdig, går klokken tilbake til førtreningsmodus hvor du kan starte treningsøkten. Tidtakeren starter når du starter treningsøkten.

Du finner mer informasjon under Under trening.

**Tilbake til start**:

Funksjonen Tilbake til start veileder deg tilbake til utgangspunktet for økten. Du legger til visningen **Tilbake til start** i treningsvisningene for gjeldende treningsøkt ved å velge **Tilbake til start** på, og trykke på OK.

Du finner mer informasjon under Tilbake til start.

*Funksjonen Tilbake til start er bare tilgjengelig hvis GPS er aktivert for sportsprofilen.*

Når du velger et treningsmål for økten, vises **Favoritter**-alternativet som utilgjengelig på hurtigmenyen. Dette er fordi du bare kan velge ett mål for økten. Hvis du velger det utilgjengelige alternativet, blir du spurt om du vil endre målet. Bekreft med OK for å velge et annet mål.

# UNDER TRENING

## BLA GJENNOM TRENINGSVISNINGENE

Under trening kan du bla gjennom treningsvisningene med OPP/NED. Legg merke til at de tilgjengelige treningsvisningene og informasjonen du ser på i treningsvisningene avhenger av hvilken sport du har valgt, og av redigeringen av den valgte sportsprofilen.

Du kan legge til sportsprofiler på klokken din og definere innstillingene for hver sportsprofil i Polar Flow-appen og nettjenesten. Du kan opprette skreddersydde treningsvisninger for hver sportsaktivitet og velge hvilke data du vil se under treningsøktene dine. Du finner mer informasjon under Sportsprofiler i Flow.

For eksempel kan treningsvisningene dine ha følgende informasjon:

Pulsfrekvens og ZonePointer pulsfrekvens

Distanse

Varighet

Tempo/Hastighet

Pulsfrekvens og ZonePointer pulsfrekvens

Varighet

Kalorier

Nedstigning

Din nåværende høyde

Stigning

Maksimumspuls

Pulsgraf og din nåværende puls

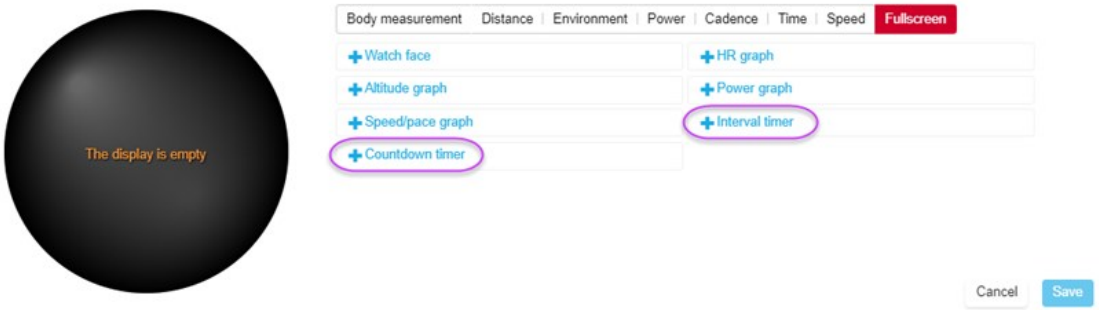
Gjennomsnittspuls

Klokkeslett

Varighet

## STILLE INN TIDTAKERE

Før du kan bruke tidtakere under trening, må du legge til tidtakerne i treningsvisningene. Du kan gjøre dette enten ved å slå på tidtakervisning for gjeldende treningsøkt på hurtigmenyen eller ved å legge til tidtakerne i treningsvisningene i relevant sportsprofil under sportsprofilinnstillingene for Flow-nettjenesten og synkronisere innstillingene til klokken din.




Du finner mer informasjon under Sportsprofiler i Flow.

### INTERVALLTIDTAKER

*Hvis du slår på tidtakervisning for treningsøkten på hurtigmenyen, starter tidtakeren når du starter treningsøkten. Du kan stoppe tidtakeren og starte en ny tidtaker som beskrevet nedenfor.*

Hvis du har lagt til tidtakeren i treningsvisningene for sportsprofilen du bruker, kan du starte tidtakeren slik:

1. Bla til visningen **Intervalltidtaker**, og trykk på og hold inne OK. Velg **Start** for å bruke en tidligere innstilt tidtaker, eller opprett en ny tidtaker i **Still inn intervalltidtaker**:
2. Velg **Tidsbasert** eller **Distansebasert**: **Tidsbasert**: Angi minutter og sekunder for tidtakeren, og trykk på OK. **Distansebasert**: Still inn distansen for tidtakeren, og trykk på OK.
3. **Still inn annen tidtaker?** vises. Trykk på OK for å stille inn en annen tidtaker.

4. Når du er klar, velger du **Start** for å starte intervalltidtakeren. På slutten av hvert intervall varsler klokken deg ved å vibrere.

Stopp tidtakeren ved å trykke på og holde inne OK, og velge **Stopp tidtaker**.

#### NEDTELLINGSTIDTAKER

*Hvis du slår på tidtakervisning for treningsøkten på hurtigmenyen, starter tidtakeren når du starter treningsøkten. Du kan stoppe tidtakeren og starte en ny tidtaker som beskrevet nedenfor.*

Hvis du har lagt til tidtakeren i treningsvisningene for sportsprofilen du bruker, starter du tidtakeren slik:

1. Bla til visningen **Nedtellingstidtaker**, og trykk på og hold inne OK.
2. Velg **Start** for å bruke en tidtaker du har stilt inn, eller velg **Still inn tidtaker** for å stille inn en ny nedtellingstid. Når du er klar, velger du **Start** for å starte nedtellingstidtakeren.
3. Når nedtellingen er slutt, varsler klokken deg ved å vibrere. Hvis du vil starte nedtellingstidtakeren på nytt, trykker du på og holder inne OK, og velger **Start**.

Stopp tidtakeren ved å trykke på og holde inne OK, og velge **Stopp tidtaker**.

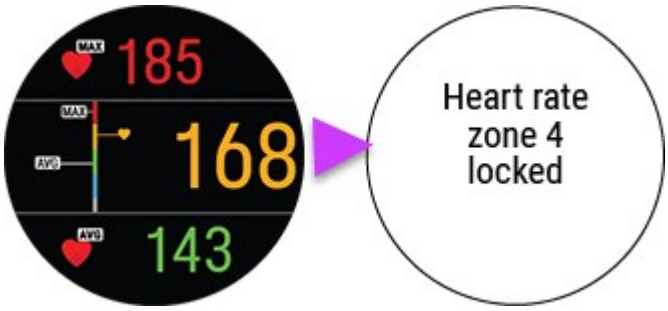
## LÅSE EN PULS- ELLER HASTIGHETSSONE

Du kan bruke ZoneLock-funksjonen til å låse sonen du for øyeblikket befinner deg i, basert på puls eller hastighet/tempo. Hvis du bruker en separat wattmåler for løping eller sykling sammen med klokken, kan du også bruke funksjonen som låser effektsonen. ZoneLock-funksjonen hjelper deg med å passe på at du holder deg i den valgte sonen under trening uten å måtte sjekke klokken. Hvis du går utenfor den låste sonen under trening, varsler klokken deg med en vibrasjon.

Vil du bruke ZoneLock for å låse hastighets-/tempo- eller effektsone, må du legge treningsvisningene for **hastighets-/tempograf** eller **effektgraf** i fullskjerm til i sportsprofilene som du vil bruke ZoneLock i, fra sportsprofilinnstillingene i Flow.

### LÅSE EN PULSSONE

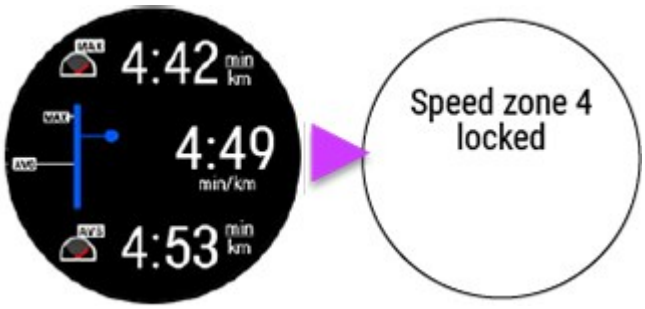
Slik låses pulssonen som du for øyeblikket befinner deg i: **trykk på og hold OK** i en visning som viser puls.




Sonen låses opp igjen ved å trykke på og holde OK-knappen nede.

### LÅSE EN HASTIGHET/TEMPO-SONE

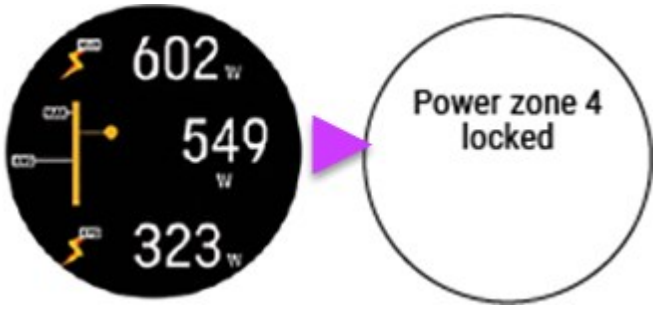
Slik låses hastighet/tempo-sonen som du for øyeblikket befinner deg i: **trykk på og hold OK** i fullskjermvisningen av **Hastighet/tempo-diagrammet**.




Sonen låses opp igjen ved å trykke på og holde OK-knappen nede.

### LÅSE EN EFFEKTSONE

Slik låses effektsonen som du for øyeblikket befinner deg i: **trykk på og hold OK** i fullskjermvisningen av **effektdiagrammet**.




Sonen låses opp igjen ved å trykke på og holde OK-knappen nede.

## MARKÉR EN ETAPPE

Trykk på OK for å markere en etappe. Etapper kan også tas automatisk. I sportsprofilinnstillinger i Polar Flow-appen eller -nettjenesten kan du sette **Automatisk etappe** til **Etappedistanse**, **Etappevarighet** eller **Stedsbasert**. 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 velger **Stedsbasert**, markeres det som en ny etappe hver gang du ankommer punktet der du startet økten.

## BYTT AKTIVITET UNDER EN MULTISPORTSØKT

Trykk TILBAKE, og velg den aktiviteten du vil bytte til. Bekreft valget ditt med OK.

## TRENING MED ET MÅL

Hvis du har opprettet et **hurtigmål** basert på varighet, distanse eller kalorier i Flow-appen eller nettjenesten og synkronisert denne med klokken har du følgende visning som standard første treningsvisning:

Hvis du har opprettet et mål basert på varighet eller distanse, kan du se hvor mye av målet du fortsatt har igjen før du når det.

ELLER

Hvis du har opprettet et mål basert på kalorier, kan du se hvor mange kalorier du har igjen å brenne for å nå målet ditt.

Hvis du har opprettet et **fasebasert treningsmål** i Flow-appen eller nettjenesten og synkronisert denne med klokken har du følgende visning som standard første treningsvisning:

- Avhengig av den valgte intensiteten, kan du se enten pulsen din eller hastighet/tempo og den nedre og øvre pulsen eller hastighet/tempo-grensen for den aktuelle fasen.
- Fasenavn og fasenummer/totalt antall faser.
- Varighet/distanse dekket så langt
- Mål varighet/distanse av den aktuelle fasen

*Se Planlegge treningen for instrukser for å opprette treningsmål.*

#### ENDRE FASE I LØPET AV EN FASEBASERT ØKT

Fasen vil bytte automatisk etter at du er ferdig med en fase. Klokken varsler deg ved å vibrere når fasen byttes.

#### SE INFORMASJON OM TRENINGSMÅL

For å se informasjonen om treningsmål under treningen, trykk og hold OK på treningsmålvisningen.

#### VARSLER

Hvis du trener utenfor de planlagte pulssonene eller hastighets-/temposonene vil klokken varsle deg med en vibrasjon.

## LEGGE INN EN PAUSE I / STOPPE EN TRENINGSØKT

1. Trykk på TILBAKE for å legge inn en pause i treningsøkten.
2. Trykk på OK for å gjenoppta treningen. Trykk på og hold nede TILBAKE for å stoppe økten. Du får umiddelbart et sammendrag av treningsøkten din på klokken etter at du har avsluttet treningen.

*Hvis du stopper økten etter at den er satt på pause, vil ikke total treningstid inkludere tiden som har gått etter at pausen ble lagt inn.*

## TRENINGSSAMMENDRAG

### ETTER TRENING

Du får et sammendrag av treningsøkten din på klokken din rett etter at du har avsluttet treningen. Få en mer detaljert og illustrert analyse i Polar Flow-appen eller i Polar Flow-nettjenesten.

Informasjonen som vises i sammendraget avhenger av sportsprofilen og innsamlede data. Som et eksempel kan treningssammendraget inkludere følgende informasjon:

Starttid og dato

Treningsøktens varighet

Distansen som er tilbakelagt i treningsøkten

**Puls**

Gjennomsnitts- og maksimumspuls under treningsøkten.

Kardiobelastningen fra treningsøkten

**Pulssoner**

Treningstid i forskjellige pulssoner

**Kalorier**

Hvor mange kalorier du har forbrent i løpet av treningsøkten.

Fettforbrenning i % av kalorier: Kalorier forbrukt fra fett under en treningsøkt, uttrykt som en prosentandel av de totale kaloriene som ble forbrent under treningsøkten

**Tempo/Hastighet**

Gjennomsnittlig og maksimal tempo/hastighet for treningsøkten

Løpsindeks: Din løpsytelsesklasse og numerisk verdi. Finn ut mer i kapittelet Løpsindeks.

**Hastighetssoner**

Treningstid i forskjellige hastighetssoner

**Tråkkfrekvens**

Din gjennomsnittlige og maksimale tråkkfrekvens for treningsøkten

Stegfrekvensen måles ved hjelp av et innebygd akselerometer som registrerer håndleddbevegelsene dine. Pedalfrekvensen er vist dersom du bruker en Polar tråkkfrekvensmåler Bluetooth® Smart.

**Høyde**

Maksimal høyde i løpet av treningsøkten.

Høydestigning i meter/fot i løpet av treningsøkten.

Høydeminskning i meter/fot i løpet av treningsøkten.

**Etapper/Automatiske etapper**

Antall runder, din beste runde og gjennomsnittlig rundetid.

Du kan rulle gjennom følgende detaljer ved å trykke på OK:

1. Varighet for hver runde (den beste runden er uthevet i gult)
2. Distanse for hver runde
3. Gjennomsnittlig puls og maksimumspuls for hver runde i pulssonens farge.
4. Gjennomsnittshastighet/tempo for hver runde

**Multisport Sammendrag**

Multisport-sammendraget inneholder et samlet sammendrag av treningsøkten, samt sportsspesifikke sammendrag, som inkluderer varighet og distanse som er tilbakelagt i aktiviteten.

**For å se treningssammendragene dine senere på klokken:**

I tidsvisning, Bruk OPP- og NED-knappene i tidsvisning for å gå til **Siste treningsøkter** klokkevisningen, og trykk deretter på OK.

Du kan se sammendragene fra dine treningsøkter fra de siste 14 dagene. Bla gjennom treningsøkten som du vil se med OPP/NED og trykk OK for å åpne sammendraget. Klokken kan inneholde maksimalt 20 treningssammendrag.

## TRENINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

Klokken synkroniseres automatisk med Polar Flow-appen når du fullfører en treningsøkt hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. Du kan også synkronisere treningsdataene dine manuelt fra klokken og til Flow-appen ved å trykke på og holde inne TILBAKE-knappen på klokken når du er logget på Flow-appen og telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. I appen kan du enkelt analysere dataene etter hver økt. Appen gir deg en rask oversikt over treningsdataene dine.

Du finner mer informasjon under Polar Flow-appen.

## TRENINGSDATA I POLAR FLOW-NETTJENESTEN

Analysér alle detaljer av treningen din og finn 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


GPS ..... 54
GPS-funksjoner ..... 54
Tilbake til start ..... 55
Løpstempo ..... 56
Smart Coaching ..... 56
Training Load Pro ..... 57
Polar-løpeprogrammet ..... 63
Løpsindeks ..... 64
Treningsfordeler ..... 67
Smart Calories ..... 69
Kontinuerlig pulsmåling ..... 69
Polar Sleep PlusTM ..... 71
Aktivitetsregistrering hele døgnet ..... 73
Aktivitetsveiledning ..... 75
Aktivitetsfordel ..... 75
Nightly Recharge™ måling av restitusjon ..... 75
Sleep Plus Stages™ søvnregistrering ..... 82
Serene™ veiledede pusteøvelser ..... 89
Kondisjonstest med måling av pulsen på håndleddet ..... 91
FitSpark™ daglig treningsveileder ..... 95
Sportsprofiler ..... 99
Pulssoner ..... 100
Hastighetssoner ..... 100
Innstillinger for hastighetssoner ..... 100
Treningsmål med hastighetssoner ..... 101
Under trening ..... 101
Etter trening ..... 101
Måling av hastighet og distanse via håndleddet ..... 101
Måling av frekvensen via håndleddet ..... 102
Svømmeberegninger ..... 102
Svømming i svømmebasseng ..... 102
Svømming i åpent vann ..... 103
Måling av puls i vann ..... 104
Start en svømmeøkt ..... 104
I løpet av svømmeturen ..... 104
Etter svømmeturen ..... 105
Telefonvarsler ..... 106
Vise varsler ..... 107
Utskiftbare reimer ..... 107
Slik skifter du reimen ..... 107
Kompatible sensorer ..... 108
Polar H10 pulssensor ..... 109

Polar løpesensor Bluetooth® Smart ..... 109
Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart ..... 109
Polar frekvensmåler Bluetooth® Smart ..... 110
Wattmålere fra tredjeparter ..... 110
Oppretting av en tilkobling mellom sensorer og klokken ..... 111

# GPS

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

Klokken benytter Assistert GPS (A-GPS) for rask posisjonsbestemmelse. A-GPS-data forteller klokken din de anslåtte posisjonene til GPS-satellittene. På denne måten vet klokken hvor den skal søke etter satellittene og kan derfor motta signalene fra disse i løpet av sekunder, til og med under vanskelige signalforhold.

A-GPS-dataene oppdateres én gang per dag. Den nyeste A-GPS-datafilen lastes automatisk ned til klokken din når du synkroniserer den med Flow-nettjenesten via FlowSync-programvaren eller Flow-appen. A-GPS-data lastes automatisk ned til klokken én gang per dag via Flow-appen hvis telefonen er innenfor Bluetooth-rekkevidde og Flow-appen kjører, i det minste i bakgrunnen.

#### A-GPS-SLUTTDATO

A-GPS-datafilen er gyldig i opptil 14 dager. Posisjoneringsnøyaktigheten er relativt høy de første tre dagene, og reduseres i økende grad i løpet av de påfølgende dagene. Regelmessige oppdateringer er med på å sikre høy posisjoneringsnøyaktighet.

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

Når A-GPS-datafilen er utløpt, kan det ta lengre tid å fastsette gjeldende posisjon.

## GPS-FUNKSJONER

Klokken din 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.

- **Høyde, stigning og nedstigning**: Høydemåling i sanntid, samt stigning og nedstigning i meter/fot.
- **Løpsindeks**: Løpsindeksen basert på data om puls og hastighet som er målt i løpet av løpingen. Løpsindeksen gir informasjon om prestasjonsnivået ditt, både hva angår aerob kondisjon og løpsøkonomi.

*Ha på deg klokken på håndleddet med displayet i retning oppover for å oppnå best mulig GPS-ytelse. På grunn av plasseringen av GPS-antennen på klokken bør den ikke brukes med displayet på undersiden av håndleddet. Når enheten brukes på et sykkelstyre, må du sørge for at displayet vender oppover.*

# TILBAKE TIL START

Funksjonen Tilbake til start veileder deg tilbake til utgangspunktet for økten.

Slik bruker du Tilbake til start-funksjonen for én økt:

1. Trykk på LYS-knappen i førtreningsmodus for å gå til hurtigmenyen.
2. Velg **Tilbake til start** på listen, og velg **på**.

Du kan også aktivere Tilbake til start under en treningsøkt ved å stoppe økten midlertidig og åpne hurtigmenyen med LYS-knappen og ved å bla til **Tilbake til start**, og velge **på**.

Hvis du legger til treningsvisningen Tilbake til start i en sportsprofil i Polar Flow, er den alltid aktivert for den sportsprofilen og trenger ikke slås på for hver økt.

Slik går du tilbake til utgangspunktet:

- Hold klokken i horisontal posisjon foran deg.
- Fortsett å bevege deg slik at klokkens GPS kan fastsette retningen du beveger deg. Pilen du ser, peker mot utgangspunktet.

- Gå i retningen pilen peker for å komme tilbake til utgangspunktet.
- Klokken viser også retningen du skal gå og rett linje mellom deg og utgangspunktet.

Når du er i ukjente omgivelser, bør du alltid ha et kart for hånden hvis klokken skulle miste satellittsignalet eller batteriet går tomt.

# LØPSTEMPO

Løpstempo-funksjonen hjelper deg til å holde jevnt tempo og nå målet for angitt distanse. Bestem et tidsmål for en distanse – for eksempel 45 minutter for en 10 000 meter, og følg med på hvor langt bak eller foran skjemaet du ligger.

Løpstempo kan angis i Vantage, eller du kan også angi et løpstempomål i Flow-nettjenesten eller -appen og synkronisere det med klokken.

Hvis du har planlagt et løpstempomål for dagen, foreslår Vantage at du begynner på det når du går inn i førtreningsmodus.

**Slik oppretter du et løpstempomål på Vantage**

Du kan opprette løpstempomål i hurtigmenyen i førtreningsmodus.

1. Gå til førtreningsmodus ved å trykke på og holde inne OK i tidsvisning eller trykke på TILBAKE for å gå til hovedmenyen og velge **Start trening**.
2. I førtreningsmodus trykker du på og holder nede LYS-knappen for å gå til hurtigmenyen.
3. Velg **Løpstempo** i listen, og angi distanse og varighet. Trykk på OK for å bekrefte. Klokken viser tempoet/hastigheten som kreves for at du skal nå måltiden, og går deretter tilbake til førtreningsmodus, hvor du kan begynne treningsøkten.

# SMART COACHING

Enten du ønsker 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.

Klokken din har følgende Polar Smart Coaching-funksjoner:

- Training Load Pro
- Løpeprogram
- Løpsindeks

- Treningsfordeler
- Smart Calories
- Kontinuerlig pulsmåling
- Polar Sleep Plus
- Aktivitetsveiledning
- Aktivitetsfordel

## TRAINING LOAD PRO

Den nye Training Load Pro™-funksjonen måler hvordan treningsøktene dine belaster kroppen din og hjelper deg med å forstå hvordan den påvirker ytelsen din. Training Load Pro gir deg treningsbelastningsnivået for det kardiovaskulære systemet **Kardiobelastning**, og med **Opplevd belastning** kan du vurdere hvor belastet du følte deg. Hvis du bruker en separat wattmålersensor for løping eller sykling sammen med klokken din, vil Training Load Pro også gi deg en treningsbelastningsverdi for muskelskjelettsystemet (**muskelbelastning**). Når du vet hvor belastet hvert kroppssystem er, kan du optimalisere treningen din ved å belaste riktig system på riktig tidspunkt.

### Kardiobelastning

Kardiobelastning er basert på beregning av treningsimpuls (TRIMP), som er en allment anerkjent og vitenskapelig dokumentert metode for kvantifisering av treningsbelastning. Kardiobelastningsverdien forteller deg hvor stor belastning treningsøkten påfører det kardiovaskulære systemet ditt. Jo høyere kardiobelastning, desto mer anstrengende er treningsøkten din for det kardiovaskulære systemet. Kardiobelastning beregnes etter hver treningsøkt basert på pulsdataene dine og varigheten av økten din.

### Opplevd belastning

Din subjektive følelse er en nyttig metode for å anslå treningsbelastningen for alle sportsaktiviteter. **Opplevd belastning** er en verdi som tar hensyn til din egen subjektive opplevelse av hvor anstrengende treningsøkten din var, og varigheten av økten. Verdien kvantifiseres ved hjelp av **grad av opplevd anstrengelse (RPE, Rate of Perceived Exertion)**, som er en vitenskapelig anerkjent metode for kvantifisering av subjektiv treningsbelastning. Bruk av RPE-skalaen er spesielt nyttig for sportsaktiviteter der måling av treningsbelastning basert på puls alene, medfører visse begrensninger, for eksempel styrketrening.

*Vurder treningsøkten din i Flow-mobilappen for å få en verdi for **opplevd belastning** for økten. Du kan velge på en skala fra 1 til 10, der 1 er svært enkelt og 10 er maksimalt anstrengende.*

**Muskelbelastning (via wattmåler fra tredjepart)**

Muskelbelastning forteller deg i hvor stor grad musklene dine ble belastet i løpet av treningsøkten. Muskelbelastning hjelper deg med å kvantifisere treningsbelastningen under treningsøkter med høy intensitet, for eksempel korte intervaller, sprinter og trening i bakker, når pulsen din ikke har nok tid til å reagere på endringene i intensitet.

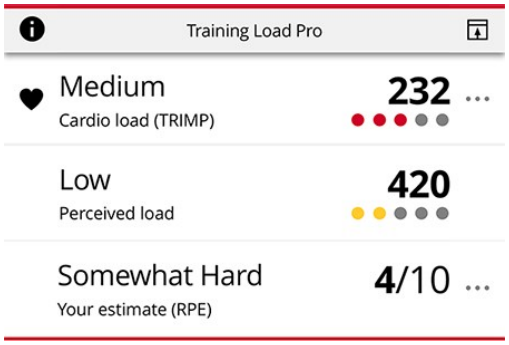
Muskelbelastning viser mengden mekanisk energi (kJ) du har produsert i løpet av løpe- eller sykkeløkten. Dette gjenspeiler energiuttaket ditt, ikke energiinntaket det tok deg å produsere anstrengelsen. Jo sprekere du er, desto bedre er effektiviteten mellom energiinntak og -uttak generelt sett. Muskelbelastning beregnes basert på effekt og varighet. Under løping vil også vekten din telle.

*Muskelbelastning beregnes på grunnlag av wattdataene dine, slik at du bare får en muskelbelastningsverdi for løpe- eller sykkeløktene dine når du bruker en separat wattmåler for løping eller sykling.*

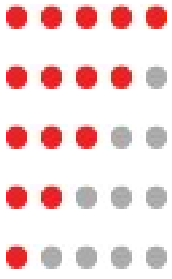
**TRENINGSBELASTNING FRA EN ENKELTSTÅENDE ØKT**

Treningsbelastningen fra en enkeltstående økt vises i sammendraget av treningsøkten din på klokken, i Flow-appen og i Flow-nettjenesten.

Du får et absolutt treningsbelastningstall for hver målte belastning. Jo høyere belastningen er, desto større anstrengelse forårsaket den for kroppen din. I tillegg kan du se en visuell punktskalafortolkning og en verbal beskrivelse av hvor hard treningsbelastningen fra økten din var sammenlignet med din gjennomsnittlige treningsbelastning i løpet av 90 dager.




Punktskalaen og de verbale beskrivelsene tilpasses alt etter fremgangen din: Jo smartere du trener, desto høyere belastning kan du tåle. Etter hvert som kondisjonen og toleransen din for trening forbedrer seg, kan en treningsbelastning som for noen måneder siden ble rangert som tre punkter (middels), rangeres som bare to punkter (lav) litt senere. Denne adaptive skalaen gjenspeiler det faktum at samme type treningsøkt kan ha forskjellig innvirkning på kroppen din avhengig av dagsform.




## BELASTNING OG TOLERANSE

I tillegg til kardiobelastningen fra individuelle treningsøkter, måler den nye Training Load Pro-funksjonen kardiobelastningen din (belastning) på kort sikt og lang sikt (toleranse).

**Belastning** viser i hvor stor grad du har belastet deg med trening i det siste. Funksjonen viser gjennomsnittlig daglig belastning fra de siste sju dagene.

**Toleranse** beskriver hvor forberedt du er på å tåle kardiotrening.Funksjonen viser gjennomsnittlig daglig belastning fra de siste 28 dagene. Hvis du vil forbedre toleransen din for kardiotrening, må du øke treningen din sakte over en lengre tidsperiode.

## STATUS FOR KARDIOBELASTNING

Status for kardiobelastning ser på forholdet mellom **belastning** og **toleranse**, og viser deg basert på dette om statusen din for kardiobelastning er underbelastet, opprettholdt, produktiv eller overbelastet. Du får også personlig tilpasset tilbakemelding basert på statusen din.

Status for kardiobelastning hjelper deg med å evaluere effekten treningen din har på kroppen din og hvordan den påvirker fremgangen din. Hvis du vet hvordan tidligere treningsøkter påvirker ytelsen din i dag, kan du holde det totale treningsvolumet under kontroll og optimalisere tidspunktene for treningen din ved ulike intensiteter. Ved å se hvordan treningsstatusen din endrer seg etter en økt, blir det enklere for deg å forstå hvor stor belastning som ble forårsaket av økten.

### Status for kardiobelastning på klokken

Bruk OPP- og NED-knappene i tidsvisning for å gå til Status for kardiobelastning-klokkevisningen.

1. Graf for status for kardiobelastning
2. Status for kardiobelastning

   Overbelastet (mye høyere belastning enn normalt):

   Produktiv (sakte økende belastning)

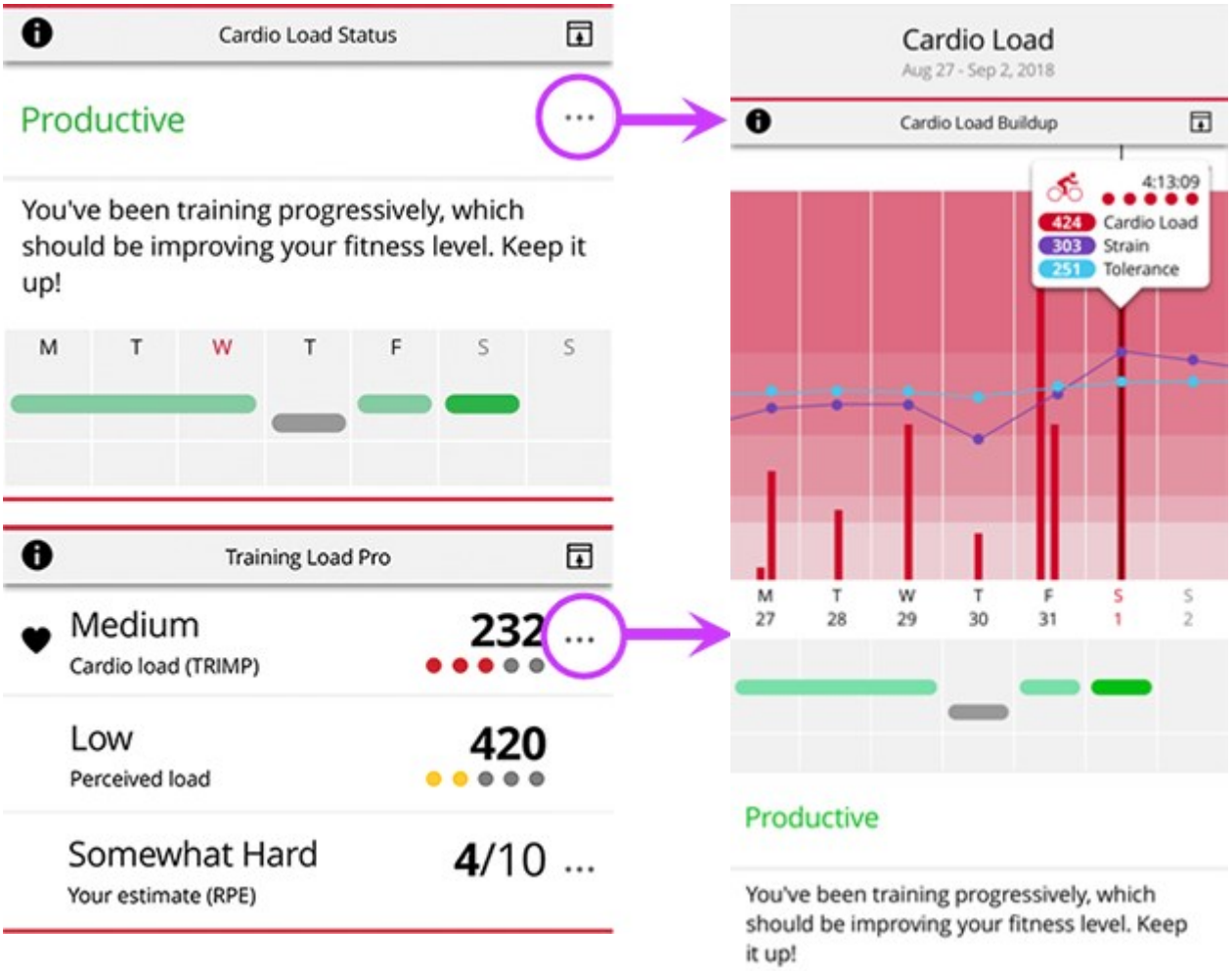
   Opprettholdt (litt lavere belastning enn normalt)

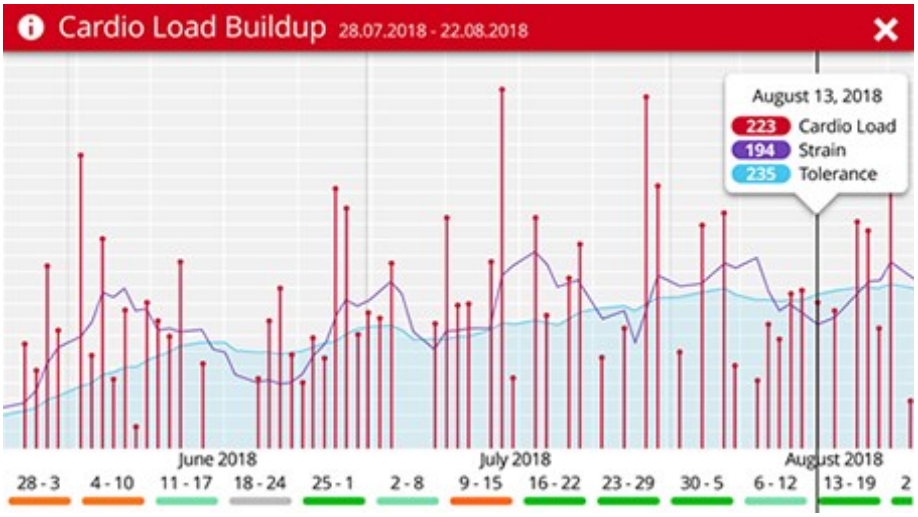
   Underbelastet (mye lavere belastning enn normalt)

3. Den numeriske verdien for statusen din for kardiobelastning (= belastning delt på toleranse).
4. Belastning
5. Toleranse
6. Verbal beskrivelse av statusen din for kardiobelastning

**LANGSIKTIG ANALYSE I FLOW-APPEN OG -NETTJENESTEN**

I Flow-appen og -nettjenesten kan du følge med på hvordan kardiobelastningen din utvikler seg over tid, og du kan se hvordan kardiobelastningene dine har variert i løpet av de siste ukene eller månedene. Hvis du vil se kardiobelastningsutviklingen din i Flow-appen, trykker du på prikkeikonet i ukesammendraget (modulen for status for kardiobelastning) eller i treningssammendraget (Training Load Pro-modulen).


Cardio Load Status
Productive
You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!
M T W T F S S
Training Load Pro
Medium
Cardio load (TRIMP)
232
Low
Perceived load
420
Somewhat Hard
Your estimate (RPE)
4/10
Cardio Load
Aug 27 - Sep 2, 2018
Cardio Load Buildup
4:13:09
424 Cardio Load
303 Strain
251 Tolerance
M T W T F S S
27 28 29 30 31 1 2
Productive
You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!


Cardio Load Buildup 28.07.2018 - 22.08.2018
August 13, 2018
223 Cardio Load
194 Strain
235 Tolerance
June 2018
July 2018
August 2018
28 - 3
4 - 10
11 - 17
18 - 24
25 - 1
2 - 8
9 - 15
16 - 22
23 - 29
30 - 5
6 - 12
13 - 19
2

Hvis du vil se statusen din for kardiobelastning og kardiobelastningsutviklingen din i Flow-nettjenesten, går du til **Fremgang** > **Kardiobelastningsrapport**.

De røde søylene illustrerer kardiobelastningen fra treningsøktene dine. Jo høyere en stolpe er, desto hardere var økten for det kardiovaskulære systemet ditt.

Bakgrunnsfargene viser hvor hard en økt var sammenlignet med gjennomsnittet for øktene dine fra de siste 90 dagene, på samme måte som punktskalaen med fem punkter og verbale beskrivelser (svært lav, lav, middels, høy, svært høy).

**Belastning** viser i hvor stor grad du har belastet deg med trening i det siste. Funksjonen viser gjennomsnittlig daglig kardiobelastning fra de siste sju dagene.

**Toleranse** beskriver hvor forberedt du er på å tåle kardiotrening. Funksjonen viser gjennomsnittlig daglig kardiobelastning fra de siste 28 dagene. Hvis du vil forbedre toleransen din for kardiotrening, må du øke treningen din sakte over en lengre tidsperiode.

Finn ut mer om funksjonen Polar Training Load Pro i denne inngående veiledningen.

## POLAR-LØPEPROGRAMMET

Polar-løpeprogrammet er et personlig tilpasset program basert på kondisjonsnivået ditt. Det er utarbeidet for å sørge for at du trener på riktig måte og unngå at du tar deg vann over hodet. Programmet er intelligent og tilpasser seg alt etter utviklingen din. Du får beskjed når du bør redusere intensiteten litt og når du bør trappe opp treningen. Hvert program er skreddersydd for løpet ditt, og det tas hensyn til dine personlige attributter, treningsbakgrunn og hvor lang tid du har på å forberede deg. Programmet er gratis og tilgjengelig via Polar Flow-nettjenesten på www.polar.com/flow.

Det finnes programmer for løp på 5 km, 10 km, halvmaraton og maraton. Hvert program har tre faser: Basistrening, oppbygging og nedtrapping. Disse fasene er utarbeidet for å utvikle ytelsen din gradvis og sørge for at du er klar på løpsdagen. Løpetreningsøktene er inndelt i fem typer: lett jogging, middels lang løpetur, lang løpetur, tempoløping og intervall. Alle økter inkluderer faser for oppvarming, innsats og nedkjøling for at du skal oppnå optimale resultater. I tillegg kan du velge øvelser for trening av styrke, kjernemuskulatur og bevegelighet for å støtte opp om utviklingen din. Hver treningsuke består av to til fem løpeøkter, og løpetreningsøktenes totale varighet per uke varierer fra én til sju timer, avhengig av kondisjonsnivået ditt. Minimumsvarigheten for et program er 9 uker, og den maksimale varigheten er 20 måneder.

Finn ut mer om Polars løpeprogram i denne inngående veiledningen. Eller les mer om hvordan du kommer i gang med løpeprogrammet.

Klikk på én av følgende koblinger for å se en video:

Kom i gang

Fremgangsmåte

### OPPRETT ET LØPEPROGRAM FRA POLAR

1. Logg deg på Flow-nettjenesten på www.polar.com/flow.
2. Velg **Programmer** på fanen.
3. Velg et løp, gi det et navn, legg inn en løpsdato og angi når du ønsker å starte programmet.
4. Svar på spørsmålene om fysisk aktivitetsnivå.*
5. Velg om du vil ta med støtteøvelser i programmet.
6. Les og fyll ut spørreskjemaet om hvorvidt du er klar for fysisk aktivitet.
7. Gjennomgå programmet ditt, og juster om nødvendig innstillingene.
8. Når du er ferdig, velger du **Start program**.

*Hvis fire ukers treningshistorikk er tilgjengelig, vil disse feltene være forhåndsutfylte.

### START ET LØPSMÅL

Før du starter en økt, må du kontrollere at du har synkronisert målet for treningsøkten med enheten din. Øktene synkroniseres med enheten din som treningsmål.

Slik starter du et treningmål som er planlagt for inneværende dag:

1. Gå inn i førtreningsmodus i ved å trykke på og holde nede OK i tidsvisningen.
2. Du blir bedt om å starte et treningmål som du har planlagt for den dagen.

3. Trykk på OK for å se informasjon om målet.
4. Trykk på OK for å gå tilbake til førtreningsmodus, og velg sportsprofilen du vil bruke.
5. Når klokken har funnet alle signalene, trykker du på START. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.

### FØLGE MED PÅ FREMGANGEN DIN

Synkroniser treningsresultatene dine mellom enheten din og Flow-nettjenesten ved hjelp av USB-kabelen eller Flow-appen. Følg med på fremgangen din via **Programmer**-fanen. Du får se en oversikt over ditt nåværende program, og hvordan du utvikler deg.

## LØPSINDEKS

Løpsindeksen er en enkel måte å overvåke endringer i løpeytelsen din på. Løpeindeks-score er et estimat av den maksimale aerobe løpeytelsen din (VO2max). Ved å registrere løpsindeksen over tid kan du se hvor effektiv løpingen er og hvordan du kan forbedre løpeytelsen din. Forbedring betyr at løping i en gitt hastighet krever mindre innsats eller at farten er raskere ved et gitt anstrengelsesnivå.

For å få mest mulig nøyaktig informasjon om ytelsen må du kontrollere at du har angitt $HR_{max}$-verdien din.

Løpeindeksen beregnes under hver treningsøkt når pulsen måles og GPS-funksjonen er aktivert/løpesensoren er i bruk, og når følgende betingelser er oppfylt:

- Sportsprofilen som brukes, må være en løpeaktivitet (løping, landeveisløping, terrengløping osv.).
- Hastigheten må være 6 km/t eller hurtigere og varigheten minst 12 minutter.

Beregningen begynner når du starter registreringen av økten. Under en økt kan du stoppe to ganger f.eks. ved trafikklys uten å avbryte beregningen.

*Du kan se løpeindeksen din i sammendraget av treningsøkten på klokken. Følg med på fremgangen din og se anslag for løpstid i Polar Flow-nettjenesten.*

Sammenlign resultatet med tabellen nedenfor.

**KORTSIKTIG ANALYSE**

**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 |

| Alder/År | Svært lavt | Lavt | Ganske godt | Moderat | Godt | Svært godt | Elite |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 40-44 | < 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | > 41 |
| 45-49 | < 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | > 38 |
| 50-54 | < 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | > 36 |
| 55-59 | < 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | > 33 |
| 60-65 | < 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | > 30 |

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.

Det kan forekomme daglige variasjoner i løpsindeksene. Løpsindeksverdiene påvirkes av mange faktorer. Verdien du får på en gitt dag, påvirkes av endringer i løpsforholdene, for eksempel ulikt veidekke, vind og temperatur samt andre faktorer.

### LANGSIKTIG ANALYSE

Hver enkelt løpsindeksverdi danner en trend som anslår hvor vellykket du kan løpe en bestemt distanse. Du finner løpsindeksrapporten din i Polar Flow-nettjenesten, på **FREMGANG**-fanen. Rapporten viser deg hvordan løpeytelsen din har forbedret seg over en lengre tidsperiode. Hvis du bruker Polar-løpeprogrammet for å trene til et løp, kan du følge med på løpsindeksutviklingen din for å se hvordan ytelsen din forbedrer seg mot målet.

Følgende oversikt anslår hvor raskt en løper kan tilbakelegge bestemte distanser ved maksimal ytelse. Bruk din gjennomsnittlige løpsindeks (på lang sikt) når du skal tolke tabellen. Anslaget egner seg best for løpsindeksverdier som er innhentet under lignende hastighets- og løpsforhold som målytelsen.

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

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

## TRENINGSFORDELER

Training Benefit gir deg tilbakemelding i tekstform om effekten av hver treningsøkt, slik at du får en bedre forståelse av hvor effektiv treningen din er. **Du kan se tilbakemeldingen i Flow-appen og Flow-nettjenesten.** For å få tilbakemelding må du ha trent i minst 10 minutter totalt i pulssonene.

Tilbakemeldingen du mottar med Treningsfordeler-funksjonen, er basert på pulssoner. Funksjonen registrerer hvor mye tid du bruker og hvor mange kalorier du forbrenner i hver sone.

I tabellen nedenfor finner du beskrivelser av ulike treningsfordeler.

| Tilbakemelding | Fordeler |
|---|---|
| Maksimaltrening+ | For en økt! Du forbedret sprinthastigheten og musklenes nervesystem, noe som gjør deg mer effektiv. Denne økten økte også din motstand mot tretthet. |
| Maksimaltrening | For en økt! Du forbedret sprinthastigheten og musklenes nervesystem, noe som |

| Tilbakemelding | Fordeler |
|---|---|
| | 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. |

| Tilbakemelding | Fordeler |
|---|---|
| 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. |

## SMART CALORIES

Den mest nøyaktige kaloriteller på markedet beregner hvor mange kalorier du har forbrent basert på dine individuelle data:

- Kroppsvekt, høyde, alder, kjønn
- individuell makspuls ($HR_{max}$)
- intensiteten på treningen eller aktiviteten din
- individuelt maksimalt oksygenopptak ($VO2_{max}$)

Kaloriberegningen er basert på en intelligent kombinasjon av data om fartsøkning og puls. Kaloriberegningen gir deg en nøyaktig måling av treningskaloriene dine.

Du kan se ditt kumulative energiforbruk (i kilokalorier, kcal) i løpet av treningsøkter, og totalt antall kilokalorier for økten etterpå. Du kan også følge med på totalt antall daglige kalorier.

## KONTINUERLIG PULSMÅLING

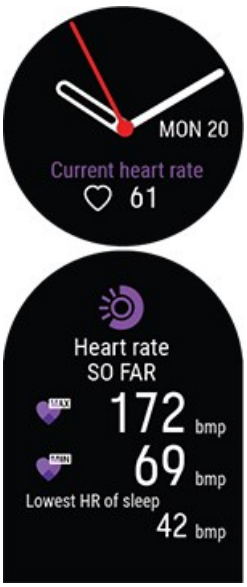
Funksjonen for kontinuerlig pulsmåling måler pulsen din hele døgnet. Den muliggjør mer nøyaktig måling av daglig kaloriforbruk og generell aktivitet, ettersom også fysisk aktivitet som involverer svært lite håndleddbevegelse, for eksempel sykling, kan måles.

### Kontinuerlig pulsmåling på klokken din

Du kan aktivere eller deaktivere den kontinuerlige pulsmålingen eller velge Bare om natten-modus på klokken din, i **Innstillinger** > **Generelle innstillinger** > **Kontinuerlig pulsmåling**. Hvis du velger **Bare om natten**-innstillingen, bør du angi at pulsmålingen skal begynne ved det tidligste klokkeslettet du pleier å legge deg.

*Funksjonen er som standard slått av. Batteriet vil tappes raskere dersom du holder funksjonen for kontinuerlig pulsmåling aktivert hele tiden. Kontinuerlig pulsmåling må være aktivert for at Nightly Recharge skal fungere. Hvis du vil spare batteriet og fortsatt bruke Nightly Recharge, kan du angi at kontinuerlig pulsmåling bare skal være på om natten.*

Bruk OPP- og NED-knappene i tidsvisning for å navigere til klokkevisningen for puls. Trykk på OK for å åpne en detaljert visning.



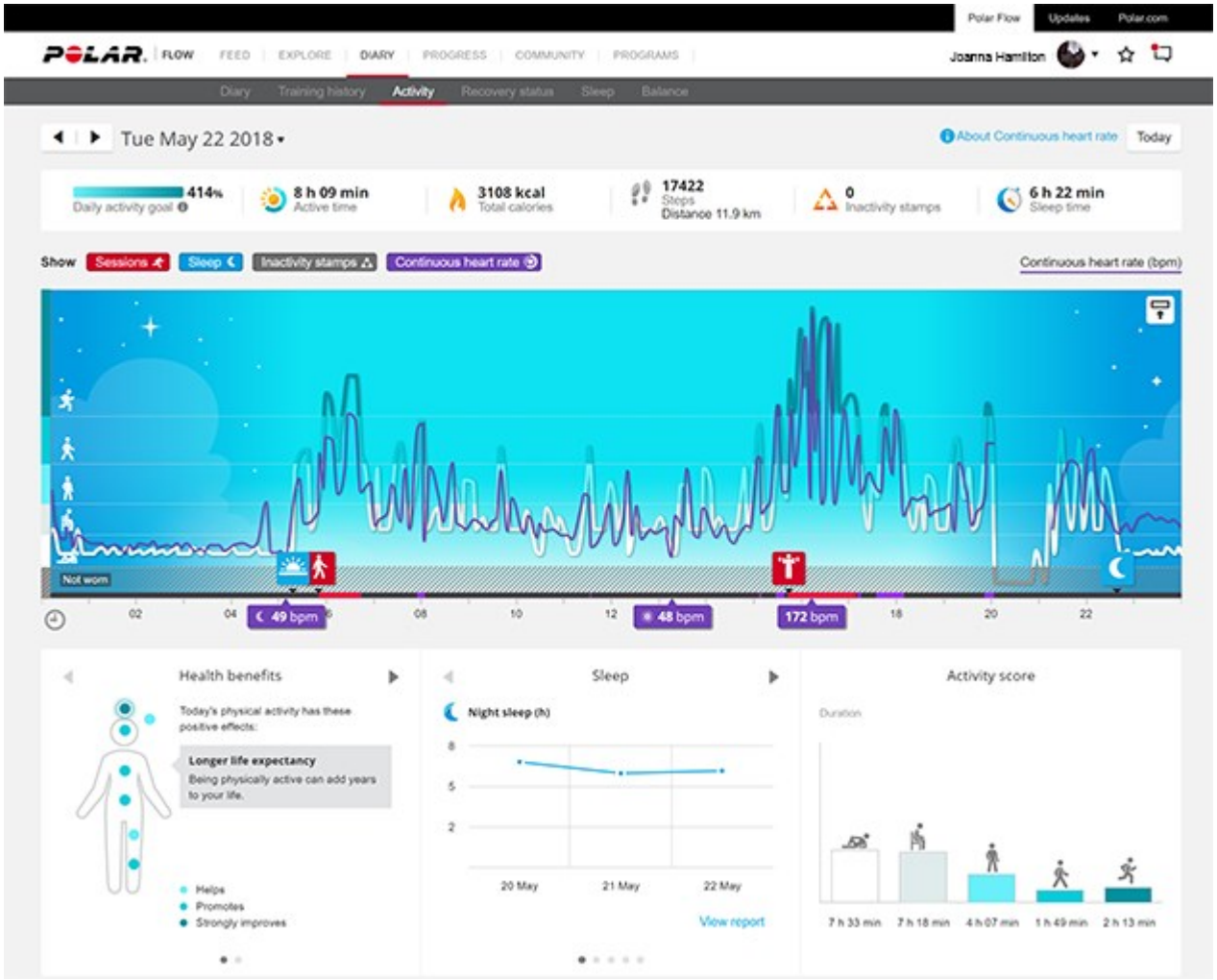

Når funksjonen er på, måler klokken kontinuerlig pulsen din og viser den på klokkedisplayet for puls. Når du åpner detaljene, kan du kontrollere dagens høyeste og laveste pulsavlesning og også se hva den laveste pulsavlesningen fra forrige natt var.

Klokken sporer pulsen din i intervaller på fem minutter og registrerer dataene for senere analyse i Flow-appen eller nettjenesten. Hvis klokken registrerer at pulsen din er høy, begynner den å registrere pulsen kontinuerlig. Funksjonen for kontinuerlig registrering kan også igangsettes basert på håndleddbevegelsene dine, for eksempel når du går i et raskt nok tempo i minst ett minutt. Den kontinuerlige pulsregistreringen stopper automatisk når aktivitetsnivået ditt faller lavt nok. Når klokken registrerer at armen din ikke beveger seg, eller når pulsen din ikke er høy, måles pulsen i sykluser på fem minutter for å finne den laveste avlesningen for dagen.

I enkelte tilfeller kan det hende at du ser en høyere eller lavere puls på klokken din i løpet av dagen enn den som vises i sammendraget over kontinuerlig puls som den høyeste eller laveste avlesningen for dagen. Dette kan skje hvis avlesningen du ser, faller utenfor sporingsintervallet.

*LED-lampene på baksiden av klokken er alltid på når funksjonen for kontinuerlig pulsmåling er på og sensoren på baksiden er i berøring med huden din. Hvis du vil vite hvordan du har på deg klokken for å få nøyaktige pulsavlesninger via håndleddet, kan du gå til Måling av puls på håndleddet.*

Du kan følge med på dataene om kontinuerlig puls mer detaljert og over lengre perioder i Polar Flow, enten på nettstedet eller i mobilappen. Finn ut mer om funksjonen for kontinuerlig pulsmåling i denne inngående veiledningen.




## POLAR SLEEP PLUS™

Klokken registrerer søvnen din hvis du har på deg enheten om natten. Den registrerer når du sovner og når du våkner, og samler inn dataene for dypere analyse i Polar Flow-appen og -nettjenesten. Klokken registrerer håndbevegelsene dine i løpet av natten for å identifisere alle avbrudd under hele søvntiden, og forteller deg hvor lang tid du faktisk sov.

### Søvndata på klokken

Bruk OPP- og NED-knappene i tidsvisning for å navigere til klokkevisningen for søvn.

Når klokken registrerer at du har våknet, viser den søvntiden.

Du kan også stoppe søvnregistreringen manuelt. **Allerede våken?** vises i klokkevisningen for søvn når klokken har registrert minst fire timer med søvn. Trykk på OK for å fortelle klokken at du er våken, velg **Stoppe registrering av søvnen?** og klokken gir umiddelbart et sammendrag av søvnen din.

Åpne søvnsammendraget ved å trykke på OK. Visningen av søvnsammendrag gir følgende informasjon:

- Når du **sovnet** og når du **våknet**.
- **Søvntid** forteller deg hvor lang tid det gikk fra du sovnet til du våknet.
- **Faktisk søvn** angir tiden du sov fra tidspunktet da du sovnet til du våknet. Mer spesifikt betyr dette søvntiden din minus avbruddene. Bare tiden du faktisk sover er inkludert i verdien for faktisk søvn.
- **Kontinuitet**: Søvnkontinuitet er en vurdering av hvor kontinuerlig søvntiden var. Søvnkontinuitet evalueres på en skala fra én til fem: oppstykket – ganske oppstykket – ganske kontinuerlig – kontinuerlig – svært kontinuerlig.
- **Detaljert søvnoversikt**: Illustrasjon av faktisk søvntid og søvnforstyrrelser i proporsjon til ønsket søvntid.
- **Tilbakemelding**: Du får tilbakemelding om varigheten og kvaliteten på søvnen din. Tilbakemeldingen om varighet er basert på en sammenligning av søvntiden din og ønsket søvntid.
- **Hvordan har du sovet?**: Du kan rangere hvor godt du sov sist natt på en femtrinns skala: svært godt – godt – okay – dårlig – svært dårlig. Hvis du rangerer søvnen din, får du en utvidet versjon av tilbakemelding i tekstform i Flow-appen og -nettjenesten. Tilbakemeldingen i Flow-appen og -nettjenesten tar hensyn til din egen subjektive rangering av søvnen din, og tilbakemeldingen modifiseres basert på denne rangeringen.

### Søvndata i Flow-appen og -nettjenesten

Søvndataene dine vises i Flow-appen og -nettjenesten etter at klokken er synkronisert. Du kan vise søvntid, -mengde og -kvalitet. Du kan angi **ønsket søvntid** for å fastsette hvor lenge du ønsker å sove

hver natt. Du kan også rangere søvnen din i Flow-appen og -nettjenesten. Du får tilbakemelding om hvor godt du sov basert på søvndataene dine, ønsket søvntid og søvnvurdering.

I Flow-nettjenesten kan du vise søvnen din under **Søvn**-fanen i **Dagbok**. Du kan også inkludere søvndataene dine i **Aktivitetsrapporter** under **Fremgang**-fanen.

Ved å følge med på søvnmønsteret ditt kan du se om det påvirkes av endringer i hverdagen og finne den rette balansen mellom hvile, daglig aktivitet og trening.

Finn ut mer om Polar Sleep Plus i denne inngående veiledningen.

## AKTIVITETSREGISTRERING HELE DØGNET

Polar Vantage M følger aktiviteten din med et internt 3D-akselerometer som registrerer håndleddbevegelsene dine. Den analyserer bevegelsenes frekvens, intensitet og regelmessighet sammen med fysisk informasjon, slik at du kan se hvor aktiv du virkelig er i hverdagen din i tillegg til den vanlige treningen. Du bør bruke klokken din på den hånden du bruker minst for å sikre at du får den mest nøyaktige aktivitetssporingen.

### AKTIVITETSMÅL

Du får det personlige aktivitetsmålet ditt når du stiller inn klokken. Aktivitetsmålet er basert på dine personlige data og aktivitetsnivåinnstillingen, som du finner i Polar Flow-appen eller Polar Flow-nettjenesten.

Hvis du vil endre målet, åpner du Flow-appen, trykker på navnet/profilbildet ditt i menyvisningen, og sveiper ned for å se **Aktivitetsmål**. Du kan også gå til flow.polar.com og logge deg på Polar-kontoen din. Klikk deretter på navnet ditt > **Innstillinger** > **Aktivitetsmål**. Blant de tre aktivitetsnivåene velger du det nivået som best beskriver din typiske dag og aktivitet. Nedenfor valgområdet kan du se hvor aktiv du må være for å nå det daglige aktivitetsmålet for det aktuelle nivået.

Tiden du må være aktiv i løpet av dagen for å nå aktivitetsmålet ditt, avhenger av nivået du har valgt og intensiteten på aktivitetene dine. Nå målet ditt raskere med mer intens aktivitet eller hold deg aktiv i et litt mer moderat tempo i løpet av dagen. Alder og kjønn påvirker også intensiteten du trenger for å nå aktivitetsmålet. Jo yngre du er, desto mer intens må aktiviteten din være.

### AKTIVITETSDATA PÅ KLOKKEN DIN

Bruk OPP og NED-knappene på tidskjermen for å navigere til klokkevisningen for aktiviteter.

Sirkelen rundt klokkevisningen og prosentandelen under tid og dato viser fremgangen mot det daglige aktivitetsmålet ditt. Sirkelen fylles opp med en lys blå farge mens du er aktiv.

I tillegg kan du se følgende detaljer om den samlede aktiviteten for dagen din:

- Antall steg du har akkumulert så langt. Mengden og typen kroppsbevegelser registreres og konverteres til en beregning av antall steg.
- Aktiv tid gir deg informasjon om den kumulative tiden med kroppsbevegelser som er bra for helsen din.
- Kalorier du har brent gjennom trening, aktiviteter og BMR (Basale metabolske rate: den minste metabolske aktiviteten som kreves for å opprettholde grunnleggende vitale funksjoner).

## Varsel om inaktivitet

Det er en kjensgjerning at fysisk aktivitet er en vesentlig faktor i opprettholdelse av god helse. I tillegg til å være fysisk aktiv er det viktig å unngå sitting i lengre perioder om gangen. Langvarig sitting er skadelig for helsen din, til og med på dager når du trener og får nok daglig aktivitet. Klokken registrerer om du har vært inaktiv for lenge i løpet av dagen, og hjelper deg på denne måten med å ta pauser i sittingen for å unngå de negative virkningene det har på helsen.

Når du har vært i ro i 55 minutter, får du et varsel om inaktivitet: **Tid for bevegelse!** vises, og du får et lite vibrasjonsvarsel. Reis deg opp og finn din egen måte å være aktiv på. Ta en kort spasertur, strekk på deg eller utfør annen lett aktivitet. Meldingen forsvinner når du begynner å bevege på deg eller trykker på TILBAKE-knappen. Hvis du ikke beveger på deg på fem minutter, får du et inaktivitetsstempel, som du kan se i Flow-appen og Flow-nettjenesten etter synkronisering. I Flow-appen og Flow-nettjenesten kan du se hele historikken over hvor mange inaktivitetsstempler du har mottatt. På den måten kan du se tilbake på den daglige rutinen din og gjøre endringer på veien mot en mer aktiv livsstil.

### AKTIVITETSDATA I FLOW-APPEN OG FLOW-NETTJENESTEN

Med Flow-app kan du følge og analysere aktivitetsdataene dine mens du er på farten, og synkronisere den trådløst fra klokken din til Flow-nettjenesten. Flow-nettjenesten gir deg et mest mulig detaljert innblikk i aktivitetsinformasjonen din. Ved hjelp av aktivitetsrapportene (på **FREMGANG**-fanen) kan du følge med på trenden for den daglige aktiviteten din på lang sikt. Du kan velge å vise daglige, ukentlige eller månedlige rapporter.

Lær mer om funksjonen for 24/7 aktivitetssporing i denne grundige guiden.

## AKTIVITETSVEILEDNING

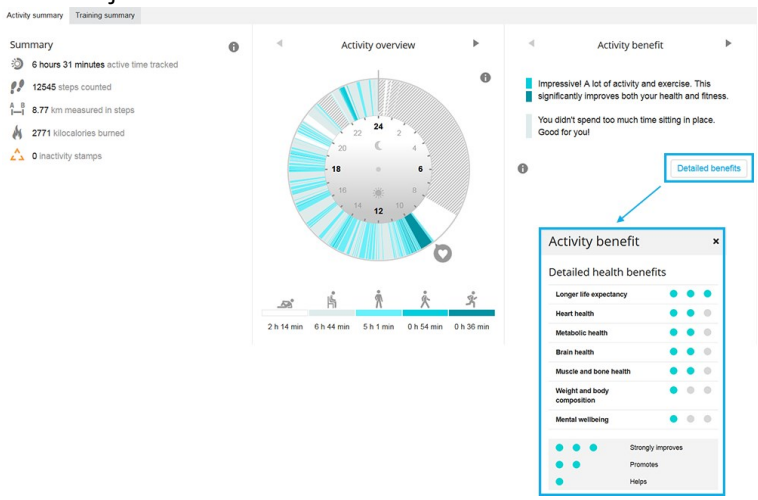
Funksjonen for aktivitetsveiledning viser deg hvor aktiv du har vært i løpet av dagen, og forteller deg hvor mye aktivitet som gjenstår for at du skal nå anbefalingene for fysisk aktivitet per dag. Du kan kontrollere hvordan du ligger an i forhold til dagens aktivitetsmål fra klokken, Polar Flow-appen eller -nettjenesten.

For mer informasjon, se 24/7 aktivitetssporing.

## AKTIVITETSFORDEL

Aktivitetsfordel gir deg tilbakemelding om helsefordelene som det å være aktiv har gitt deg, og også hvilke uønskede effekter det å sitte stille for lenge har på helsen din. Tilbakemeldingen er basert på internasjonale retningslinjer og forskning på helseeffekt fra fysisk aktivitet og sitteatferd. Kjerneideen er: jo mer aktiv du er, desto flere fordeler får du!

Både Flow-appen og Flow-nettjenesten viser aktivitetsfordelen fra din daglige aktivitet. Du kan se aktivitetsfordelen på daglig, ukentlig og månedlig basis. I Flow-nettjenesten kan du også vise detaljert informasjon om helsefordeler.




For mer informasjon, se Aktivitetsregistrering hele døgnet.

## NIGHTLY RECHARGE™ MÅLING AV RESTITUSJON

**Nightly Recharge™** er en nattlig restitusjonsmåling som viser hvor godt du henter deg inn etter dagens krav. **Nightly Recharge-statusen** er basert på to komponenter: hvordan du sov (**søvnverdi**) og hvor mye det autonome nervesystemet (ANS) roet seg i løpet av de første timene av søvnen (**ANS-verdi**). Begge komponentene er basert på en sammenligning av forrige natt med de normale nivåene dine i

løpet av de siste 28 dagene. Klokken måler automatisk både søvnverdien og ANS-verdien i løpet av natten.

Du kan se Nightly Recharge-statusen din på klokken og i Polar Flow-appen. Basert på hva vi har målt hos deg får du persontilpassede, daglige tips i Polar Flow-appen om trening og søvn, og hvordan du regulerer energinivået ditt de dagene det virkelig butter imot. Nightly Recharge hjelper deg med å ta optimale valg i hverdagen, slik at du bevarer følelsen av velvære og når treningsmålene dine.

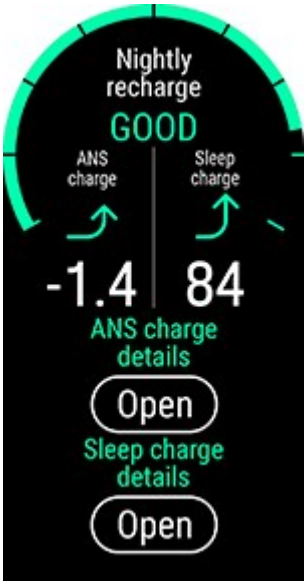
## Slik begynner du å bruke Nightly Recharge

1. Kontinuerlig pulsmåling må være aktivert for at Nightly Recharge skal fungere. For å aktivere kontinuerlig pulsmåling går du til **Innstillinger** > **Generelle innstillinger** > **Kontinuerlig pulsmåling** og velger **På** eller **Bare om natten**.
2. Fest reimen godt rundt håndleddet og bruk klokken mens du sover. Sensoren på baksiden av klokken må være i konstant berøring med huden din. For mer detaljerte instruksjoner om hvordan du har på deg klokken, kan du gå til Pulsmåling fra håndleddet.
3. Du må bruke klokken i **tre netter** før du begynner å se Nightly Recharge-statusen på klokken din. Dette er så lang tid det tar å etablere et normalt nivå for deg. Før du får din egen Nightly Recharge, kan du vise informasjon om søvn- og ANS-målinger (puls, pulsvariabilitet og pustefrekvens). Etter tre vellykkede nattlige målinger kan du se Nightly Recharge-statusen din på klokken.

## Nightly Recharge på klokken din

**Allerede våken?** vises i Nightly Recharge-klokkevisningen når klokken har registrert minst fire timer med søvn. Trykk på OK for å fortelle klokken at du er våken. Bekreft med OK, så gir klokken deg umiddelbart et sammendrag av Nightly Recharge. Nightly Recharge-statusen forteller deg hvor gjenoppbyggende sist natt var. Tallene for både **ANS-verdi** og **søvnverdi** tas med i beregningen ved utregning av Nightly Recharge-statusen. Nightly Recharge-statusen er basert på følgende skala: svært dårlig – dårlig – nedsatt – OK – god – svært god.

Bruk OPP- og NED-knappene i tidsvisning for å navigere til Nightly Recharge-klokkevisningen. Trykk på OK for å åpne detaljert Nightly Recharge-visning.



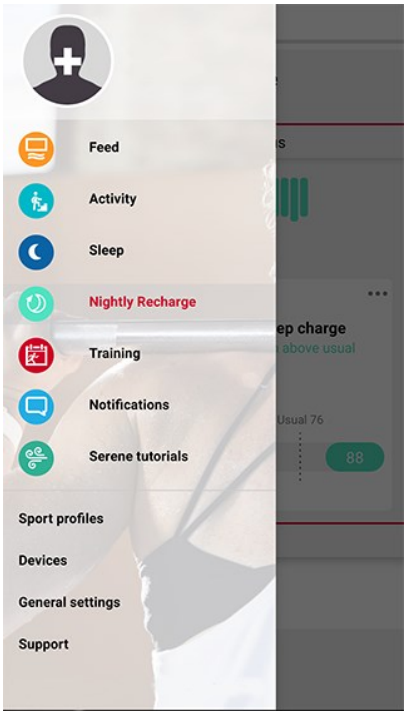
Rull ned til **Detaljer om ANS-verdi**/**Detaljer om søvnverdi**, og trykk på OK for å se nærmere informasjon om **ANS-verdien** og **søvnverdien** din.

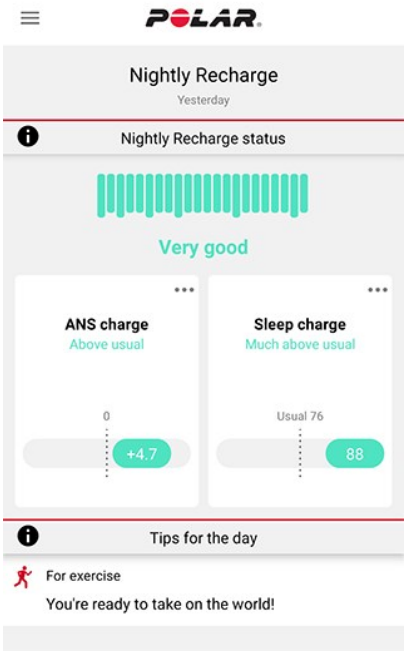
1. **Graf for Nightly Recharge-status**
2. **Skala for Nightly Recharge-status**: svært dårlig – dårlig – nedsatt – OK – god – svært god.
3. **Graf for ANS-verdi**
4. **ANS-verdi** Skalaen er fra -10 til +10. Det normale nivået ditt ligger på rundt null.
5. **Skala for status for ANS-verdi**: langt under normalt – under normalt – normalt – over normalt – langt over normalt.
6. **Puls bpm (4 timers gjennomsnitt)**
7. **Pulsintervall ms (4 timers gjennomsnitt)**
8. **Pulsvariabilitet ms (4 timers gjennomsnitt)**
9. **Pustefrekvens pust/min (4 timers gjennomsnitt)**
10. **Graf for søvnvurdering**
11. **Søvnvurdering (1–100)** En vurdering som gir et sammendrag av søvntiden din og kvaliteten på søvnen som en numerisk verdi.

12. **Status for søvnverdi** = Søvnvurderingen sammenlignet med det normale nivået ditt. Skala: langt under normalt – under normalt – normalt – over normalt – langt over normalt.
13. **Detaljer om søvndata.** Du finner mer detaljert informasjon i "Søvndata på klokken" På side 83.

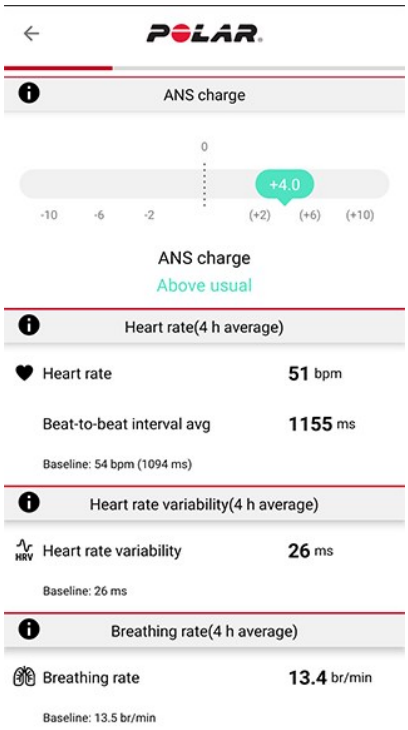
## Nightly Recharge i Flow-appen

Du kan sammenligne og analysere Nightly Recharge-detaljene fra ulike netter i Polar Flow-appen. Velg **Nightly Recharge** fra menyen i Flow-appen for å se detaljene fra siste natts Nightly Recharge. Sveip displayet til høyre for å se Nightly Recharge-detaljene for foregående dager. Merk av i **ANS-verdi**- eller **Søvnverdi**-ruten for å åpne en detaljert visning av ANS-verdien eller søvnverdien.



### Detaljer om ANS-verdien i Flow-appen




**ANS-verdi** gir deg informasjon om hvor godt det autonome nervesystemet har falt til ro i løpet av natten. Skalaen er fra -10 til +10. Det normale nivået ditt ligger på rundt null. ANS-verdien fastsettes ved å måle **pulsen**, **pulsvariabiliteten** og **pustefrekvensen** din i løpet av cirka de fire første søvntimene.

En normal **pulsverdi** for voksne kan variere mellom 40 og 100 bpm. Det er vanlig at pulsverdien varierer fra natt til natt. Mentalt eller fysisk stress, trening sent på kvelden, sykdom eller alkohol kan holde pulsen din oppe i løpet av de første søvntimene. Det er best å sammenligne siste natts verdi med den normale verdien din.

**Pulsvariabilitet (HRV)** viser til variasjonen mellom etterfølgende hjerteslag. Vanligvis er høy pulsvariabilitet forbundet med generelt god helse, god aerob (kardiovaskulær) kondisjon og motstandsdyktighet mot stress. Den kan variere mye fra person til person, i området 20 til 150. Det er best å sammenligne siste natts verdi med den normale verdien din.

**Pustefrekvens** viser den gjennomsnittlige pustefrekvensen din i løpet av cirka de fire første søvntimene. Den beregnes ut fra pulsintervalldata. Pulsintervallet ditt er kortere når du puster inn og lengre når du puster ut. Når du sover, blir pustefrekvensen din lavere, og den varierer hovedsakelig alt etter de ulike søvnstadiene. Typiske verdier for en frisk, voksen person varierer fra 12 til 20 pust per minutt ved hvile. Høyere verdier enn vanlig kan være tegn på feber eller kommende sykdom.

### Detaljer om søvnverdien i Polar Flow

For informasjon om søvnverdien i Polar Flow-appen kan du gå til "Søvndata i Flow-appen og -nettjenesten" På side 85.

## Personlig tilpassede tips i Flow-appen

Basert på hva vi har målt hos deg får du persontilpassede, daglige tips i Polar Flow-appen om trening og søvn, og hvordan du regulerer energinivået ditt de dagene det virkelig butter imot.

Tips for dagen vises i åpningsvisningen i Nightly Recharge i Flow-appen.

**For trening**

Du får et treningstips hver dag. Det forteller deg om du bør ta det med ro eller kan trene i vei. Tipsene baseres på målinger for:

- Nightly Recharge-status
- ANS-verdi
- Søvnverdi
- Status for kardiobelastning

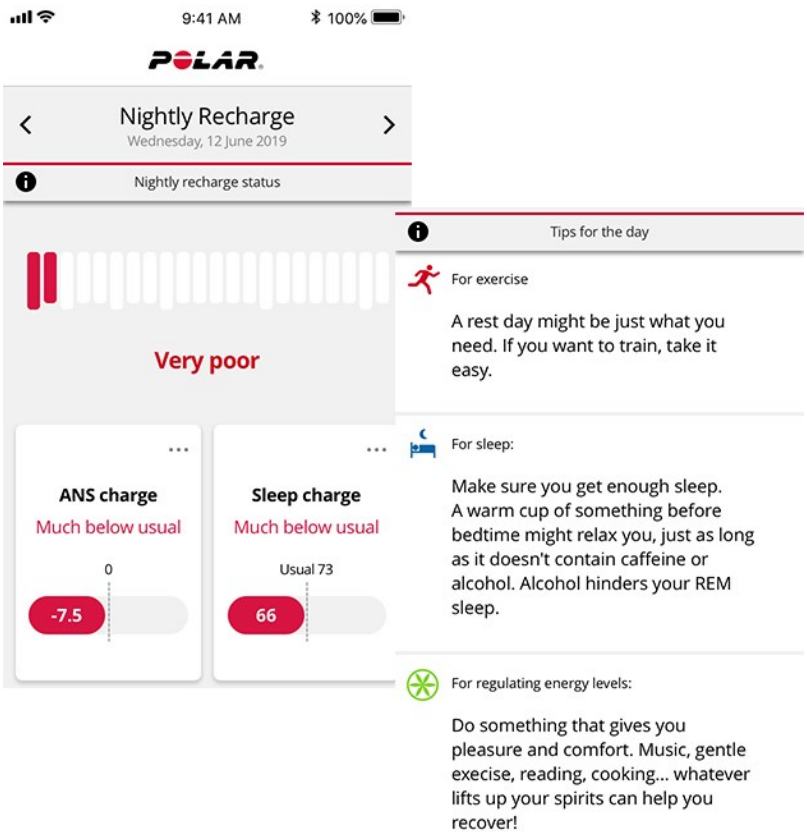
**For søvn**

Hvis du ikke har sovet så godt som du vanligvis gjør, får du et søvntips. Det forteller deg hvordan du forbedrer de søvnaspektene som ikke har vært så gode som vanlig. I tillegg til parametere vi måler fra søvnen din, tas det hensyn til følgende:

- søvnrytme over en lengre tidsperiode
- status for kardiobelastning
- treningsmengde dagen før

**For regulering av energinivå**

Hvis statusen for ANS-verdien eller søvnverdien din er særlig lav, får du tips som kan hjelpe deg med å komme gjennom dagene med en lavere Recharge-verdi. Dette kan være praktiske tips om hvordan du senker et høyt stressnivå eller hvordan du kommer i gang når du kunne trenge et ekstra løft.




Finn ut mer om Nightly Recharge i denne inngående veiledningen.

## SLEEP PLUS STAGES™ SØVNREGISTRERING

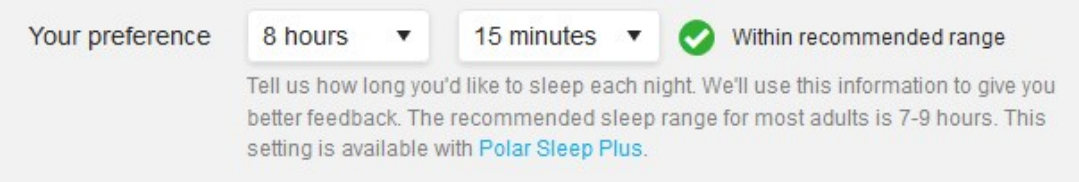
**Sleep Plus Stages** registrerer automatisk **mengden** og **kvaliteten** på søvnen din og viser hvor lang tid du brukte på hvert **søvnstadium**. Funksjonen samler inn søvntids- og søvnkvalitetskomponenter i én enkel og oversiktlig verdi – **søvnvurderingen**. Søvnvurderingen forteller deg hvor godt du sov sammenlignet med indikatorene på en god natts søvn basert på moderne søvnforskning.

Ved å sammenligne komponentene i søvnvurderingen med det normale nivået ditt kan du se hvilke aspekter av den daglige rutinen din som kan virke inn på søvnen og som du kanskje bør justere. Nattlige oversikter over søvnen er tilgjengelig på klokken og i Polar Flow-appen. Ved hjelp av langsiktige søvndata i Polar Flow-nettjenesten kan du analysere søvnmønstrene dine i detalj.

### Slik begynner du å registrere søvnen din ved hjelp av Polar Sleep Plus Stages™

1. Det første du må gjøre, er å **angi ønsket søvntid** i Polar Flow eller på klokken din. I Flow-appen trykker du på profilen din og velger **Ønsket søvntid**. Velg ønsket tid, og trykk på **Ferdig**. Du kan også logge deg på Flow-kontoen eller opprette en ny konto på

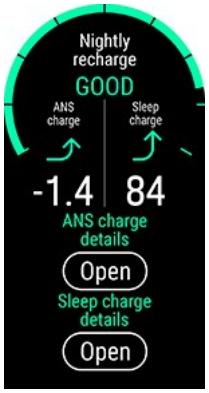
flow.polar.com, og velg **Innstillinger > Fysiske innstillinger > Foretrukket søvntid**. Velg ønsket tid, og velg **Lagre**. Angi ønsket søvntid på klokken din fra **Innstillinger > Fysiske innstillinger > Ønsket søvntid**.

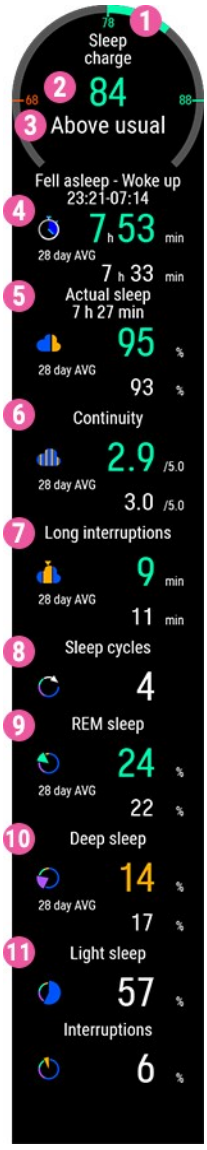



**Preferanse for søvntid** er mengden søvn du ønsker å få hver natt. Denne innstillingen er som standard satt til gjennomsnittlig anbefaling for aldersgruppen din (åtte timer for voksne fra 18 til 64 år). Hvis du mener at åtte timers søvn er for mye eller for lite for deg, anbefaler vi at du justerer ønsket søvntid i henhold til dine individuelle behov. Da får du nøyaktig tilbakemelding på hvor mye søvn du fikk, sammenlignet med ønsket søvntid.

2. Kontinuerlig pulsmåling må være aktivert for at Sleep Plus Stages skal fungere. For å aktivere kontinuerlig pulsmåling går du til **Innstillinger** > **Generelle innstillinger** > **Kontinuerlig pulsmåling** og velger **På** eller **Bare om natten**. Fest reimen godt rundt håndleddet. Sensoren på baksiden av klokken må være i konstant berøring med huden din. For mer detaljerte instruksjoner om hvordan du har på deg klokken, kan du gå til Pulsmåling fra håndleddet.
3. Klokken registrerer når du sovner, når du våkner og hvor lenge du har sovet. Sleep Plus Stages-målingen er basert på registrering av bevegelsene til den ikke-dominerende hånden din med en innebygd 3D-akselerasjonssensor og registrering av hjertets pulsintervalldata fra håndleddet ditt med en optisk pulssensor.
4. Om morgenen kan du se **søvnvurderingen** din (1–100) fra klokken. Du får informasjon om søvnstadier (lett søvn, dyp søvn, REM-søvn) og en søvnvurdering etter én natt, inkludert tilbakemelding om søvntemaer (mengde, kvalitet og regenerering). Etter den tredje natten får du en sammenligning mot normalnivået ditt.
5. Du kan registrere din egen opplevelse av søvnkvaliteten din om morgenen ved å vurdere den på klokken eller i Flow-appen. Din egen vurdering tas ikke med i beregningen ved utregning av søvnverdien, men du kan registrere din egen opplevelse og sammenligne den med søvnverdivurderingen du får.

## Søvndata på klokken




Når du våkner, kan du gå til søvndetaljene dine via Nightly Recharge-klokkevisningen. Trykk på OK for å åpne Nightly Recharge-statusdetaljene, og rull deretter ned til **Detaljer om søvnverdien** med NED-knappen. Trykk på OK for å åpne detaljene.

Du kan også stoppe søvnregistreringen manuelt. **Allerede våken?** vises i Nightly Recharge-klokkevisningen når klokken har registrert minst fire timer med søvn. Trykk på OK for å fortelle klokken at du er våken. Bekreft med OK, så gir klokken deg umiddelbart et sammendrag av søvnen din.

I detaljene om søvnverdien finner du følgende informasjon:

1. **Graf for søvnvurderingsstatus**
2. **Søvnvurdering (1–100)** En vurdering som gir et sammendrag av søvntiden din og kvaliteten på søvnen som en numerisk verdi.
3. **Søvnverdien** = Søvnvurderingen sammenlignet med det normale nivået ditt. Skala: langt under normalt – under normalt – normalt – over normalt – langt over normalt.
4. **Søvntid** gir deg den samlede tiden fra du sovnet til du våknet.
5. **Faktisk søvn (%)** angir tiden du sov fra tidspunktet da du sovnet til du våknet. Mer spesifikt betyr dette søvntiden din minus avbruddene. Bare tiden du faktisk sover blir tatt med i beregningen for faktisk søvn.
6. **Kontinuitet (1–5)**: Søvnkontinuitet er en vurdering av hvor kontinuerlig søvntiden var. Søvnkontinuitet evalueres på en skala fra én til fem: oppstykket – ganske oppstykket – ganske kontinuerlig – kontinuerlig – svært kontinuerlig.
7. **Lange avbrudd (min)** angir hvor lenge du var våken under avbrudd som varte i mer enn ett minutt. I løpet av en vanlig natts søvn er det mange korte og lange avbrudd når du faktisk våkner fra søvnen. Om du husker disse avbruddene eller ikke, avhenger av hvor lenge

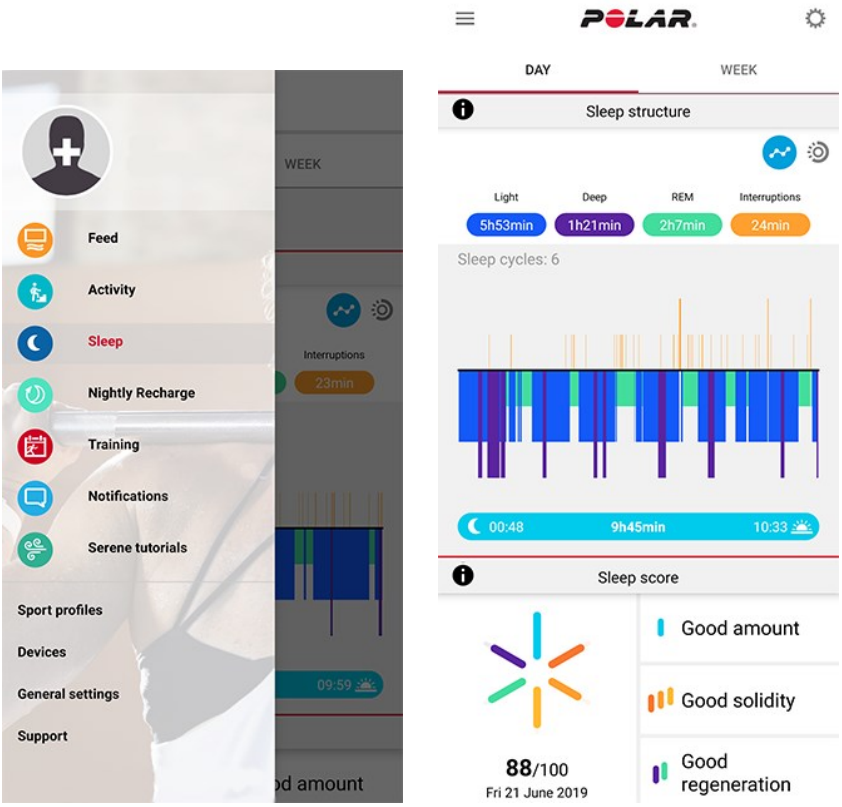
de varer. Vanligvis husker man ikke de korte. De lengre, for eksempel hvis man står opp for å drikke litt vann, husker man gjerne. Avbrudd illustreres som gule stolper på søvntidslinjen.

8. **Søvnsykluser**: En normal person går vanligvis gjennom 4–5 søvnsykluser i løpet av en natt. Dette tilsvarer en søvntid på ca. 8 timer.
9. **REM-søvn, %**: REM står for Rapid Eye Movement. REM-søvn kalles også paradoksal søvn, ettersom hjernen er aktiv, men musklene er inaktive for å unngå utagering av drømmer. På samme måte som dyp søvn restituerer kroppen din, vil REM-søvn restituere deg mentalt og fremme hukommelse og læring.
10. **Dyp søvn, %**: Dyp søvn er det søvnstadiet hvor det er vanskelig å holde seg våken, ettersom kroppen din er mindre mottakelig for ytre stimuli. Størstedelen av den dype søvnen finner sted i løpet av første halvdel av natten. Dette søvnstadiet restituerer kroppen din og støtter immunsystemet. Det påvirker også bestemte aspekter ved hukommelse og læring. Det dype søvnstadiet kalles også søvn med langsomme hjernebølger.
11. **Lett søvn, %**: Lett søvn fungerer som et overgangsstadium mellom våkenhet og dypere søvnstadier. Du kan enkelt vekkes fra lett søvn, ettersom du fortsatt er ganske mottakelig for ytre stimuli. Lett søvn fremmer også mental og fysisk restitusjon, selv om REM-søvn og dyp søvn er de viktigste søvnstadiene for mental og fysisk restitusjon.

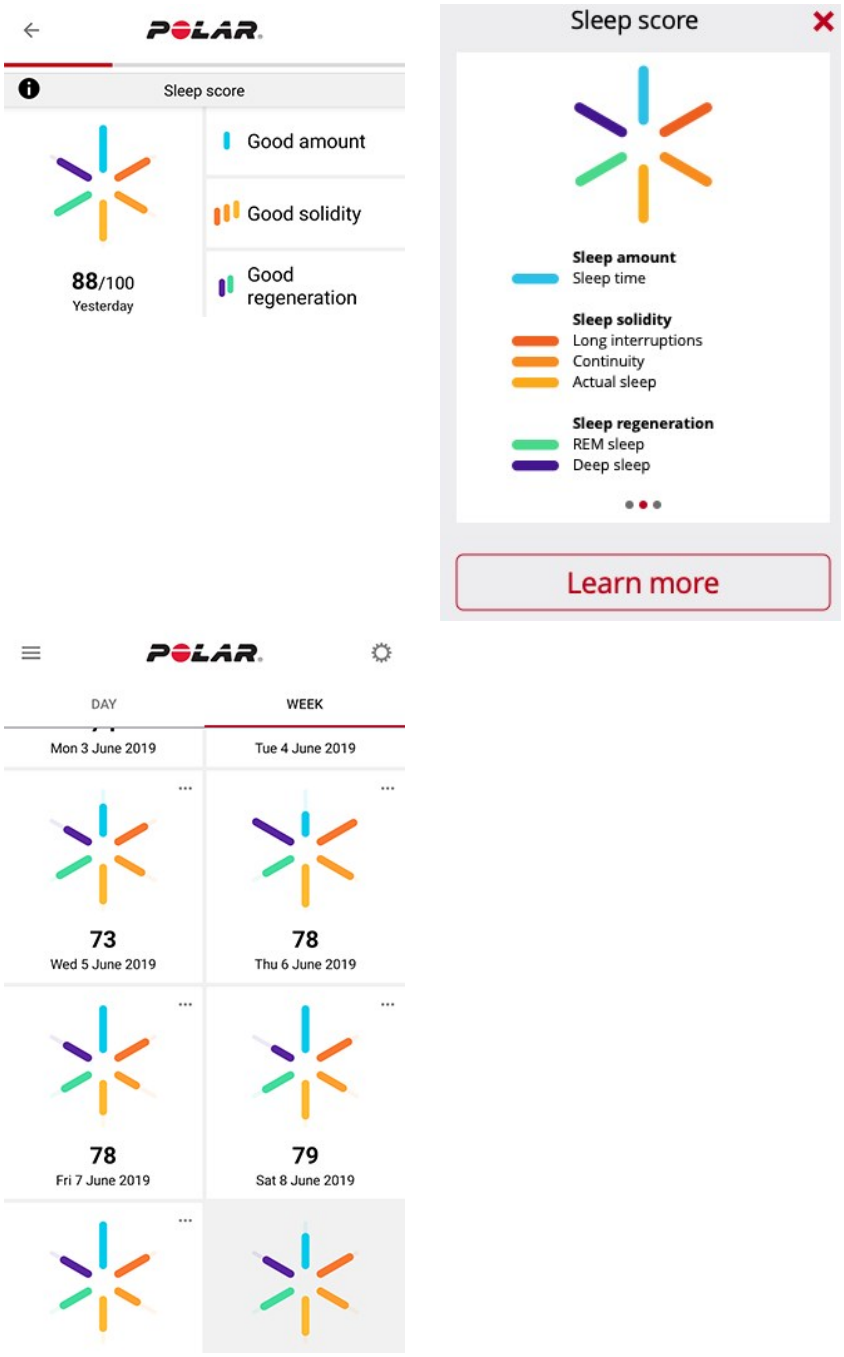
## Søvndata i Flow-appen og -nettjenesten

Hvordan du sover, er alltid individuelt. I stedet for å sammenligne søvnstatistikken din med andre, bør du følge med på dine egne søvnmønstre på lang sikt for å få en fullstendig forståelse av hvordan du sover. Synkroniser klokken din med Flow-appen når du våkner for å se søvndataene dine for siste natt i Polar Flow. Følg med på søvnvanene dine på daglig og ukentlig basis i Flow-appen, og se hvordan søvnvanene og aktiviteten din i løpet av dagen påvirker søvnen din.

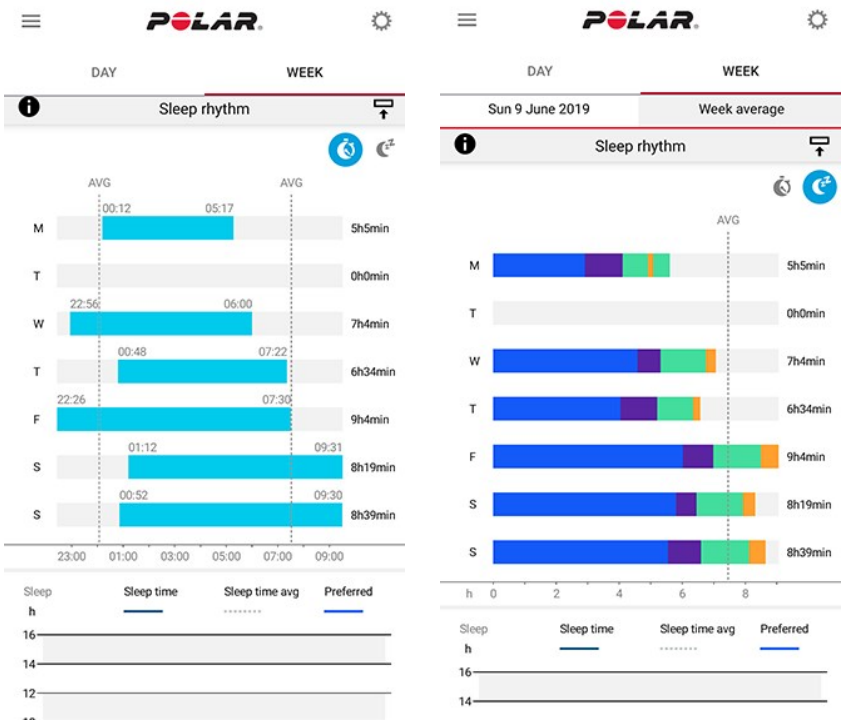
Velg **Søvn** fra menyen i Flow-appen for å se søvndataene dine. I Søvnstruktur-visningen ser du de ulike søvnstadiene i søvnen din (lett søvn, dyp søvn og REM-søvn) og eventuelle avbrudd i søvnen. Søvnsykluser går vanligvis fra lett søvn til dyp søvn og deretter til REM-søvn. En natts søvn består vanligvis av 4 til 5 søvnsykluser. Dette tilsvarer omtrent 8 timers søvn. I løpet av en vanlig natts søvn er det mange korte og lange avbrudd. De lange avbruddene vises ved hjelp av de høye oransje stolpene i Søvnstruktur-diagrammet.




De seks komponentene i søvnvurderingen er gruppert under tre temaer: mengde (samlet søvntid), kvalitet (lange avbrudd, kontinuitet og faktisk søvn) og regenerering (REM-søvn og dyp søvn). Hver stolpe i diagrammet representerer verdien for hver komponent. Søvnvurdering er gjennomsnittet av disse verdiene. Ved å velge den ukentlige visningen kan du se hvordan søvnvurderingen og søvnkvaliteten din (soliditet og regenerering) varierer i løpet av uken.




I Søvnrytme-delen får du en ukentlig visning av søvntiden og søvnstadiene dine.




For å se de langsiktige søvndataene dine sammen med søvnstadier i Flow-nettjenesten, går du til **Fremgang** og velger **Søvnrapport**-fanen.

I søvnrapporten finner du en langsiktig visning av søvnmønstrene dine. Du kan velge å se søvndetaljene dine for 1 måned, 3 måneder eller 6 måneder. Du kan se gjennomsnittsverdier for følgende søvndata: Sovnet, våknet, søvntid, REM-søvn, dyp søvn og avbrudd i søvnen. Du kan se en nattlig oversikt over søvndataene dine ved å holde markøren over søvndiagrammet.

Finn ut mer om Polar Sleep Plus Stages i denne inngående veiledningen.

## SERENE™ VEILEDEDE PUSTEØVELSER

Serene™ er en **veiledet øvelse i dyp pust** som hjelper deg med å slappe av i kropp og sinn og mestre stress. Serene veileder deg til å puste i en sakte, jevn rytme – **seks åndedrag i minuttet**, som er den optimale pustefrekvensen for å **redusere effektene av stress**. Når du puster sakte, begynner hjerteslagene å synkronisere seg med pusterytmen, og pulsintervallene begynner å variere mer.

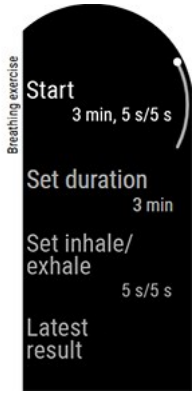
I løpet av pusteøvelsen hjelper klokken deg med å opprettholde en jevn, sakte pusterytme ved hjelp av animasjon på klokkevisningen og ved å vibrere. Serene måler kroppens respons på øvelsen og byr på biofeedback i sanntid, så du vet hvordan det står til med deg. Etter øvelsen får du et sammendrag av tiden du brukte i de tre **serenity-sonene**. Jo høyere sone, desto bedre synkronisering med den optimale rytmen. Tiden du brukte i de høyere sonene, angir hvor mange fordeler du kan forvente på lang sikt. Når du bruker Serene-pusteøvelsen regelmessig, kan den hjelpe deg med å **mestre stress**, forbedre **søvnkvaliteten** og gi deg en følelse av **generelt velvære**.

### Serene-pusteøvelsen på klokken

Serene-pusteøvelsen veileder deg til å **puste dypt og sakte** for å roe ned kropp og sinn. Når du

puster sakte, begynner hjerteslagene å synkronisere seg med pusterytmen. Hjertets pulsintervaller varierer mer når du puster dypere og saktere. Dyp pust produserer en målbar respons i pulsintervallene. Når du puster inn, blir intervallene mellom etterfølgende hjerteslag kortere (pulsen økes), og når du puster ut, blir intervallene mellom etterfølgende hjerteslag lengre (pulsen reduseres). Variasjonen i hjertets pulsintervaller er høyest når du er nærmest en rytme med **6 pustesykluser per minutt** (inhalasjon + ekshalasjon = 10 sekunder). Dette er den optimale frekvensen for å **redusere effektene av stress**. Det er derfor resultatene dine ikke bare måles på grunnlag av synkroniseringen, men også på grunnlag av hvor nært du var optimal pustefrekvens.

Standard varighet for Serene-pusteøvelsen er 3 minutter. Du kan justere varigheten av pusteøvelsen mellom 2 og 20 minutter. Du kan også om nødvendig justere varigheten for inhalasjon og ekshalasjon. Den raskeste pustefrekvensen er 3 sekunder for inhalasjon og 3 sekunder for ekshalasjon, noe som gir 10 pustesykluser per minutt. Den langsomste pustefrekvensen er 5 sekunder for inhalasjon og 7 sekunder for ekshalasjon, noe som gir 5 pustesykluser per minutt.



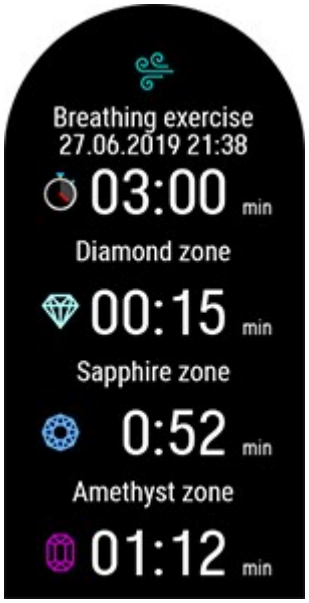

Velg en posisjon som gjør at du kan holde armene avslappet og hendene i ro i løpet av hele pusteøvelsen. Da kan du slappe av på riktig måte, slik at Polar-klokken kan gi deg en nøyaktig måling av effektene av økten.

1. Bær klokken behagelig på håndleddet, minst en fingerbredde opp fra håndleddsbenet.
2. Sitt eller legg deg ned i en komfortabel stilling.
3. Velg først **Serene** og deretter **Start** på klokken for å starte pusteøvelsen. Øvelsen innledes med en 15 sekunders klargjøringsfase.
4. Følg pusteveiledningen på displayet eller via vibrasjonen.
5. Du kan når som helst avslutte øvelsen ved å trykke på TILBAKE-knappen.
6. Hovedveiledningselementet i animasjonen **skifter farge** alt etter hvilken serenity-sone du befinner deg i.
7. Etter øvelsen ser du resultatene dine på klokken i form av tiden du har brukt i de ulike serenity-sonene.

**Serenity-sonene** er Ametyst, Safir og Diamant. Serenity-sonene forteller deg hvor godt hjerteslagene og pusten din er synkronisert, og hvor nært du er den optimale pustefrekvensen på seks åndedrag i minuttet. Jo høyere sone, desto bedre synkronisering med den optimale rytmen. For å nå den høyeste serenity-sonen, Diamant, må du opprettholde en langsom målrytme på omtrent seks åndedrag i minuttet eller mindre. Tiden du brukte i de høyere sonene, angir hvor mange fordeler du kan forvente på lang sikt.

### Resultat av pusteøvelsen

Etter øvelsen får du et sammendrag av tiden du brukte på de tre serenity-sonene.




Finn ut mer om Serene™ veiledede pusteøvelser i denne inngående veiledningen.

## KONDISJONSTEST MED MÅLING AV PULSEN PÅ HÅNDLEDDET

Polar Kondisjonstest med pulsmåling fra håndleddet er en enkel, sikker og rask måte å anslå sin aerobe (kardiovaskulære) kondisjon på, under hvile. Det er en enkel fem minutters vurdering av kondisjonsnivå som beregner maksimalt oksygenopptaket (VO2max). Kondisjonstestberegningen er basert på hvilepuls, pulsvariabilitet og personlig informasjon som kjønn, alder, høyde, kroppsvekt og en egenvurdering av

fysisk aktivitetsnivå, som vi kaller treningsbakgrunn. Polar Kondisjonstest er utviklet for bruk av voksne mennesker med god helse.

Aerob kondisjon er forbundet med hvor godt det kardiovaskulære systemet fungerer til transport av oksygen til kroppen. Jo bedre aerob kondisjon du har, desto sterkere og mer effektivt er hjertet. God aerob kondisjon har mange helsefordeler. Det bidrar for eksempel til å redusere risikoen for høyt blodtrykk, kardiovaskulære sykdommer og slag. Hvis du vil styrke den aerobe kondisjonen, tar det i gjennomsnitt seks ukers regelmessig trening for å se en merkbar endring i kondisjonstestresultatet. Personer som er i dårlig form, gjør raskere fremskritt. Jo bedre aerob kondisjon du har, desto mindre forbedres resultatet.

Aerob kondisjon forbedres best under trening der store muskelgrupper er i bruk. Dette kan for eksempel være løping, sykling, gåing, roing, svømming, skøyteløping og langrenn. For å følge med på fremgangen begynner du med å finne en basislinje ved å utføre testen et par ganger i løpet av de to første ukene, 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

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

Bær klokken behagelig på håndleddet, minst en fingerbredde opp fra håndleddsbenet. Pulssensoren på baksiden av klokken må være i konstant berøring med huden.

#### SLIK UTFØRER DU TESTEN

Velg **Kondisjonstest** > **Hvil og start testen** på klokken. Klokken begynner å søke etter pulsen din.

Når pulsen blir funnet, vises **Legg deg ned og slapp av** på displayet. Vær avslappet og begrens 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 klokken ikke kan motta pulssignalet ditt, vises meldingen **Test mislyktes**. I så fall bør du kontrollere at pulssensoren på baksiden av klokken er i konstant berøring med huden din. Se Måling av puls fra håndleddet for detaljerte instruksjoner om hvordan du bærer klokken ved pulsmåling fra håndleddet.

**TESTRESULTATER**

Når testen er over, varsler klokken deg med å vibrere, og den viser en beskrivelse av kondisjonstestresultatet ditt og den anslåtte $VO_{2max}$-verdien din.

**Vil du oppdatere $VO2_{2max}$ i fysiske innstillinger?** vises.

- Trykk på OK for å lagre verdien i **Fysiske innstillinger**.
- Trykk på TILBAKE for å avbryte 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.

Klokken synkroniseres automatisk med Flow-appen etter testen hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde.

**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 |

| Alder/år | Svært lavt | Lavt | Ganske godt | Moderat | Godt | Svært godt | Elite |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 55-59 | < 22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | > 43 |
| 60-65 | < 21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | > 40 |

**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 |
| 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.

### $VO_{2MAX}$

Det finnes en tydelig forbindelse mellom kroppens maksimale oksygenopptak ($VO2_{max}$) og kardiorespiratorisk kondisjon, ettersom oksygentilførselen til kroppsvev er avhengig av lunge- og hjertefunksjon. $VO2_{max}$ (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. $VO2_{max}$ kan måles eller anslås ved hjelp av kondisjonstester (f.eks. testing under maksimal anstrengelse, testing under submaksimal anstrengelse, Polar Fitness Test). $VO2_{max}$ er en god indikasjon på kardiorespiratorisk kondisjon og yteevne i utholdenhetsløp som langdistanseløping, sykling, langrenn og svømming.

$VO2_{max}$ kan uttrykkes som milliliter per minutt (ml/min = ml ■ min-1), eller denne verdien kan deles på personens kroppsvekt i kilogram (ml/kg/min = ml ■ kg-1 ■ min-1).

## FITSPARK™ DAGLIG TRENINGSVEILEDER

FitSpark™ treningsveileder byr på **ferdiglagde daglige treningsopplegg** som er tilgjengelige direkte på klokken din. Treningsoppleggene er satt sammen for å passe til kondisjonsnivået ditt og treningshistorikken din, restitusjonsnivået og formen du er i, basert på Nightly Recharge-statusen fra sist natt. FitSpark gir deg 2–4 ulike treningsalternativer hver dag: ett som passer best for deg, og 1–3 andre alternativer. Du får maksimalt fire forslag per dag, og det finnes 19 ulike treningsøkter totalt. Forslagene inkluderer treningsøkter fra **kardio**, **styrke** og **støttende** treningskategorier.

FitSpark-treningsøktene er ferdiglagde treningsmål som er definert av Polar. Treningsøktene inkluderer instruksjoner for hvordan du utfører øvelsene og en trinnvis veiledning i sanntid for å sikre at du trener på en trygg måte og med riktig teknikk. Alle treningsøktene er tidsbaserte og justeres ut fra ditt nåværende kondisjonsnivå, slik at øktene egner seg for alle, uansett kondisjonsnivå. FitSpark-treningsforslagene oppdateres etter hver treningsøkt (inkludert treningsøkter som kjøres uten FitSpark), ved midnatt og når du våkner. FitSpark sørger for å gjøre treningen fleksibel ved å la deg velge mellom forskjellige daglige treningsopplegg.

### Hvordan fastslås kondisjonsnivået ditt?

Kondisjonsnivået ditt fastslås for hvert treningsforslag basert på:

- Treningshistorikken din (gjennomsnittlig ukentlig pulssonegjennomføring fra de foregående 28 dagene)
- VO2max (fra kondisjonstesten på klokken din)
- Treningsbakgrunn

Du kan begynne å bruke funksjonen uten treningshistorikk. FitSpark fungerer imidlertid optimalt først etter sju dagers bruk.

Jo høyere kondisjonsnivået ditt er, desto lengre må treningsmålene vare. De mest krevende styrkemålene er ikke tilgjengelige for lave kondisjonsnivåer.

### Hva slags øvelser er inkludert i treningskategoriene?

I kardiotreningsøkter veiledes du til å trene i ulike pulssoner i løpet av ulike varigheter. Øktene inkluderer faser for tidsbasert oppvarming, innsats og nedkjøling. Kardiotreningsøkter kan fullføres med en hvilken som helst sportsprofil på klokken din.

Styrkeøkter er treningsøkter av sirkeltreningstypen som består av styrketreningsøvelser med tidsbasert veiledning. Trening med egen kroppsvekt kan gjøres med din egen kropp som

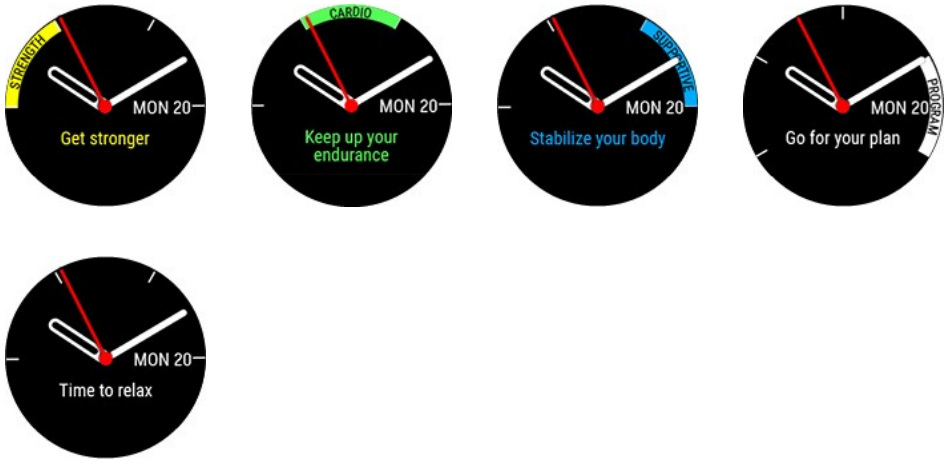
motstand. Du trenger ikke å bruke ekstra vekter. Under sirkeltreningsøkter trenger du en vektskive, en kettlebell eller håndvekter for å utføre øvelsene.

Støttende økter er treningsøkter av sirkeltreningstypen som består av styrke- **og** mobilitetsøvelser med tidsbasert veiledning.

## FitSpark på klokken

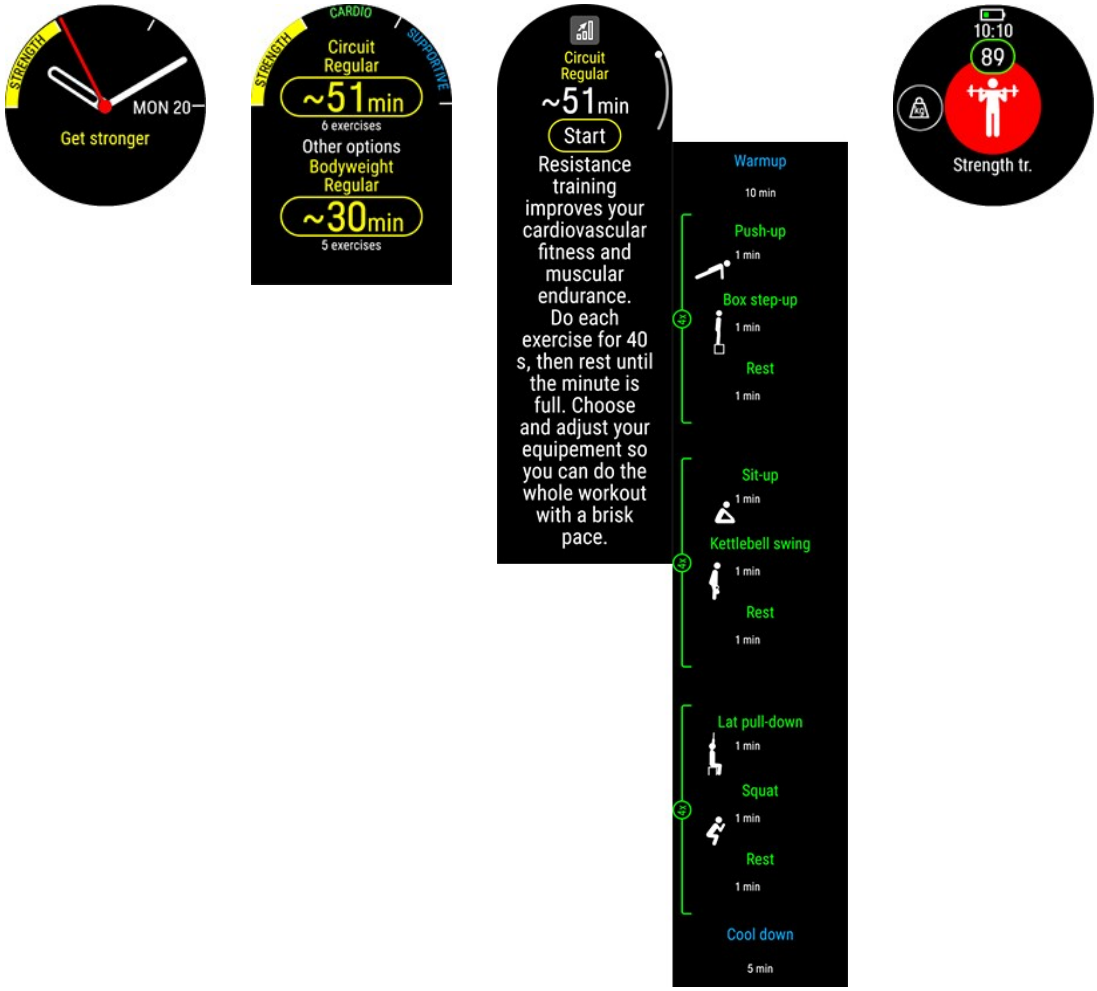
Bruk OPP- og NED-knappene på tidsskjermen for å navigere til **FitSpark**-klokkevisningen.

**Fitspark**-klokkevisningen inkluderer følgende visninger for ulike treningskategorier:




**PROGRAMKLOKKEVISNING:** Hvis du har et aktivt løpeprogram i Polar Flow, vil FitSpark-forslagene dine være basert på treningsmålene i løpeprogrammet.

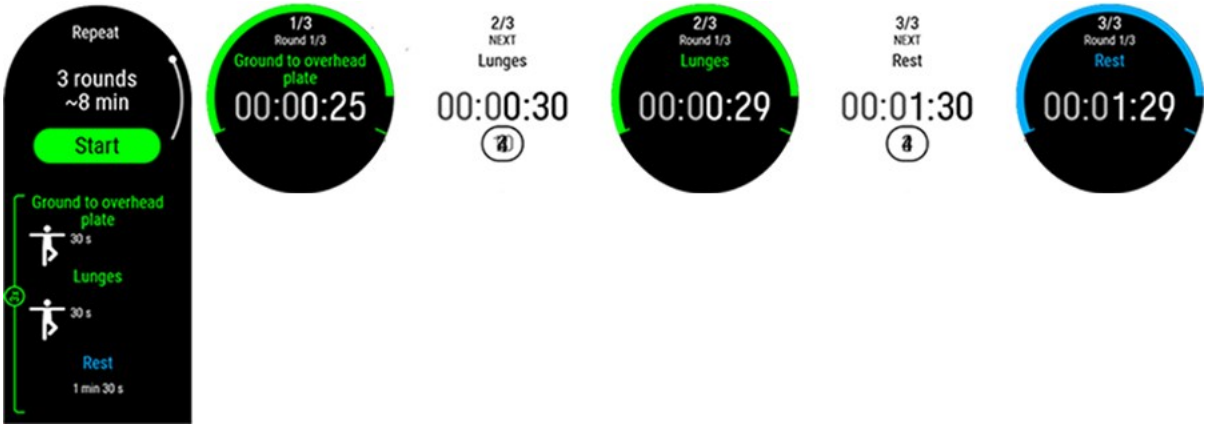
Trykk på OK i **Fitspark**-klokkevisningen for å vise treningsforslagene. Det mest passende treningsforslaget basert på treningshistorikken din og kondisjonsnivået ditt vises først. Rull ned for å se andre alternative forslag. Velg et treningsforslag ved å trykke på OK for å se en detaljert oversikt over treningen. Rull ned for å se øvelsene som er inkludert i treningsøkten (styrketrening og støttende treningsøkter), og velg individuelle øvelser for å se detaljerte instruksjoner om hvordan du utfører dem. Rull ned til **Start** og trykk på OK for å velge treningsmål, og velg sportsprofilen for å starte treningsmålet.




**Under trening**

Klokken gir deg veiledning under trening. Veiledningen inkluderer treningsinformasjon, tidsbaserte faser med pulssoner for kardiomål, og tidsbaserte faser med øvelser for styrkemål og støttende mål.

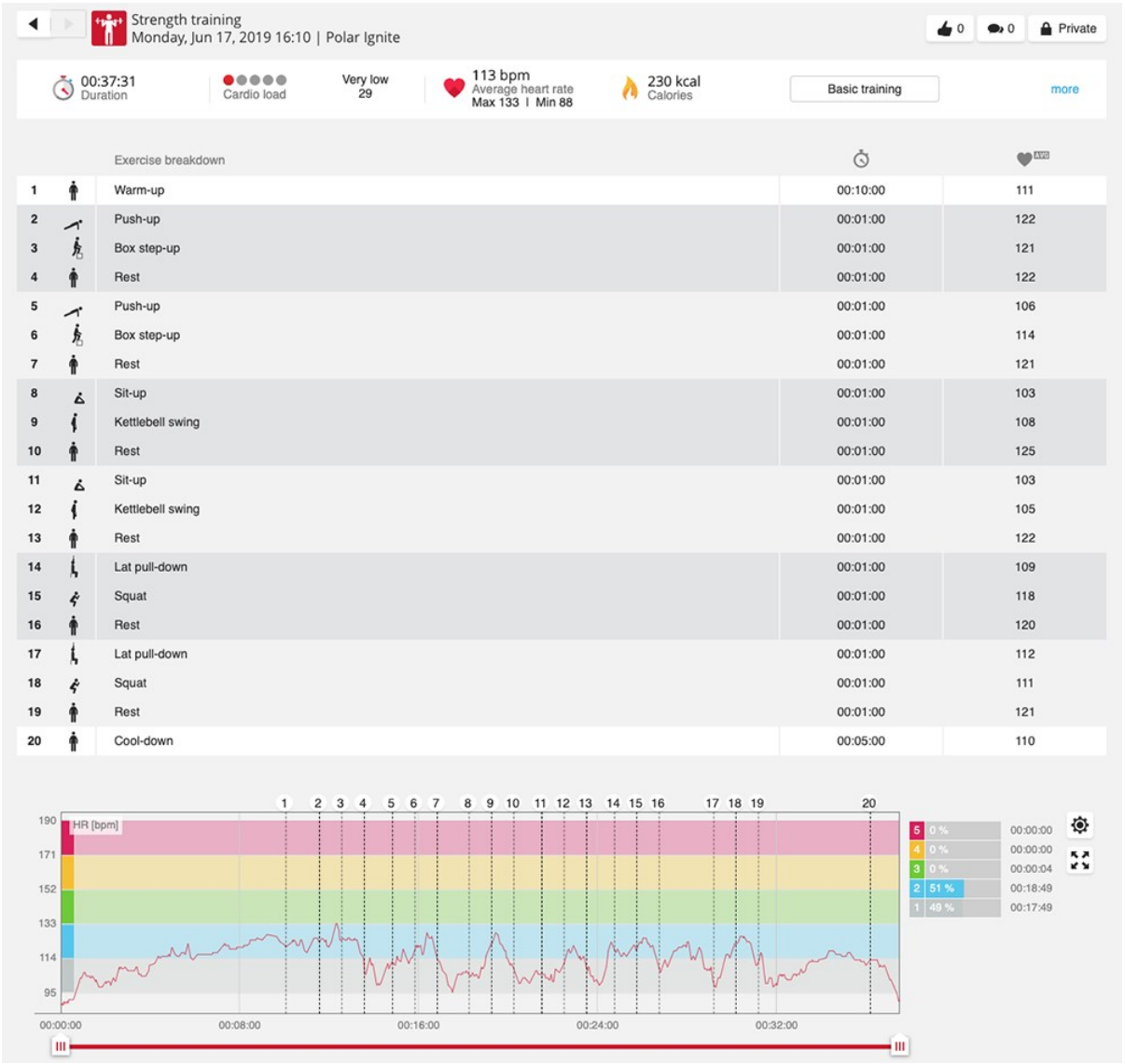
Styrketreningsøkter og støttende treningsøkter er basert på ferdiglagde treningsplaner med treningsanimasjoner og trinnvis veiledning i sanntid. Alle økter inkluderer tidtakere og vibrasjoner som varsler deg når det er tid for å gå videre til neste fase. Fortsett hver bevegelse i 40 sekunder, og hvil deretter til minuttet er fullt før du starter neste bevegelse. Når du har fullført alle runder av det første settet, starter du det neste settet manuelt. Du kan når som helst avslutte en treningsøkt. Du kan ikke hoppe over eller omorganisere treningsfaser.




## Treningsresultater på klokken og i Polar Flow

Du får et sammendrag av treningsøkten din på klokken rett etter at du har avsluttet økten. Du får en mer detaljert analyse i Polar Flow-appen eller i Polar Flow-nettjenesten. For kardiotreningsmål får du et grunnleggende treningsresultat som viser fasene i økten med pulsdata. For styrkemål og støttende treningsmål får du detaljerte treningsresultater som inkluderer gjennomsnittspulsen din og tiden som er brukt på hver øvelse. Denne informasjonen

vises som en liste, og hver øvelse vises også i pulskurven.




Trening kan medføre en viss risiko. Før du starter et regelmessig treningsprogram, bør du lese Slik reduserer du risikoer under trening.

## SPORTSPROFILER

Sportsprofilene er utvalget av sportsaktiviteter du har på klokken. Vi har opprettet 14 standard sportsprofiler på klokken, men du kan legge til nye sportsprofiler i Polar Flow-appen eller -nettjenesten og synkronisere dem med klokken, slik at du kan lage en liste over alle favorittaktivitetene dine.

Du kan også angi spesifikke innstillinger for hver sportsprofil. Du kan for eksempel opprette skreddersydde **treningsvisninger** for hver sportsaktivitet og velge hvilke data du vil se under trening: bare hjertefrekvens eller bare hastighet og distanse – alt etter hva som passer best for deg og dine treningsbehov.

Du kan ha maksimalt 20 sportsprofiler i klokken om gangen. Antallet sportsprofiler i Polar Flow-mobilappen og Polar Flow-nettjenesten er ubegrenset.

Du finner mer informasjon under Sportsprofiler i Flow.

Bruk av sportsprofilene gjør at du kan følge med på hva du har drevet med og se fremgangen din innen ulike sportsaktiviteter. Se treningshistorikken din og følg med på fremgangen i Flow-nettjenesten.

Vær oppmerksom på at i en rekke profiler for innendørsaktiviteter, gruppeaktiviteter og lagsport er innstillingen **Puls synlig for andre enheter** aktivert som standard. Dette betyr at kompatible enheter som bruker trådløs Bluetooth Smart-teknologi, f.eks. treningsutstyr, kan registrere hjertefrekvensen din. Du kan sjekke hvilke sportsprofiler som har Bluetooth-overføring aktivert som standard, fra listen over Polar-sportsprofiler. Du kan aktivere eller deaktivere Bluetooth-overføring fra sportsprofilinnstillingene.

# PULSSONER

Intervallet mellom 50 % og 100 % av maksimumspulsen er delt inn i fem pulssoner. Ved å holde pulsen innenfor en bestemt pulssone, kan du enkelt styre intensitetsnivået i treningsøkten. Hver pulssone medfører sine egne fordeler, og kunnskap om disse fordelene hjelper deg å oppnå effekten du ønsker fra treningsøkten.

Finn ut mer om pulssoner: Hva er pulssoner?

# HASTIGHETSSONER

Med hastighets-/fartssonene kan du enkelt velge eller overvåke hastigheten eller farten din i løpet av økten, og du kan justere hastigheten/farten for å oppnå ønsket treningseffekt. Sonene kan brukes til å tilpasse effektiviteten for treningen din i løpet av øktene, og dette kan legge til rette for variert trening med ulike treningsintensiteter for optimale effekter.

## INNSTILLINGER FOR HASTIGHETSSONER

Innstillingene for hastighetssoner kan justeres i Flow-nettjenesten. Det finnes fem ulike soner, og sonegrensene kan justeres manuelt, eller du kan bruke standardsonene. Sonene er sportsspesifikke, slik

at du kan justere sonene slik at de passer til hver sportsaktivitet. Sonene er tilgjengelige i løpesport (inkludert lagsport som innebærer løping), sykkelsport samt roing og kanopadling.

**Standard**

Hvis du velger **Standard**, kan du ikke endre grensene. Standardsonene er et eksempel på hastighets-/fartssoner for en person med et relativt høyt kondisjonsnivå.

**Fri**

Hvis du velger **Fri**, kan alle grenser endres. Hvis du har testet dine faktiske terskler, for eksempel anaerobe og aerobe terskler, eller øvre og nedre melkesyreterskler, kan du trene med soner basert på dine individuelle terskler for hastighet eller fart. Vi anbefaler at du angir din anaerobe terskel for hastighet og fart som minimum for sone 5. Hvis du også bruker aerob terskel, angir du denne som minimum for sone 3.

### TRENINGSMÅL MED HASTIGHETSSONER

Du kan opprette treningsmål basert på hastighets-/fartssoner. Etter synkronisering av målene via FlowSync, mottar du veiledning fra treningsenheten din under trening.

### UNDER TRENING

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

### ETTER TRENING

I treningssammendraget på klokken din ser du en oversikt over tiden du har tilbrakt i hver hastighetssone. Etter synkronisering kan du se detaljert, visuell hastighetssoneinformasjon i Flow-nettjenesten.

## MÅLING AV HASTIGHET OG DISTANSE VIA HÅNDLEDDET

Klokken din registrerer hastighet og distanse basert på håndleddbevegelsene dine ved hjelp av et innebygd akselerometer. Denne funksjonen er nyttig under løping innendørs eller på steder med begrenset mottak av GPS-signaler. For maksimal nøyaktighet må du kontrollere at du har angitt riktig høyde og hvilket håndledd du bruker enheten på. Måling av hastighet og distanse via håndleddet fungerer best når du løper i et tempo som føles naturlig og komfortabelt for deg.

Fest klokken godt rundt håndleddet ditt, slik at du unngår vibrasjon. For å få jevne avlesninger må enheten alltid brukes i samme posisjon på håndleddet. Ikke bruk andre enheter, for eksempel klokker,

aktivitetsmålere eller telefonarmbånd, på den samme armen. Hold heller ikke noe i den samme hånden, for eksempel et kart eller en telefon.

Måling av hastighet og distanse via håndleddet er tilgjengelig under følgende løpeaktiviteter: Gåing, løping, jogging, landeveisløping, stiløping, løping på tredemølle, løping på bane og ultraløping. For å se hastighet og distanse under en treningsøkt, må du legge til hastighet og distanse i treningsvisningen for den sportsprofilen du bruker når du løper. Du kan gjøre dette i **Sportsprofiler** i Polar Flow-mobilappen eller Flow-nettjenesten.

# MÅLING AV FREKVENSEN VIA HÅNDLEDDET

Måling av frekvensen via håndleddet gir deg muligheten til å få en avlesning av løpsfrekvensen din uten en separat løpesensor. Frekvensen måles ved hjelp av et innebygd akselerometer som registrerer håndleddbevegelsene dine. Vær oppmerksom på at når du bruker en løpesensor, blir frekvensen alltid målt med denne.

Måling av frekvensen via håndleddet er tilgjengelig under følgende løpeaktiviteter: Gåing, løping, jogging, landeveisløping, stiløping, løping på tredemølle, løping på bane og ultraløping.

Hvis du vil se frekvensen din under en treningsøkt, legger du til frekvens i treningsvisningen for sportsprofilen du bruker når du løper. Du kan gjøre dette i **Sportsprofiler** i Polar Flow-mobilappen eller Flow-nettjenesten.

Les mer om overvåking av løpsfrekvensen og hvordan du bruker løpsfrekvensen i treningen din.

# SVØMMEBEREGNINGER

Svømmeberegningene hjelper deg med å analysere hver svømmeøkt og følge prestasjonene og framgangen din over lang tid.

*For å få mest mulig nøyaktig informasjon må du sørge for at du har angitt hvilken hånd du har klokken på. Du kan sjekke at du har konfigurert hvilken hånd du har klokken på fra produktkonfigurasjon i Flow.*

## SVØMMING I SVØMMEBASSENG

Når du bruker profilen for svømming eller svømming i svømmebasseng vil klokken registrere svømmedistanse, tid og tempo, takfrekvens, hviletider og også identifisere svømmestilen din. I tillegg kan du holde øye med utviklingen din gjennom SWOLF-score.

**Tempo og distanse**: Målingen av tempo og distanse er basert på bassengets lengde, derfor er det viktig at du har innstilt svømmebassengets lengde riktig for å få nøyaktige data. Klokken registrer når du snur og bruker denne informasjonen for å gi deg nøyaktig tempo og distanse.

**Tak**: Klokken forteller deg hvor mange tak du tar per minutt eller per bassenglengde. Denne informasjonen kan brukes til å finne ut mer om svømmeteknikken, rytmen og timingen din.

**Svømmestiler**: Klokken gjennkjenner svømmestilen din og kalkulerer svømmeberegningen for stilen samt totalene for hele økten. Stiler som klokken gjenkjenner:

- Fristil
- Ryggsvømming
- Brystsvømming
- Butterfly

**SWOLF** (forkortelse for svømming (swimming) og golf) er en indirekte effektivitetsmåling. SWOLF beregnes ved å legge sammen tiden og antall tak som du bruker for å svømme en bassenglengde. For eksempel vil 30 sekunder og 10 tak for å svømme bassengets lengde gi en SWOLF-score på 40. Generelt, jo lavere din SWOLF er for en spesifikk distanse og stil, desto mer effektiv er du.

SWOLF er meget individuelt og bør derfor ikke sammenlignes med SWOLF-scores som andre personer har svømt. Det er heller et personlig verktøy som kan hjelpe deg med å finpusse teknikken din og finne en optimal effektivitet for de forskjellige stilene.

#### INNSTILLINGEN BASSENGLENGDE

Det er viktig at du velger riktig bassenglengde, siden dette påvirker beregningen av tempo, distanse og svømmetak, i tillegg til SWOLF-resultatet. Du kan velge bassenglengden på hurtigmenyen i førtreningsmodus. Trykk på LYS for å få tilgang til hurtigmenyen, velg innstillingen **Bassenglengde** og endre om nødvendig tidligere angitt bassenglengde. Standardlengdene er 25 meter, 50 meter og 25 yards, men du kan også angi en egendefinert lengde manuelt. Minimumslengden som kan velges er 20 meter/yards.

## SVØMMING I ÅPENT VANN

Når du bruker profilen for svømming i åpent vann vil klokken registrere svømmedistansen, tiden og tempo, takfrekvens i fristil samt ruten din.

*Fristil er den eneste stilen som profilen for svømming i åpent vann gjenkjenner.*

**Tempo og distanse**: Klokken benytter GPS for å beregne tempo og distanse under svømmeturen din.

**Takfrekvens for fristil**: Klokken din registrer gjennomsnitts- og maksimal takfrekvens (hvor mange tak du tar per minutt) for økten din.

**Rute**: Ruten registreres ved hjelp av GPS, og du kan vise den på et kart etter svømmeturen i Flow-appen og nettjenesten. GPS virker ikke under vann, og derfor filtreres ruten din fra GPS-data som er samlet når hånden din er over vannet eller nær vannoverflaten. Eksterne faktorer som vannforhold og satelittposisjoner kan påvirke nøyaktigheten av dataene fra GPS, og som et resultat kan dataene fra samme rute variere fra dag til dag.

## MÅLING AV PULS I VANN

Klokken din måler automatisk pulsen din fra håndleddet ditt med den nye Polar Precision Prime sensor-fusjonsteknologien, som gir deg en enkel og behagelig måte å måle pulsen på mens du svømmer. Selv om vann kan hindre at håndleddbasert pulsmåling fungerer optimalt, er nøyaktigheten av Polar Precision Prime tilstrekkelig slik at du kan overvåke gjennomsnittspuls og pulssonene under svømmeøkten din, få nøyaktige kaloriforbrenning, treningsbelastningen fra økten samt tilbakemelding om treningsutbyttet basert på pulssonene.

For å sikre best mulig nøyaktighet av pulsdataene er det viktig at du bærer klokken stramt på håndleddet (enda strammere enn under andre aktiviteter). Se Trening med måling av pulsen på håndleddet for instruksjoner om hvordan du har på deg klokken under treningen.

*Merk at du ikke kan bruke en Polar pulssensor med en bryststropp med klokken din under svømming, fordi Bluetooth ikke virker i vann.*

## START EN SVØMMEØKT

1. Trykk TILBAKE for å gå til hovedmenyen, velg **Start trening**, og deretter bla til profilen for **Svømming**, **Svømming i basseng** eller **Svømming i åpent vann**.
2. **Når du bruker Svømming/Svømmebasseng-profilen**, kontrollerer du om bassenglengden er korrekt. Du endrer bassenglengden ved å trykke på LYS for å få tilgang til hurtigmenyen, velger innstillingen **Bassenglengde** og angir korrekt lengde.
3. Trykk på START for å starte treningsregistreringen.

## I LØPET AV SVØMMETUREN

Du kan tilpasse hva som vises på displayet i delen for sportsprofiler i Flow-nettjenesten. De standard treningsvisningene i sprotsprofilene for svømming gir følgende informasjon:

- Puls og ZonePointer-puls
- Distanse
- Varighet
- Hviletid (Svømming og bassengsvømming)

- Tempo (Svømming i åpent vann)
- Pulsgraf
- Gjennomsnittspuls
- Maksimumspuls
- Klokkeslett

## ETTER SVØMMETUREN

En oversikt over svømmedataene er tilgjengelig i treningssammendraget på klokken rett etter økten. Du kan se følgende informasjon:

Dato og tidspunkter for når økten startet

Øktens varighet

Svømmedistanse

Gjennomsnittspuls

Maksimumspuls

Kardiobelastning

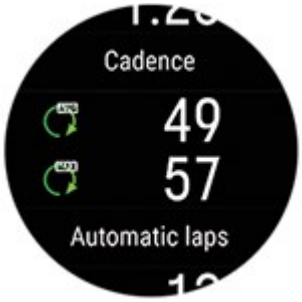
Hjertefrekvenssoner

Kalorier

Fettforbrenning i % av kalorier

Gj.sn. fart

Maks. fart




Takfrekvens (antall tak du tar per minutt)

- Gjennomsnittlig takfrekvens
- Maksimalt takfrekvens

Synkroniser klokken med Flow for en mer detaljert visuell fremstilling av svømmingen din, inkludert en detaljert nedbryting over svømmeøkter i basseng, pulsen din, tempoet samt takfrekvenskurver.

# TELEFONVARSLER

Telefonvarsler-funksjonen lar deg få meldinger om innkommende samtaler, meldinger og varsler fra appene du har på telefonen, på klokken. Du får de samme varslene på klokken som på telefonen. Telefonvarsler er tilgjengelige for telefoner med iOS og Android.

For å bruke telefonvarsler må du ha en telefon med Flow-appen installert, og den må også kobles til klokken. Instruksjoner finner du i artikkelen Slik kobler du en mobil enhet til klokken.

### SLÅ PÅ TELEFONVARSLER

Gå til **Innstillinger** > **Generelle innstillinger** > **Telefonvarsler** på klokken for å slå dem på. Slå telefonvarsler **Av** eller **På når du ikke trener**. Vær oppmerksom på at du ikke kommer til å motta

varsler under treningsøkter.

Du kan også slå på telefonvarsler i enhetsinnstillingene til Polar Flow-appen. Når du har slått på varslene, synkroniserer du klokken med Flow-appen.

Vær oppmerksom på at når telefonvarsler er slått på, vil batteriet på klokken og telefonen gå tom fortere ettersom Bluetooth hele tiden er slått på.

#### IKKE FORSTYRR

Hvis du vil deaktivere telefonvarsler og samtalevarsler i en bestemt periode, kan du slå på Ikke forstyrr. Når funksjonen er aktivert, får du ingen varsler eller anropsvarsler i tidsperioden du har angitt.

Gå til **Innstillinger** > **Generelle innstillinger** > **Ikke forstyrr** på klokken. Velg **Av**, **På** eller **På (22.00–7.00)**, og perioden når Ikke forstyrr skal gjelde. Angi **Begynner kl.** og **Slutter kl.** for perioden.

### VISE VARSLER

Når du mottar et varsel, vibrerer klokken og en rød prikk vises nederst til venstre på displayet. Vis varselet ved å trykke på TILBAKE og velge **Varsler** eller ved å vri på håndleddet og se på klokken.

Når du mottar et anrop, vibrerer klokken og viser deg hvem som ringer. Du kan også svare på eller avslå samtalen med klokken.

Telefonvarsler kan fungere forskjellig avhengig av hva slags Android-telefon du har.

## UTSKIFTBARE REIMER

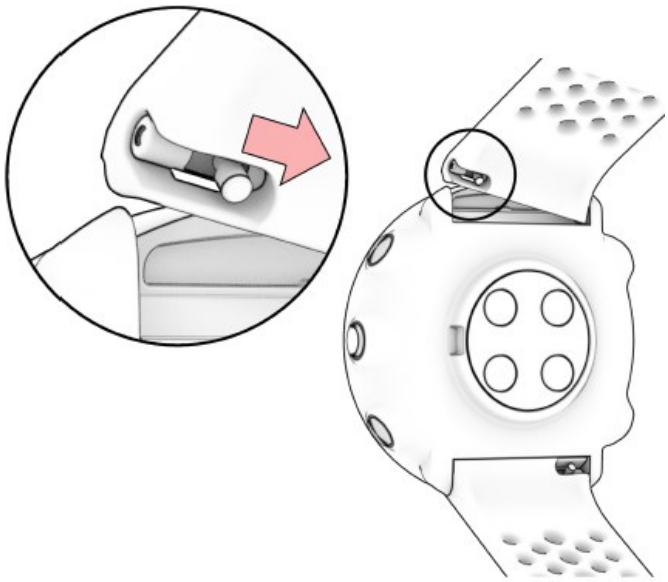
Med de utskiftbare reimene kan du tilpasse klokken din til situasjonen du befinner deg i og dagens humør og stil, slik at du alltid kan ha den på deg og få mest mulig ut av 24/7 aktivitetsmåling, kontinuerlig pulsmåling og søvnregistrering.

Du kan velge favorittreimen din fra Polars utvalg, eller du kan bruke en annen klokkereim med 22 mm fjærstenger.

### SLIK SKIFTER DU REIMEN

Det er enkelt og raskt å skifte reimen på klokken.

1. For å ta av reimen drar du hurtigutløsningsknotten innover og drar reimen bort fra klokken.
2. For å sette på reimen setter du pinnen (motsatt side av hurtigutløsningsknotten) inn i pinnehullet på klokken.
3. Dra hurtigutløsningsknotten innover, og rett inn den andre enden av pinnen med hullet på klokken.
4. Frigjør knotten for å låse reimen på plass.



## KOMPATIBLE SENSORER

Få en enda bedre treningsopplevelse og en mer komplett forståelse av prestasjonene dine ved hjelp av kompatible Bluetooth®-sensorer. I tillegg til en rekke Polar-sensorer er klokken fullstendig kompatibel med flere sensorer fra tredjeparter.

Se en fullstendig liste over kompatible Polar-sensorer og -tilbehør

Se kompatible sensorer fra tredjeparter

Før en ny sensor tas i bruk, må den kobles til klokken. Tilkobling tar bare noen sekunder og sikrer at klokken bare mottar signaler fra dine sensorer, 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. For instruksjoner, se Oppretting av en tilkobling mellom sensorer og klokken.

## POLAR H10 PULSSENSOR

Mål pulsen din med maksimal presisjon ved hjelp av Polar H10 pulssensor med bryststropp.

Selv om Polar Precision Prime er markedets mest nøyaktige teknologi for optisk pulsmåling og den fungerer nær sagt hvor som helst, vil Polar H10 pulssensor gi deg best pulsnøyaktighet under sportsaktiviteter der det er mer utfordrende å holde sensoren stasjonær på håndleddet ditt, eller der du har trykk eller bevegelser i muskler eller sener i nærheten av sensoren. Polar H10 pulssensor er mer følsom for raskt økende eller synkende puls, noe som også gjør den til et ideelt valg for trening av intervalltypen med raske sprinter.

Polar H10 pulssensor har et innebygd minne, slik at du kan registrere én treningsøkt på klokken uten noen tilkoblet treningsenhet eller treningsapp i nærheten. Du kobler bare H10 pulssensoren til Polar Beat-appen og starter treningsøkten med appen. Da kan du for eksempel registrere pulsen din fra svømmeøktene dine ved hjelp av Polar H10 pulssensoren. Gå til brukerstøttesidene for Polar Beat og Polar H10 pulssensor for mer informasjon.

Når du bruker Polar H10 pulssensor under sykkeløkter, kan du montere klokken på sykkelstyret slik at du enkelt kan følge med på treningsdataene dine mens du sykler.

## POLAR LØPESENSOR BLUETOOTH® SMART

Løpesensoren med Bluetooth® Smart passer for løpere som ønsker å forbedre løpeteknikken og resultatene sine. Den gir deg tilgang til informasjon om hastighet og distanse, enten du løper på en tredemølle eller i det mest gjørmete terreng.

- Måler hvert steg du tar for å vise løpehastighet og distanse.
- Hjelper deg med å forbedre løpeteknikken din ved å vise løpsfrekvens og steglengde.
- Liten sensor som er lett å feste på skolissene.
- Støtsikker og vanntett, slik at du kan legge ut på de mest krevende løpeturer.

## 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.

## POLAR FREKVENSMÅLER BLUETOOTH® SMART

Den mest praktiske måten å måle sykkeløkten din på, er med vår avanserte trådløse frekvensmåler. Den måler sanntidstråkkfrekvens 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 ytelse.
- Aerodynamisk utforming og lav vekt.

## WATTMÅLERE FRA TREDJEPARTER

Klokken måler wattdataene dine under løpe- eller sykkeløktene dine hvis du kobler klokken til en separat wattmåler for løping eller sykling. Du kan velge wattdataene du vil se i løpet av øktene dine ved å tilpasse treningsvisningene i sportsprofilinnstillingene i Flow-nettjenesten. Funksjonen Training Load Pro benytter wattdataene til å beregne muskelbelastning, slik at du også får en muskelbelastningsverdi for løpe- eller sykkeløktene dine når du bruker en separat wattmåler for løping eller sykling.

### Effekt ved løping

Effekt ved løping er et godt verktøy for måling av den eksterne belastningen under løping. Den er mer reaktiv enn pulsen, og er derfor ideell for måling av belastningen ved løping i oppoverbakker og i intervalløkter. Du kan også bruke den til å opprettholde et stabilt anstrengelsesnivå under løpingen, også i varierende terreng. Effekt ved løping utgjør et komplement til pulsmåling: Når du måler begge deler, kan du oppdage endringer i løpeytelsen din. Hvis du etter flere ukers trening kan produsere samme effekt med lavere puls, har løpeytelsen din forbedret seg.

Finn ut mer om effekt ved løping i denne inngående veiledningen.

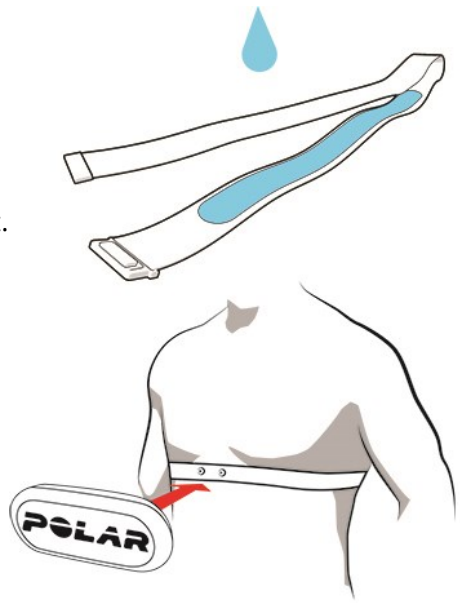
### Effekt ved sykling

Måling av effekten ved sykling hjelper deg med å følge med på og utvikle sykkelytelsen og pedalteknikken din. I motsetning til puls, er kraftuttaket en absolutt og objektiv verdi som indikerer anstrengelsesnivået. Dette betyr at du også kan sammenligne effektverdiene dine med andre syklister av samme kjønn og omtrent samme størrelse som deg, eller sammenligne watt per kilogram for et mest mulig pålitelig resultat. Når du ser hvordan pulsen din stemmer overens med effektsonene, får du også et bedre innblikk i treningen din.

## OPPRETTING AV EN TILKOBLING MELLOM SENSORER OG KLOKKEN

### SLIK KOBLER DU EN PULSSENSOR TIL KLOKKEN

*Hvis du har på deg en Polar-pulssensor som er koblet til klokken, måler ikke klokken pulsen fra håndleddet.*




1. Ha på deg den fuktede pulssensoren.
2. Gå til **Generelle innstillinger > Koble til og synkroniser > Koble til annen enhet** på klokken, og trykk på OK.
3. Berør pulssensoren med klokken, og vent til den blir funnet.
4. Når pulssensoren er funnet, vises enhets-ID-en, for eksempel **Polar H10 xxxxxxxx**. Trykk på OK for å starte tilkoblingen.
5. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

### SLIK KOBLER DU EN LØPESENSOR TIL KLOKKEN

1. Gå til **Generelle innstillinger > Koble til og synkroniser > Koble til annen enhet** på klokken, og trykk på OK.
2. Klokken begynner å søke etter sensoren din. Berør sensoren med klokken, og vent til den blir funnet.
3. Når sensoren er funnet, vises enhets-ID-en. Trykk på OK for å starte tilkoblingen.
4. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

**Kalibrere løpesensor**

Det er to måter å manuelt kalibrere løpesensoren på via hurtigmenyen. Velg en av sportsprofilene for løping og velg deretter **Kalibrere løpesensor** > **Kalibrere ved å løpe** eller **Kalibreringsfaktor**.

- **Kalibrer ved å løpe**: Start treningsøkten og løp en kjent distanse. Distansen må være over 400 meter. Når du har løpt distansen, trykker du på OK for å ta en runde. Angi den virkelige distansen du har løpt, og trykk på OK. Kalibreringsfaktoren oppdateres.

  *Vær oppmerksom på at intervalltidtakeren ikke kan brukes under kalibreringen. Hvis du har satt intervalltidtakeren på, vil klokken be deg om å slå den av for å aktivere manuell kalibrering av løpesensor. Du kan slå på tidtakeren fra hurtigmenyen i pausemodus etter kalibrering.*

- **Kalibreringsfaktor**: Sett kalibreringsfaktoren manuelt hvis du vet hvilken faktor som gir deg nøyaktig distanse.

Du finner detaljerte anvisninger om manuell og automatisk kalibrering av en løpesensor i Kalibrere en Polar-løpesensor med Vantage V/Vantage M.

#### SLIK KOBLER DU EN SYKKELSENSOR TIL KLOKKEN

Før du kobler til en frekvensmåler, en hastighetssensor eller en wattmåler fra en tredjepart, må du kontrollere at sensorene er korrekt installert. Du finner mer informasjon om installasjon i brukerhåndbøkene for sensorene.

*Hvis du skal koble til en wattmåler fra en tredjepart, må du kontrollere at du har den nyeste programvaren både på klokken og sensoren. Hvis du har to effektsendere, må du koble til én sender om gangen. Når du har koblet til den første senderen, kan du umiddelbart koble til den andre. Kontroller enhets-ID-en på baksiden av hver sender for å forsikre deg om at du finner de riktige senderne fra listen.*

1. Gå til **Generelle innstillinger > Koble til og synkroniser > Koble til annen enhet** på klokken, og trykk på OK.
2. Klokken begynner å søke etter sensoren din. **Frekvensmåler**: Roter pedalene et par ganger for å aktivere måleren. Et blinkende rødt lys på sensoren indikerer at sensoren er aktivert. **Hastighetssensor**: Roter hjulet et par ganger for å aktivere sensoren. Et blinkende rødt lys på sensoren indikerer at sensoren er aktivert. **Wattmåler fra tredjepart**: Roter pedalene for å aktivere senderne.
3. Når sensoren er funnet, vises enhets-ID-en. Trykk på OK for å starte tilkoblingen.
4. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

### Sykkelinnstillinger

1. **Sensor koblet til:** vises. Velg **Sykkel 1**, **Sykkel 2** eller **Sykkel 3**. Bekreft med OK.
2. **Angi hjulstørrelse** vises hvis du koblet til en hastighetssensor eller en wattmåler som måler hastighet. Angi størrelsen, og trykk på OK.
3. **Kranklengde**: Angi kranklengden i millimeter. Innstillingen er bare synlig hvis du koblet til en wattmåler.

### Måling av hjulstørrelsen

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

### Metode 1

- 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 strekene.
- For å få helt riktig hjulomkrets må du trekke fra 4 mm for å ta høyde for vekten din på sykkelen.

**Metode 2**

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 |
| 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.

**Kalibrering av wattmåler for sykling**

Du kan kalibrere sensoren fra hurtigmenyen. Velg først en av sportsprofilene for sykling og aktiver senderen ved å rotere kranken. Velg deretter **Kalibrer wattmåler** på hurtigmenyen, og følg instruksjonene på skjermen for å kalibrere sensoren. Se produsentens instruksjoner for kalibreringsinstruksjoner som er spesifikke for din wattmåler.

### 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 OK.
2. Velg enheten du vil fjerne fra listen, og trykk på OK.
3. **Fjerne tilkobling?** vises. Bekreft ved å trykke på OK.
4. **Tilkobling fjernet** vises etter at du er ferdig.

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW-APPEN

I Polar Flow-appen kan du se en visuell tolkning av trenings- og aktivitetsdata. Du kan også planlegge trening i appen.

### TRENINGSDATA

Med Polar Flow-appen kan du enkelt få tilgang til informasjon om tidligere og planlagte treningsøkter og opprette nye treningsmål. Du kan velge å opprette et hurtigmål eller et mål med faser.

Få en kjapp oversikt over treningen din, analyser alle detaljer, og finn ut mer om resultatene dine. Se ukentlige sammendrag av treningen din i treningsdagboken. Du kan også dele treningshøydepunkter med vennene dine ved hjelp av Bildedelings-funksjonen.

### AKTIVITETSDATA

Se detaljer om aktivitetene dine døgnet rundt. Finn ut hvor mye du mangler for å nå det daglige aktivitetsmålet ditt og hvordan du skal nå det. Se skritt, tilbakelagt distanse basert på skritt og antall forbrente kalorier.

### SØVNDATA

Følg med på søvnmønsteret ditt for å se om det blir påvirket av endringer i hverdagen, og finn den rette balansen mellom hvile, daglig aktivitet og trening. Med Polar Flow-appen kan du vise søvnmønster, søvnmengde og søvnkvalitet.

Du kan angi ønsket søvntid for å definere målet ditt for søvnmengde per natt. Du kan også vurdere søvnen din. Du får tilbakemeldinger for hvordan du sov basert på søvndata, ønsket søvntid og søvnvurderingen din.

### SPORTSPROFILER

Du kan enkelt legge til, fjerne og omorganisere sportsprofiler i Flow-appen. Du kan ha opptil 20 sportsprofiler aktive i Flow-appen og på klokken.

Du finner mer informasjon under sportsprofiler i Polar Flow.

### BILDEDELING

Med Flow-appens bildedelingsfunksjon kan du dele bilder med treningsdata på de vanligste sosiale mediene, som Facebook og Instagram. Du kan enten dele et eksisterende bilde eller ta et nytt og tilpasse det med treningsdataene dine. Hvis du slo på GPS-registrering mens du trente, kan du også dele et bilde av treningsruten din.

Klikk på en av de følgende koblingene for å se en video:

Polar Flow-appen | Dele treningsresultater med et bilde

### BEGYNN Å BRUKE FLOW-APPEN

Du kan konfigurere klokken ved hjelp av en mobil enhet og Flow-appen.

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 support.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 den kobles til klokken. Se Tilkobling for å vite mer.

Klokken synkroniserer automatisk treningsdataene dine med Flow-appen etter økten. Hvis telefonen din er koblet til Internett, synkroniseres aktivitets- og treningsdataene dine også automatisk med Flow-nettjenesten. Bruk av Flow-appen er den enkleste metoden for å synkronisere treningsdataene dine mellom klokken og nettjenesten. Gå til Synkronisering hvis du vil ha informasjon om synkronisering.

Hvis du vil vite mer om Flow-appen og få instruksjoner, kan du gå til produktstøttesiden for Polar Flow-appen.

## POLAR FLOW-NETTJENESTEN

I Polar Flow-nettjenesten kan du planlegge og analysere treningen din i detalj og finne ut mer om ytelsen din. Konfigurer og tilpass klokken slik at den passer perfekt til treningsbehovene dine ved å legge til sportsprofiler og redigere innstilingene deres. Du kan også dele høydepunkt fra treningen med venner i Flow-fellesskapet, melde deg på klubbens gruppetreninger og få personlig tilpassede treningsprogrammer for løp.

Polar Flow-nettjenesten viser også prosentvis hvor mye av det daglige aktivitetsmålet ditt du har fullført samt detaljer om aktiviteten din, og hjelper deg med å forstå hvordan de daglige vanene og valgene dine påvirker velværet ditt.

Du kan konfigurere klokken med en datamaskin på flow.polar.com/start. Du får veiledning for å laste ned og installere FlowSync-programvaren for synkronisering av data mellom klokken og nettjenesten, og for å opprette en brukerkonto for nettjenesten. Hvis du utførte konfigurasjonen med en mobil enhet og Flow-appen, kan du logge deg på Flow-nettjenesten med påloggingsinformasjonen du opprettet under konfigurasjonen.

### DAGBOK

Under **Dagbok** kan du se daglig aktivitet, søvn, planlagte treningsøkter (treningsmål) samt gjennomgå tidligere treningsresultater.

### RAPPORTER

Under **Rapporter** kan du følge med på utviklingen din.

Treningsrapporter er nyttige når skal følge med på treningens fremdrift over lengre perioder. I ukentlige, månedlige og årlige rapporter kan du velge sporten for rapporten. I egendefinerte perioder kan du velge både periode og sport. Velg tidsperioden og sporten for rapporten i nedtrekkslister, og trykk på hjulikonet for å velge dataene du vil vise i rapportgrafen.

Ved hjelp av aktivitetsrapportene kan du følge med på trenden for den daglige aktiviteten din på lang sikt. Du kan velge å vise daglige, ukentlige eller månedlige rapporter. I aktivitetsrapporten kan du også se dine beste dager med tanke på daglig aktivitet, skritt, kalorier og søvn i den valgte tidsperioden.

### PROGRAMMER

Polar Løpeprogram er skreddersydd for målet ditt basert på Polar pulssoner og personlig treningsdata og treningsbakgrunn. Programmet er intelligent og tilpasser seg basert på utviklingen din. Polar Løpeprogram finnes for løp på 5 km, 10 km, halvmaraton og maraton og består av to til fem løpeøvelser i uken avhengig av programmet. Det er superenkelt!

Gå til support.polar.com/en/support/flow for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

## SPORTSPROFILER I POLAR FLOW

Klokken inneholder 14 standard sportsprofiler. I Polar Flow-appen eller -nettjenesten kan du legge til nye sportsprofiler i sportslisten din og redigere innstillingene for dem. Klokken kan inneholde maksimalt 20

sportsprofiler. Hvis du har over 20 sportsprofiler i Polar Flow-appen og -nettjenesten, vil de første 20 i listen overføres til klokken 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.

Klikk på én av følgende koblinger for å se en video:

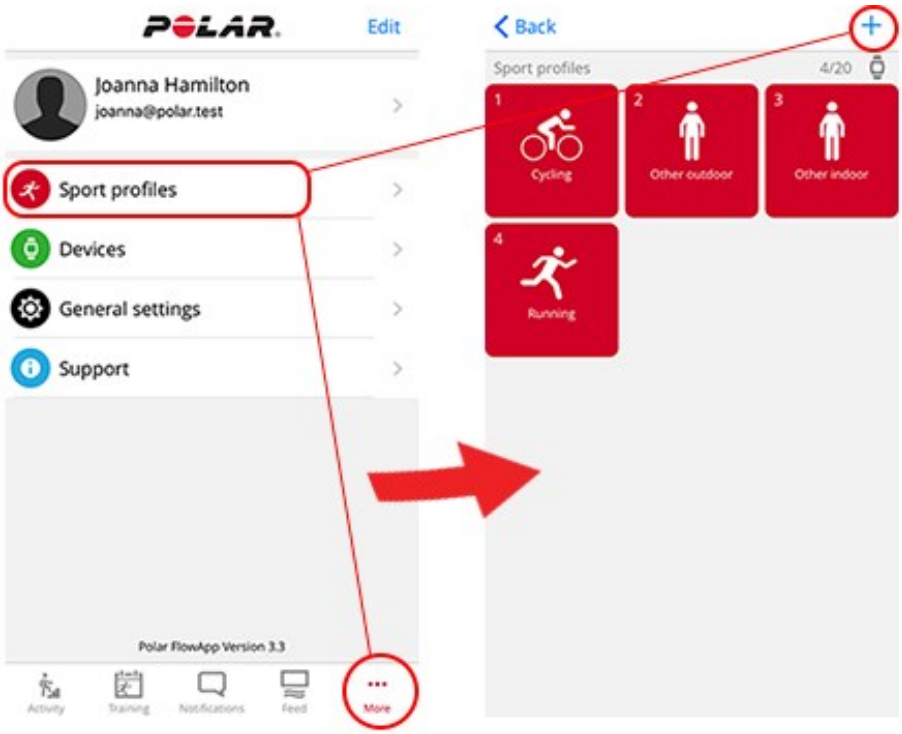
Polar Flow-appen | Redigering av sportsprofiler

Polar Flow-nettjenesten | Sportsprofiler

## LEGG TIL EN SPORTSPROFIL

I Polar Flow-mobilappen:

1. Gå til **Sportsprofiler**.
2. Trykk på plusstegnet øverst til høyre.
3. Velg en sportsaktivitet fra listen. Trykk på Ferdig i Android-appen. Sportsaktiviteten legges til i listen din over sportsprofiler.



I Polar Flow nettjeneste:

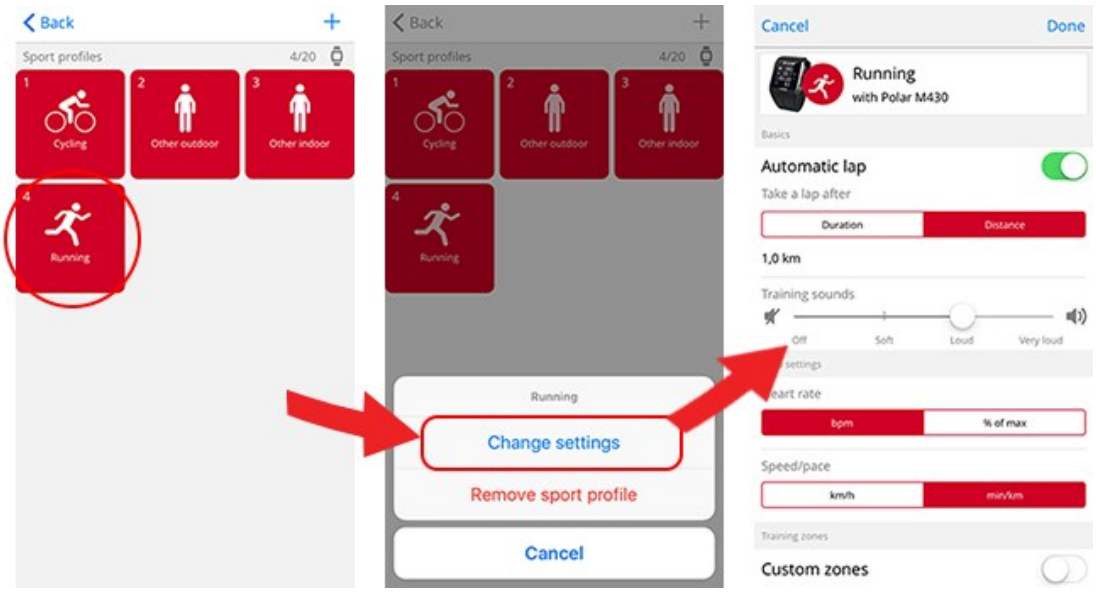
1. Klikk på navnet/profilbildet ditt øverst til høyre.
2. Velg **Sportsprofiler**.
3. Klikk på **Legg til sportsprofil**, og velg sportsaktiviteten fra listen.
4. Sportsaktiviteten legges til i sportslisten din.

*Du kan ikke opprette nye sportsaktiviteter på egen hånd. Sportslisten kontrolleres av Polar, ettersom hver sportsaktivitet har bestemte standardinnstillinger og -verdier, som for eksempel påvirker kaloriberegningen og funksjonen for treningsbelastning og restitusjon.*

## REDIGER EN SPORTSPROFIL

I Polar Flow-mobilappen:

1. Gå til **Sportsprofiler**.
2. Velg en sportsaktivitet, og trykk på **Endre innstillinger**.
3. Når du er klar, trykker du på Ferdig. Husk å synkronisere innstillingene med klokken.




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 varighet eller distansebasert eller slås av)

**Hjertefrekvens**

- Hjertefrekvensvisning (slag per minutt eller % av maksimal)
- Puls synlig for andre enheter (Dette betyr at andre kompatible enheter som bruker trådløs Bluetooth Smart-teknologi, f.eks. treningsutstyr, kan registrere hjertefrekvensen din. Du kan også bruke klokken under Polar Club-klasser for å sende hjertefrekvensen din til Polar Club-systemet.)
- Innstillinger for hjertefrekvenssone (Med hjertefrekvenssonene kan du enkelt velge og overvåke treningsintensiteter. Hvis du velger Standard, kan ikke hjertefrekvensgrensene endres. Hvis du velger Fri, kan alle grenser endres. Standardgrensene for hjertefrekvenssoner beregnes basert på maksimal hjertefrekvens.)

**Innstillinger for hastighet/fart**

- Visning av hastighet/fart (velg hastighet km/t / mph eller fart min/km / min/mi)
- Innstillinger for hastighets-/fartssone (Med hastighets-/fartssonene kan du enkelt velge og overvåke hastigheten eller farten din, avhengig av hva du har valgt. Standardsoner er et eksempel på hastighets-/fartssoner for en person med et relativt høyt kondisjonsnivå. Hvis du velger Standard, kan du ikke endre grensene. Hvis du velger Fri, kan alle grenser endres.)

**Treningsvisninger**

Velg hva slags informasjon du ser i treningsvisningene under øktene dine. Du kan totalt ha 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 klikk på **Legg til ny visning**.

**Bevegelser og tilbakemelding**

- Vibrasjonstilbakemelding (du kan velge å aktivere eller deaktivere vibrasjon)

**GPS og høyde**

- Automatisk pause: Hvis du vil bruke **Automatisk pause** under treningen, må GPS-funksjonen være satt til **Høy nøyaktighet**, eller du må bruke en Polar-løpesensor. Det legges automatisk inn en

pause i øktene dine når du stopper, og øktene gjenopptas automatisk når du starter.

- Velg GPS-registreringsfrekvensen (kan settes til av eller **høy nøyaktighet**, noe som betyr at GPS-registreringen er aktivert).

Klikk på **Lagre** når du er ferdig med sportsprofilinnstillingene. Husk å synkronisere innstillingene med klokken.

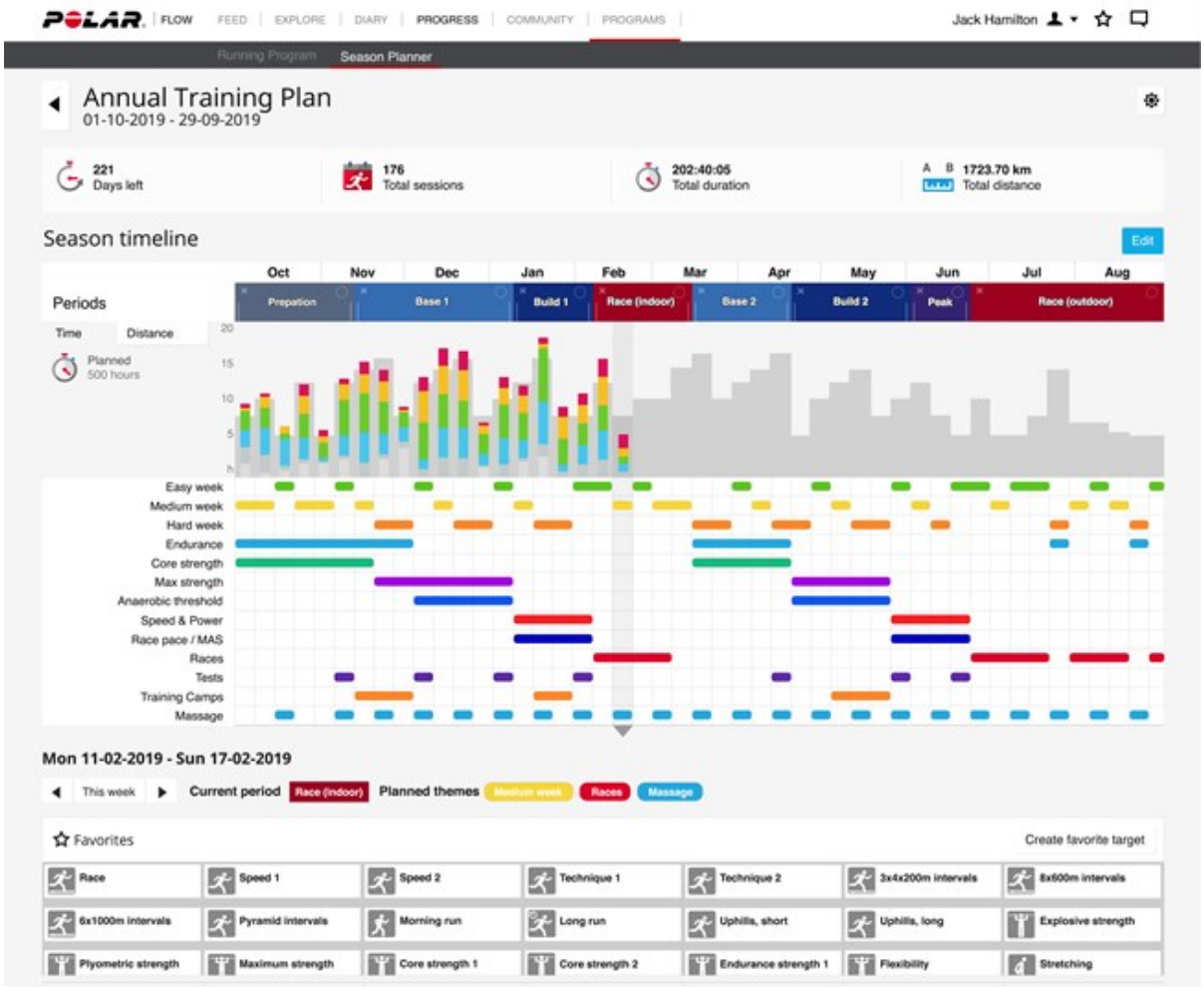
Vær oppmerksom på at i en rekke profiler for innendørsaktiviteter, gruppeaktiviteter og lagsport er innstillingen **Puls synlig for andre enheter** aktivert som standard. Dette betyr at kompatible enheter som bruker trådløs Bluetooth Smart-teknologi, f.eks. treningsutstyr, kan registrere hjertefrekvensen din. Du kan sjekke hvilke sportsprofiler som har Bluetooth-overføring aktivert som standard, fra listen over Polar-sportsprofiler. Du kan aktivere eller deaktivere Bluetooth-overføring fra sportsprofilinnstillingene.

# PLANLEGGE TRENINGEN

Du kan planlegge treningen din og opprette personlige treningsmål for deg selv i Polar Flow-nettjenesten eller Polar Flow-appen.

## LAG EN TRENINGSPLAN MED SESONGPLANLEGGEREN

Sesongplanleggeren i Flow-nettjenesten er et meget bra verktøy for å lage en skreddersydd årlig treningsplan. Uansett hva treningsmålet ditt er, hjelper Polar Flow deg med å lage en omfattende plan for å nå målet. Du finner Sesongplanlegging-verktøyet i **Programmer**-kategorien i Polar Flow-nettjenesten.



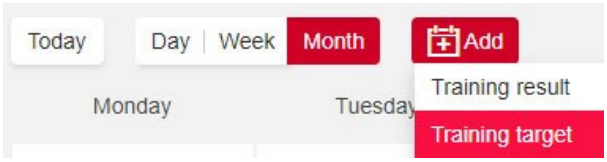

Polar Flow for Coach er en fri fjernstyrt veilederplattform som lar veilederen din planlegge hver eneste detalj av treningen din fra en full sesongplan til enkeltøkter.

## OPPRETT ET TRENINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN OG NETTJENESTEN

Vær oppmerksom på at treningsmålene må synkroniseres med klokken ved hjelp av FlowSync eller Flow-appen før du kan bruke dem. Klokken gir deg veiledning for oppnåelse av målet ditt under treningen.

Slik oppretter du et treningsmål i Polar Flow-nettjenesten:

1. Gå til **Dagbok** og klikk på **Legg til** > **Treningsmål**.




2. Velg **Sport**, angi **Målnavn** (maksimalt 45 tegn), **Dato** og **Starttid**, samt eventuelle **Merknader** (valgfritt) du vil tilføye, i visningen **Legg til treningsmål**.

Velg deretter typen treningsmål blant følgende:

## Varighetsmål

1. Velg **Varighet**.
2. Angi varigheten.
3. Klikk på **Legg til i favoritter** ☆ for å legge til målet i listen over favoritter, hvis du ønsker det.
4. Klikk på **Legg til i dagbok** for å legge målet til i **Dagboken**.

## Distansemål

1. Velg **Distanse**.
2. Angi distansen.
3. Klikk på **Legg til i favoritter** ☆ for å legge til målet i listen over favoritter, hvis du ønsker det.
4. Klikk på **Legg til i dagbok** for å legge målet til i **Dagboken**.

## Kalorimål

1. Velg **Kalorier**.
2. Angi kalorimengden.
3. Klikk på **Legg til i favoritter** ☆ for å legge til målet i listen over favoritter, hvis du ønsker det.
4. Klikk på **Legg til i dagbok** for å legge målet til i **Dagboken**.

## Løpstempomål

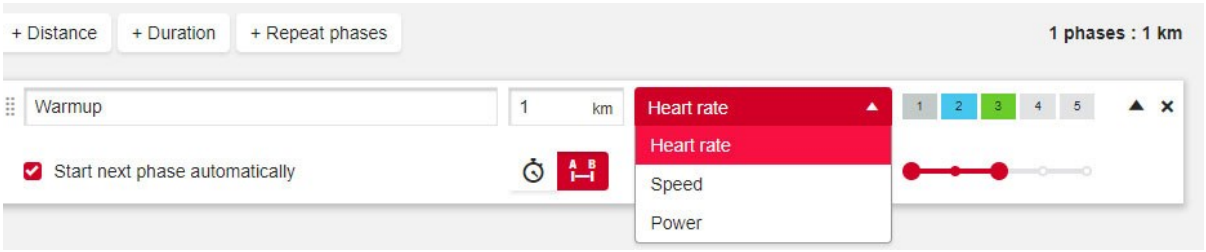
1. Velg **Løpstempo**.
2. Oppgi to av de følgende verdiene: **Varighet**, **Distanse** eller **Løpstempo**. Den tredje får du automatisk.

3. Klikk på **Legg til i favoritter** ☆ for å legge til målet i listen over favoritter, hvis du ønsker det.
4. Klikk på **Legg til i dagbok** for å legge målet til i **Dagboken**.

Merk at Løpstempo bare kan synkroniseres med Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V og Vantage V2 (ikke med A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600).

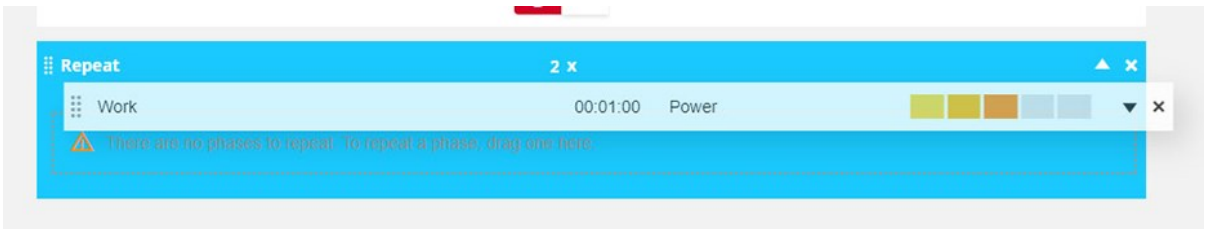
## Fasemål

1. Velg **Med faser**.
2. Legg faser til i målet ditt. Klikk på **Varighet** for å legge til en fase basert på varighet, eller klikk på **Distanse** for å legge til en fase basert på distanse. Velg **Navn** og **Varighet/distanse** for hver fase.
3. Merk av i ruten **Start neste fase automatisk** for å endre faser automatisk. Hvis du ikke merker av, må du endre faser manuelt.
4. Velg **fasens intensitet** basert på **puls**, **hastighet** eller **effekt**.




Effektbaserte fasede treningsmål støttes for tiden bare av Vantage V2.

5. Hvis du vil gjenta en fase, velger du **+ Gjenta faser** og drar fasene du vil gjenta, til Gjenta-delen.



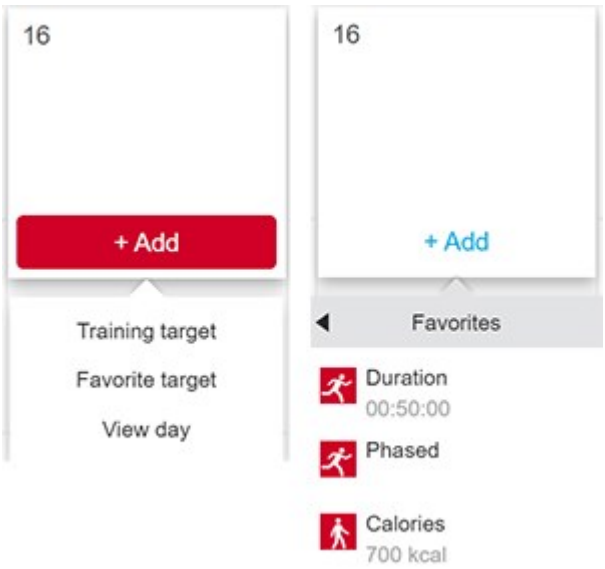
6. Klikk på Legg til i favoritter ☆ for å legge til målet i listen over favoritter.
7. Klikk på **Legg til i dagbok** for å legge målet til i **Dagboken**.

### OPPRETTE ET MÅL BASERT PÅ ET FAVORITTRENINGSMÅL

Hvis du har opprettet et mål og lagt det til i favorittene dine, kan du bruke det som en mal for lignende mål. Dette gjør det enklere å opprette treningsmål. Du trenger for eksempel ikke å opprette et komplisert treningsmål med faser fra bunnen av hver eneste gang.

Hvis du vil bruke en eksisterende Favoritt, som mal for et treningsmål, kan du følge disse trinnene:

1. Hold markøren over en dato i **Dagboken**.
2. Klikk på **+Legg til** > **Favorittmål** og velg et mål i **Favoritter**-listen.




3. Favoritten blir lagt til i dagboken, som et planlagt treningsmål for dagen. Standard tid for treningsmål er 18:00 / 6 pm.
4. Klikk på målet i Dagboken og endre det som du vil. Hvis du redigerer målet i denne visningen, endres ikke det opprinnelige Favorittmålet.
5. Klikk på Lagre for å lagre endringene.

Du kan redigere favorittreningsmålene dine og opprette nye via Favoritter-siden. Klikk på ☆ i den øverste menyen for å gå til Favoritter-siden.

## SYNKRONISERE MÅLENE MED KLOKKEN

**Husk å synkronisere treningsmålene med klokken fra Flow-nettjenesten via FlowSync eller Polar Flow-appen.** Hvis du ikke synkroniserer dem, er de bare synlige i dagboken eller Favoritter-listen til Flow-nettjenesten.

Vil du vite mer om å starte treningen med treningsmål, kan du se Starte en treningsøkt.

## OPPRETTE TRENINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN

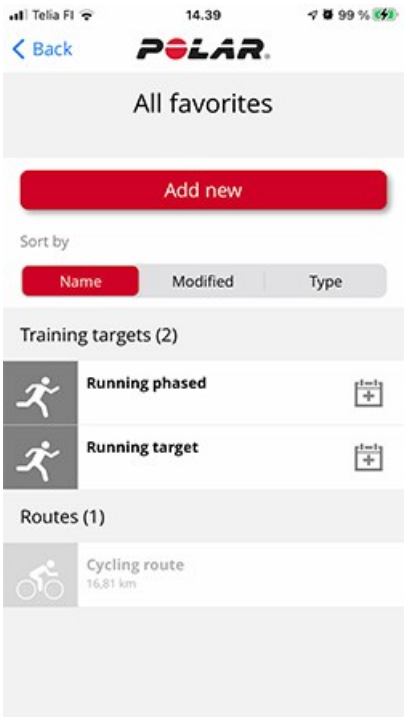
Slik oppretter du treningsmål i Polar Flow-appen:

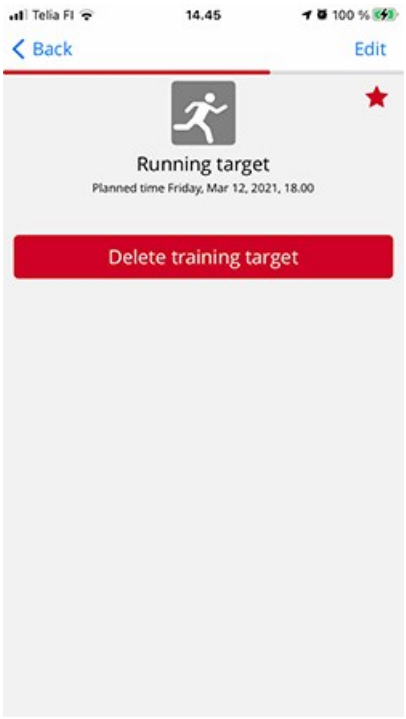
1. Gå til **Trening**, og klikk på øverst på siden.
2. Velg deretter type treningsmål blant følgende:

### Favorittmål

1. Velg **Favorittmål**.
2. Velg ett av de eksisterende treningsmålene eller **Legg til nytt** favorittreningsmål.
3. Trykk på ved siden av det eksisterende målet for å legge det til i dagboken.
4. Treningsmålet du velger, legges til i treningskalenderen for dagen i dag. Åpne treningsmålet i dagboken for å endre tiden for treningsmålet.
5. Hvis du velger Legg til nytt, kan du opprette et **Hurtigmål**, **Fasemål** eller **Strava Live Segment** eller en **Komoot-rute**.

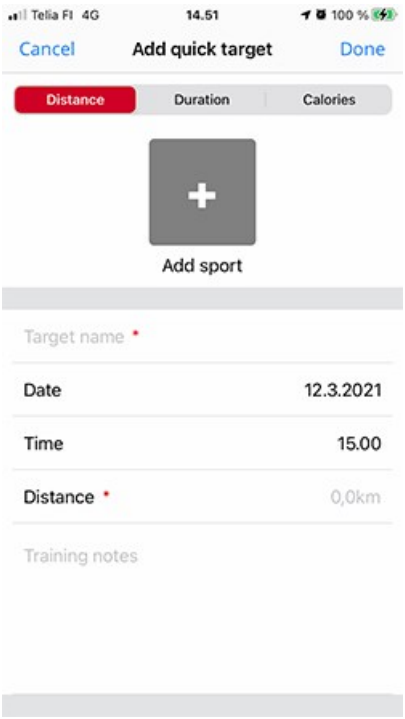
Komoot-rute er bare tilgjengelig på Grit X og Vantage V2. Strava Live Segment er tilgjengelig på Grit X, M460, V650, V800, Vantage V og Vantage V2.

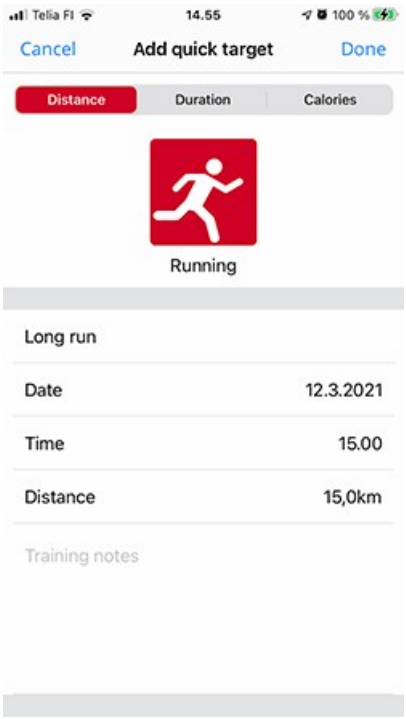



## Hurtigmål

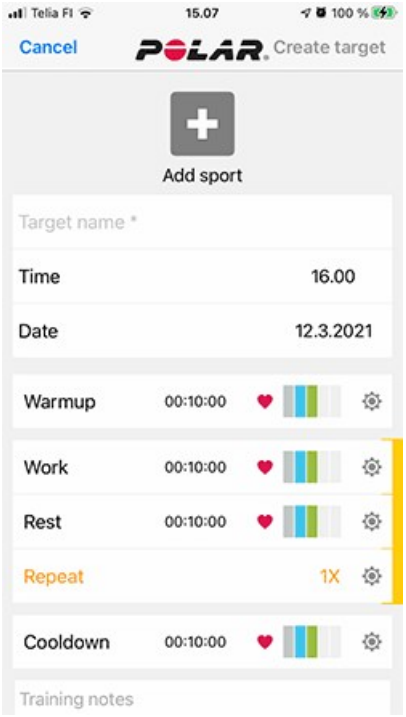
1. Velg **Hurtigmål**.
2. Velg dette hvis hurtigmålet er basert på distanse, varighet eller kalorier.
3. Legg til aktivitet.
4. Gi målet et navn.
5. Angi måldistanse, varighet eller antall kalorier.
6. Klikk på **Ferdig** for å legge til målet i treningsdagboken.

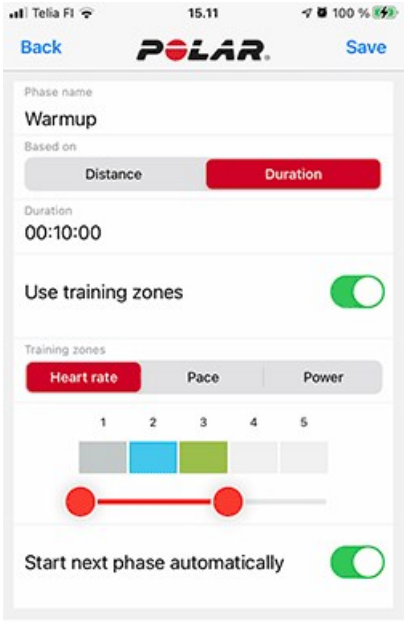


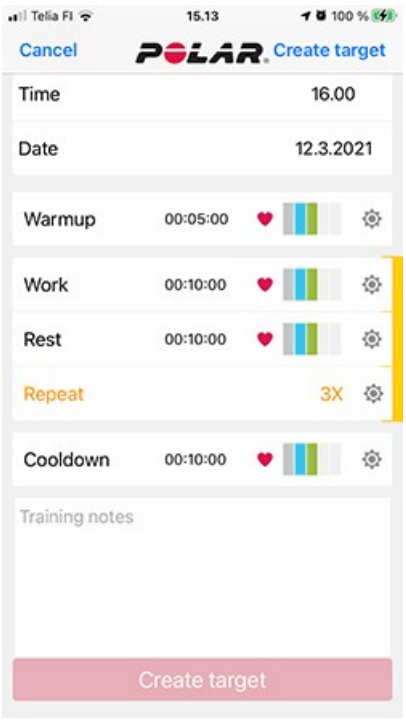




## Fasemål

1. Velg **Fasemål**.
2. Legg til aktivitet.
3. Gi målet et navn.
4. Angi tid og klokkeslett for målet.
5. Trykk på -ikonet ved siden av fasen du vil endre innstillingene for.
6. Klikk på **Opprett mål** for å legge til målet i treningsdagboken.




Synkroniser klokken med Flow-appen for å flytte treningsmålene til klokken.

# FAVORITTER

I **Favoritter** kan du lagre og administrere favorittreningsmålene dine i Flow-nettjenesten. Du kan bruke favorittene dine som planlagte mål på klokken. Du finner mer informasjon under Planlegg treningen din i Flow-nettjenesten.

Klokken 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 klokken 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. Åpne et eksisterende mål du har opprettet, 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 favorittreningsmålene dine vises.
2. Klikk på favoritten du vil redigere, og klikk deretter på **Rediger**.
3. Du kan endre sportsaktiviteten og/eller målnavnet, og du kan legge til merknader. Du kan endre treningsdetaljene for målet under **Hurtig** eller **Fase**. (Du finner mer informasjon i kapittelet Planlegge treningen.) Når du har gjort alle nødvendige endringer, klikker du på **Oppdater endringer**.

## FJERN EN FAVORITT

1. Klikk på favorittikonet ☆ øverst til høyre ved siden av navnet ditt. Alle favorittreningsmålene dine vises.
2. Klikk på sletteikonet øverst til høyre i treningsmålet for å fjerne oppføringen fra listen over favoritter.

# SYNKRONISERER

Du kan overføre data fra klokken til Polar Flow-appen trådløst via Bluetooth-tilkoblingen. Du kan også synkronisere klokken med Polar Flow-nettjenesten via en USB-port og FlowSync-programvare. For at du skal kunne synkronisere data mellom klokken og Flow-appen må du ha en Polar-konto. Hvis du vil synkronisere data fra klokken direkte med nettjenesten, må du i tillegg til en Polar-konto også ha FlowSync-programvare. Hvis du har konfigurert klokken, har du opprettet en Polar-konto. Hvis du konfigurerte klokken via en datamaskin, har du FlowSync-programvare på datamaskinen din.

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

## SYNKRONISER MED FLOW-MOBILAPPEN

Kontroller følgende før synkronisering:

- Du har en Polar-konto og Flow-appen.
- Bluetooth er aktivert på den mobile enheten din, og flymodus er deaktivert.
- Du har opprettet en tilkobling mellom klokken og den mobile enheten din. Du finner mer informasjon under Tilkobling.

Slik synkroniserer du dataene dine:

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

*Klokken synkroniseres automatisk med Flow-appen når du fullfører en treningsøkt hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. Når klokken synkroniseres med Flow-appen, synkroniseres aktivitets- og treningsdataene dine også automatisk med Flow-nettjenesten via en Internett-tilkobling.*

Gå til support.polar.com/en/support/Flow_app for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Polar Flow-appen.

## SYNKRONISER MED FLOW-NETTJENESTEN VIA FLOWSYNC

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

1. Koble klokken til datamaskinen din. 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 klokken 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 Programmer-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 klokken er koblet til datamaskinen din, trykker du på Synkroniser i FlowSync for å overføre innstillingene til klokken.*

Gå til support.polar.com/en/support/flow for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

Gå til support.polar.com/en/support/FlowSync for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av FlowSync-programvare.

# VIKTIG INFORMASJON

Batteri ..... 133
Lading av batteriet ..... 133
Lading under trening ..... 135
Batteristatus and varsler ..... 135
Ta vare på klokken ..... 136
Hold klokken ren ..... 136
Oppbevaring ..... 136
Service ..... 137
Forholdsregler ..... 137
Forstyrrelse under trening ..... 137
Helse og trening ..... 138
Advarsel – Oppbevar batterier utenfor barns rekkevidde ..... 139
Slik bruker du Polar-produktet ditt trygt ..... 139
Tekniske spesifikasjoner ..... 140
Vantage M ..... 140
Polar FlowSync-programvare ..... 141
Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen ..... 142
Vanntettheten til Polar-produkter ..... 142
Informasjon om forskrifter ..... 143
Begrenset internasjonal Polar-garanti ..... 143
Ansvarsfraskrivelse ..... 144

## BATTERI

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.

### LADING AV BATTERIET

*Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, støv eller smuss på ladekontaktene på klokken og kabelen. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt. Ikke lad klokken når den er våt.*

Klokken har et innvendig, oppladbart batteri. Oppladbare batterier har et begrenset antall ladesykluser. Du kan lade og utlade batteriet mer enn 500 ganger før det skjer en merkbar nedgang i kapasiteten. Antallet ladesykluser varierer også etter bruk og driftsforhold.

*Ikke lad batteriet i temperaturer under 0°C eller over 40°C, eller når USB-porten er våt.*

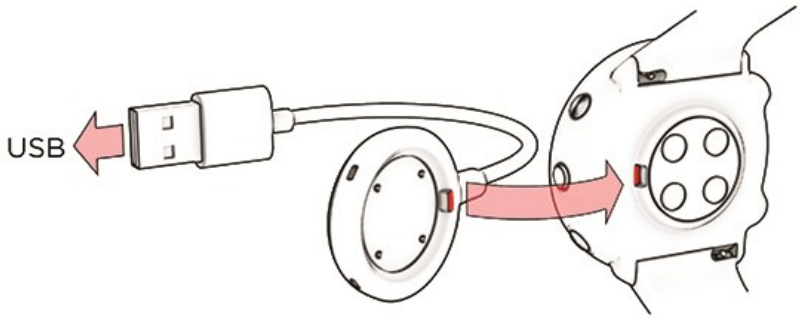
Bruk USB-kabelen som følger med i produktsettet for å lade enheten via USB-porten på datamaskinen. Du kan også lade batteriet via et vegguttak. Bruk en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsettet) ved lading via et vegguttak.

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.

Hvis du vil lade opp via datamaskinen din, kobler du bare klokken til datamaskinen. Da blir enheten synkronisert med FlowSync samtidig.

1. For å lade klokken din kobler du den til en USB-port eller en USB-lader ved hjelp av kabelen som fulgte med i esken. Kabelen er magnetisk og smetter på plass av seg selv. Pass på at du sammenstiller tappen på kabelen med sporet på klokken (merket med rødt).




2. **Lading** vises på displayet.
3. Når batteriikonet er fullt, er klokken fullt oppladet.

*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.*

## LADING UNDER TRENING

Ikke prøv å lade klokken i løpet av en treningsøkt ved å bruke en bærbar lader, for eksempel en strømbank. Hvis du kobler klokken til en strømkilde under en treningsøkt, lades ikke batteriet. Når klokken er koblet til ladekabelen i løpet av trening, kan svette og fuktighet forårsake rustdannelse og skader på ladekabelen og klokken. Hvis du starter en treningsøkt mens du lader klokken, vil også ladingen stoppe.

## BATTERISTATUS AND VARSLER

### SYMBOL FOR BATTERISTATUS

Symbolet for batteristatus vises når du vrir på håndleddet for å se på klokken, trykker på knappen for lys i tidsvisning, eller når du går tilbake til tidsvisning fra menyen.

### BATTERIVARSLER

- Når batteriets ladenivå er lavt, vises **Lavt batteri. Lad opp.** i tidsmodus. Klokken bør lades opp.
- **Lad opp før trening** vises hvis ladenivået er for lavt for registrering av en treningsøkt.

Varsel om lavt batterinivå under trening:

- **Lavt batteri** vises når batteriets ladenivå begynner å bli lavt. Varselet gjentas hvis ladenivået blir for lavt til å måle puls- og GPS-data, og pulsmåling og GPS slås av.
- Når batterinivået synker til et kritisk nivå, vises **Registrering avsluttet**. Klokken avslutter treningsregistreringen og lagrer treningsdataene.
- Når displayet er tomt, er batteriet tomt og klokken har gått til dvalemodus. Lad opp klokken. Hvis batteriet er helt tomt, kan det ta en stund før ladeanimasjonen vises på displayet.

Når displayet er tomt, er batteriet tomt og klokken har gått til dvalemodus. Lad opp klokken. Hvis batteriet er helt tomt, kan det ta en stund før ladeanimasjonen vises på displayet.

Driftstiden avhenger av mange faktorer, for eksempel omgivelsestemperaturen der du bruker klokken, funksjonene og sensorene du bruker, samt batteriets alder. Hyppig synkronisering med Flow-appen reduserer også batterilevetiden. Driftstiden reduseres betydelig i temperaturer langt under frysepunktet. Hvis du har på deg klokken under ytterjakken, bidrar du til å holde den varmere og dermed øke driftstiden.

# TA VARE PÅ KLOKKEN

Som alt annet elektronisk utstyr må Polar Vantage M 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.

## HOLD KLOKKEN REN

Vask klokken med mildt såpevann under rennende vann etter hver treningsøkt. Tørk av den med et mykt håndkle.

**Hold ladekontaktene på klokken og kabelen rene for å sikre problemfri lading og synkronisering.**

Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, støv eller smuss på ladekontaktene på klokken og kabelen. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt. Ikke lad klokken når den er våt.

Hold ladekontaktene på klokken rene for å beskytte klokken mot oksidering og andre potensielle skader som følge av skitt og saltvann (f.eks. svette eller sjøvann). Den beste måten å holde ladekontaktene rene på, er å skylle klokken med lunkent springvann etter hver treningsøkt. Klokken er vanntett, og du kan skylle den under rennende vann uten å skade de elektroniske komponentene. **Ikke lad klokken når den er våt eller fuktig av svette**.

### TA GODT VARE PÅ DEN OPTISKE PULSSENSOREN

Pass på at du ikke får skraper på det optiske sensorområdet på bakdekselet. Skraper og skitt vil redusere ytelsen under måling av pulsen på håndleddet.

Unngå bruk av parfyme, fuktighetskrem, solkrem eller insektmiddel på huden der du bruker klokken. Hvis klokken kommer i kontakt med noen av disse eller andre kjemikalier, må du vaske den med mildt såpevann og skylle grundig under rennende vann.

## OPPBEVARING

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 sykkelfestet. 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.

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

### 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 www.polar.com/support og landspesifikke nettsteder.

## FORHOLDSREGLER

Polar-produktene (treningscomputere, aktivitetsmålere og tilbehør) er designet for å indikere nivået på fysiologiske anstrengelse og restitusjon under og etter en treningsøkt. Polar treningscomputere og aktivitetsmålere måler pulsfrekvens og/eller registrerer aktiviteten din. Polar treningscomputere med integrert GPS viser hastighet, distanse og plassering. Med kompatibelt Polar tilbehør kan Polar treningscomputeren vise hastighet og distanse, tråkkfrekvens, plassering og kraften du har brukt. Se www.polar.com/nb/produkter/tilleggsutstyr for en komplett liste over kompatibelt tilbehør. Polar treningscomputere med barometrisk trykksensor måler høyde og andre variabler. Den er ikke beregnet til annen bruk. Polar-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 bremser, 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 hjertefrekvensmåling er mulig.

## HELSE OG 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. I tilfelle huden din reagerer, må du slutte å bruke produktet og konsultere lege. Informer også Polar kundeservice om hudreaksjonen din. 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 fargen smitter av overflaten på pulssensoren eller reimen og setter flekker på lyse klær. Den kan også føre til at mørke klær farger av og kan lage flekker på treningsutstyr med lys farge. For å holde en lys treningscomputer pen i årene som kommer må du sikre at klærne du bruker ike farger av. Hvis du bruker parfyme, fuktighetskrem, solkrem eller insektmiddel på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med treningsenheten eller pulssensoren. Hvis du trener i kaldt vær (-20 °C til -10 °C), anbefaler vi at du har på deg treningscomputeren under jakkeermet, direkte på huden.

### ADVARSEL – OPPBEVAR BATTERIER UTENFOR BARNS REKKEVIDDE

Polar pulssensorer (for eksempel H10 og H9) inneholder et knappcellebatteri. Hvis et knappcellebatteri svelges, kan det forårsake alvorlige indre brannskader i løpet av kun 2 timer og føre til død. **Hold nye og brukte batterier utenfor barns rekkevidde.** Hvis batterihuset ikke kan lukkes forsvarlig, må du slutte å bruke produktet og holde det utenfor barns rekkevidde. **Hvis du tror at batteriene kan være svelget eller befinne seg inne i en del av kroppen, må du søke akutt legehjelp.**

Din sikkerhet er viktig for oss. Formen på Polar løpesensor Bluetooth® Smart er utviklet for å redusere muligheten for at den henger seg opp i noe. Du bør uansett være forsiktig når du løper med løpesensoren i kratt, for eksempel.

## SLIK BRUKER DU POLAR-PRODUKTET DITT TRYGT

Polar tilbyr kunder minimum fem år produktstøtte fra datoen da produktet kom på markedet. Produktstøtte omfatter nødvendige firmware-oppdateringer til Polar-enheter og feilretting av kritiske svakheter når det er nødvendig. Polar følger hele tiden med på kjente svakheter. Oppdater Polar-produktet ditt regelmessig og med en gang Polar Flow-appen eller Polar FlowSync-programvaren informerer om at det finnes en ny programvareversjon.

Data om treningsøkter og andre data som er lagret på Polar-enheten, inneholder sensitive opplysninger om deg, som navnet ditt, fysiske opplysninger, generell helse og posisjon. Posisjonsdata kan brukes til å spore deg når du er ute og trener og til å finne ut hvilke ruter du vanligvis bruker. Dette er grunner til at du bør være ekstra forsiktig når du skal oppbevare klokken når du ikke bruker den.

Hvis du bruker telefonvarsler på en håndleddsenhet, må du være oppmerksom på at meldinger fra bestemte apper vil bli vist på håndleddsdisplayet. De nyeste meldingene kan også vises på enhetsmenyen. For å sikre at personlige meldinger holdes konfidensielle, bør du la være å bruke telefonvarslerfunksjonen.

Før du leverer enheten til en tredjepart for testing, eller før du selger den, er det viktig å tilbakestille enheten til fabrikkinnstillinger og å fjerne enheten fra Polar Flow-kontoen din. En tilbakestilling til fabrikkinnstillinger kan gjøres via FlowSync-programvaren på en datamaskin. En tilbakestilling til

fabrikkinnstillinger sletter enhetsminnet, og enheten kan ikke knyttes til opplysningene dine lenger. For å fjerne enheten fra Polar Flow-kontoen din, logger du på Polar Flow-nettjenesten, velger produkter og klikker på «Fjern»-knappen ved siden av produktet du ønsker å fjerne.

De samme treningsøktene lagres også på mobilenheten din med Polar Flow-appen. Hvis du ønsker ytterligere beskyttelse, kan du slå på forskjellige sikkerhetsalternativer på mobilenheten, for eksempel ekstra sikker autentisering og enhetskryptering. Se brukerhåndboken til mobilenheten for å få instruksjoner om hvordan du slår på disse alternativene.

Når du bruker Polar Flow-nettjenesten, anbefaler vi at du bruker et passord som inneholder 12 tegn eller mer. Hvis du bruker Polar Flow-nettjenesten på en offentlig datamaskin, må du huske å slette hurtigminnet og historikken i nettleseren for å hindre andre i å få tilgang til kontoen din. I tillegg må du ikke tillate at nettleseren på datamaskinen får lagre eller huske passordet til Polar Flow-nettjenesten dersom den ikke er din private datamaskin.

Alle sikkerhetsproblemer kan rapporteres til security(a)polar.com eller til Polar Kundeservice.

# TEKNISKE SPESIFIKASJONER

## VANTAGE M

| | |
|---|---|
| Batteritype: | 230 mAh Li-Pol oppladbart batteri |
| Driftstid: | **I kontinuerlig bruk:**<br><br>Opptil 30 timers trening med GPS og optisk pulsmåling. |
| Driftstemperatur: | -10 °C til 50 °C |
| Klokkematerialer: | **Svart og kobber**<br><br>Enhet: ABS+GF, PMMA, rustfritt stål<br><br>Reim: TPC-ET, PC, rustfritt stål<br><br>**Rød, hvit og blå**<br><br>Enhet: ABS+GF, PMMA, rustfritt stål<br><br>Reim: Silikon, PA+GF, rustfritt stål |
| Ledningsmaterialer: | MESSING, PA66+PA6, PC, TPE, |

| | |
|---|---|
| | KARBONSTÅL, NYLON |
| Klokkens nøyaktighet: | Bedre enn ± 0,5 sekunder/dag ved en temperatur på 25 °C |
| GNSS-nøyaktighet: | Distanse ±2 %, hastighet ±2 km/t |
| Høydeoppløsning: | 1 m |
| Stignings-/nedstigningsoppløsning: | 5 m |
| Maksimal høyde: | 9000 m / 29525 ft |
| Prøvehastighet: | 1 s |
| Måleområde for hjertefrekvens: | 15-240 bpm |
| Gjeldende hastighetsvisningsområde: | 0-399 km/t 247,9 mph<br><br>(0-36 km/t eller 0-22,5 mph (ved måling av hastighet med Polar løpesensor) |
| Vanntetthet: | 30 m (egnet for svømming) |
| Minnekapasitet: | Opptil 90 timers trening med GPS og pulsmåling (avhengig av språkinnstillingene) |
| Oppløsning | 240 x 240 |
| Makseffekt | 3,1 mW |
| Frekvens | 2,402 - 2,480 GHz |

Bruker trådløs Bluetooth®-teknologi.

Fusjonsteknologien i Polar Precision Prime optiske pulssensor tilfører en svært liten og ufarlig strømmengde til huden din for å måle kontakten mellom apparatet og håndleddet ditt. På den måten oppnås større nøyaktighet i målingen.

## POLAR FLOWSYNC-PROGRAMVARE

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

Sjekk den nyeste informasjonen om kompatibilitet fra support.polar.com.

## KOMPATIBILITET FOR POLAR FLOW-MOBILAPPEN

Sjekk den nyeste informasjonen om kompatibilitet fra support.polar.com.

## VANNTETTHETEN TIL POLAR-PRODUKTER

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 pulsen i vann med en GymLink-kompatibel Polar-enhet og -pulssensor kan det av følgende årsaker oppstå forstyrrelser:

- 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 hjertefrekvens i vann.

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 ditt Polar-produkt 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.<br>Beskyttet mot vannsprut, regndråper osv. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Referansestandard: IEC60529. |
| Vanntett IPX8 | OK | OK | - | - | Minimum for bading og svømming.<br>Referansestandard: IEC60529. |
| Vanntett<br>Vanntett til 20/30/50 meter<br>Egnet for svømming | OK | OK | - | - | Minimum for bading og svømming.<br>Referansestandard: ISO22810. |
| Vanntett til 100 meter | OK | OK | OK | - | For hyppig bruk i vann, men ikke scubadykking.<br>Referansestandard: ISO22810. |

# INFORMASJON OM FORSKRIFTER

Dette produktet er i samsvar med EU-direktivene 2014/53/EC, 2011/65/EC og 2015/863/EC. Den relevante samsvarserklæringen og annen informasjon om forskriftene for hvert produkt er tilgjengelig på 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 akkumulatorer som brukes i produktene, omfattes av direktivet 2006/66/EC fra EU-parlamentet og av direktivet fra 6. september 2006 om batterier og akkumulatorer og denne typen avfallsprodukter. Disse produktene, samt batterier/akkumulatorer 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 akkumulatorer bør også avleveres til egnede spesialmottak.

Gå til **Innstillinger** > **Generelle innstillinger** > **Om klokken** for å se de Vantage M-spesifikke forskriftsetikettene.

# 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 fabrikasjonsfeil 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 Central Service, 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 et kjøpsbevis!
- Garanti med tanke på alle produkter vil være bregrenset til land der produktet i utgangspunktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc.

Produsert av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

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

© 2021 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.

# ANSVARSFRASKRIVELSE

- 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.

5.0 NO 12/2019