

# POLAR®

## POLAR M200



BRUKERHÅNDBOK

# INNHold

<b>Innhold</b> .....	<b>2</b>
<b>Kom i gang</b> .....	<b>5</b>
Brukerhåndbok for Polar M200 .....	5
Innledning .....	5
Få fullt utbytte av M200. ....	5
Konfigurasjon av M200 .....	5
Velg et alternativ for oppsett: Via en kompatibel mobil enhet eller en datamaskin. ....	5
Alternativ A: Oppsett med en mobil enhet og Polar Flow-appen .....	6
Alternativ B: Oppsett med datamaskin .....	7
Reimer .....	7
Knapper, ikoner på displayet og menystruktur .....	8
Knapper .....	8
Ikoner på displayet .....	9
Menystruktur .....	10
Trening .....	10
Aktivitet .....	11
Historikk .....	11
Min puls .....	11
Innstiln. ....	11
Tilkobling .....	11
Slik kobler du en mobil enhet til M200 .....	11
Slik kobler du en pulssensor til M200 .....	12
Slik kobler du en Polar Balance-vekt til M200 .....	13
Fjern tilkoblinger .....	13
Ha på deg M200 .....	14
<b>Innstillinger</b> .....	<b>15</b>
Endre innstillingene .....	15
Kobl. og synkr. ....	15
Flymodus .....	15
Smartvarsler .....	15
Om produktet .....	15
Innstilling av klokkeslett .....	15
Starte M200 på nytt .....	16
Fabrikktilbakestilling av M200 .....	16
Oppdatering av firmworen .....	16
Med mobilenhet eller nettbrett .....	16
Med datamaskin .....	17
<b>Trening</b> .....	<b>18</b>
Trening med måling av pulsen på handledet .....	18
Pulstrening .....	18
Måling av puls med M200 .....	18
Start av en treningsøkt .....	18
Start en planlagt treningsøkt .....	19
Under trening .....	19
Bla gjennom treningsvisningene .....	19
Trening med et hurtigmål .....	20
Trening med et fasebasert treningsmål .....	20

Pulssoner .....	21
Funksjoner under trening .....	21
Markér en etappe .....	21
Endre fase i løpet av en fasebasert økt .....	21
Displaylyset .....	21
Varsler .....	21
Legge inn en pause i / stoppe en treningsøkt .....	21
Treningssammendrag .....	22
Etter trening .....	22
Treningshistorikk i M200 .....	22
Treningsdata i Polar Flow-appen .....	23
Treningsdata i Polar Flow-nettjenesten .....	23
<b>Funksjoner .....</b>	<b>24</b>
GPS-funksjoner .....	24
Aktivetsregistrering hele døgnet .....	24
Aktivitetsmål .....	24
Aktivitetsdata .....	25
Inaktivetsalarm .....	25
Søvninformasjon i Flow-nettjenesten og Flow-appen .....	25
Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-nettjenesten .....	26
Smartvarsler .....	26
Innstillinger for smartvarsler .....	26
Telefon (iOS) .....	26
Telefon (Android) .....	27
Polar Flow-mobilappen .....	27
Ikke forstyrr .....	27
Blokkér apper .....	27
Smartvarsler i praksis .....	28
Funksjonen for smartvarsler fungerer via en Bluetooth-tilkobling .....	28
Polars Sportsprofiler .....	28
Pulssoner .....	29
Polar Smart Coaching-funksjoner .....	29
Aktivitetsveiledning .....	29
Aktivitetsveiledning på M200 .....	29
Aktivitetsfordel .....	30
Smart Calories .....	30
Treningsfordeler .....	31
Løpeprogram .....	32
Opprett et løpeprogram fra Polar .....	32
Start et løpsmål .....	33
Følg med på fremgangen din .....	33
Ukentlig belønning .....	33
Running Index .....	34
Kortsiktig analyse .....	34
Menn .....	34
Kvinner .....	34
Langsiktig analyse .....	35
<b>Polar Flow .....</b>	<b>37</b>
Polar Flow-appen .....	37
Treningsdata .....	37
Aktivitetsdata .....	37

Søvndata .....	37
Sportsprofiler .....	37
Bildedeling .....	37
Begynn å bruke Flow-appen .....	38
Polars Sportsprofiler i Flow-appen .....	38
Legg til en sportsprofil .....	38
Fjern en sportsprofil .....	38
Polar Flow-nettjenesten .....	39
Dagbok .....	39
Rapporter .....	39
Programmer .....	39
Favoritter .....	40
Legg til et treningsmål i favorittene .....	40
Rediger en favoritt .....	40
Fjern en favoritt .....	40
Polars Sportsprofiler i Flow-nettjenesten .....	40
Legg til en sportsprofil .....	40
Rediger en sportsprofil .....	41
Synkronisering .....	42
Synkroniser med Flow-mobilappen .....	42
Synkroniser med Flow-nettjenesten via FlowSync .....	43
Planlegge treningen .....	43
Lag en treningsplan med Sesongplanleggeren .....	43
Opprett et treningsmål i Polar Flow-appen og nettjenesten .....	44
Varighetsmål .....	45
Distansemål .....	45
Kalorimål .....	45
Løpstempomål .....	45
Fasemål .....	45
Opprette et mål basert på et favorittreningsmål .....	46
Synkronisere målene med klokken .....	47
Opprette treningsmål i Polar Flow-appen .....	47
<b>Viktig informasjon .....</b>	<b>50</b>
Ta vare på M200 .....	50
Oppbevaring .....	50
Service .....	51
Batteri .....	51
Lad batteriet på M200 .....	51
Batteriets driftstid .....	52
Varsel om lavt batterinivå .....	53
Forholdsregler .....	53
Forstyrrelse under trening .....	53
Helse og trening .....	54
Advarsel – Oppbevar batterier utenfor barns rekkevidde .....	54
Tekniske spesifikasjoner .....	55
M200 .....	55
Polar FlowSync-programvare .....	55
Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen .....	55
Vanntettheten til Polar-produkter .....	56
Begrenset internasjonal Polar-garanti .....	56
Ansvarsfraskrivelse .....	57

# KOM I GANG

## BRUKERHÅNDBOK FOR POLAR M200

Denne brukerhåndboken hjelper deg med å komme i gang med din nye M200. Gå til [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200) for å få tilgang til videoveiledninger og vanlige spørsmål om M200.

### INNLEDNING

Gratulerer med din nye Polar M200!

Polar M200 GPS løpeklokke har innebygd GPS, måling av pulsen på håndleddet og unike Smart Coaching-funksjoner. Du kan registrere løpehastighet, distanse, høyde og rute med den kompakte GPS-funksjonen. Du trenger ikke å bruke noen separat pulssensor. Bare nyt treningen med funksjonen for måling av pulsen på håndleddet, som alltid er klar når du er det.

Følg med på aktivitetene i hverdagen din. Se hvordan aktivitetene dine er fordelaktige for helsen din, og få tips om hvordan du når det daglige aktivitetsmålet ditt. Du kan også holde deg oppdatert med smartvarsler. Du mottar da varsler på M200 om innkommende anrop, meldinger og appaktivitet på telefonen din. Videre kan du bytte ut reimen, slik at det står i stil med et hvilket som helst antrekk. Du kan kjøpe flere reimer separat.

### FÅ FULLT UTBYTTE AV M200.

Koble deg til Polars økosystem, slik at du får mest mulig ut av M200.

Last ned Polar Flow-appen fra App Store® eller Google Play™. Synkroniser M200 med Flow-appen etter treningen, og få en umiddelbar oversikt over og tilbakemelding om treningsresultatene og ytelsen din. I Flow-appen kan du også se hvordan du har sovet og hvor aktiv du har vært i løpet av dagen.

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](https://flow.polar.com).

## KONFIGURASJON AV M200

Din nye M200 er i oppbevaringsmodus og aktiveres når du kobler den til en USB-lader for lading eller en datamaskin for konfigurering. Vi anbefaler at du lader batteriet før du begynner å bruke M200. Hvis batteriet er helt utladet, tar det noen minutter før ladingen starter. Gå til [Batterier](#) for detaljert informasjon om lading av batteriet, batteriets driftstider og varsler om lavt batterinivå.

### VELG ET ALTERNATIV FOR OPPSETT: VIA EN KOMPATIBEL MOBIL ENHET ELLER EN DATAMASKIN.

Velg hvordan du vil konfigurere M200: Trådløst ved hjelp av en kompatibel mobil enhet eller via en datamaskin. Begge metodene krever en Internett-tilkobling.


- Mobilt oppsett er praktisk hvis du ikke har tilgang til en datamaskin med en USB-port, men det kan ta lengre tid.
- Kablet oppsett via datamaskin er raskere, og du kan lade opp M200 samtidig, men du trenger en tilgjengelig datamaskin.

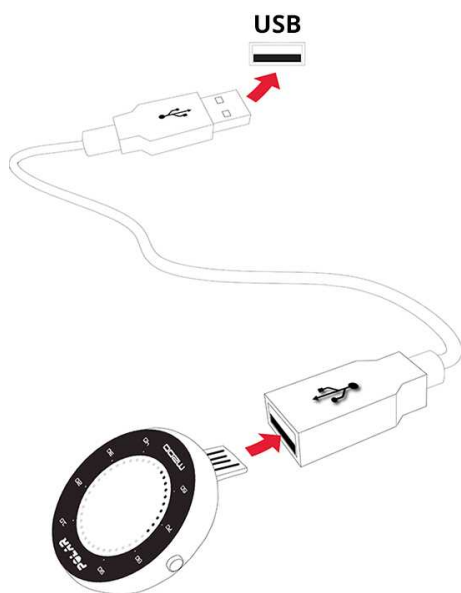
## ALTERNATIV A: OPPSETT MED EN MOBIL ENHET OG POLAR FLOW-APPEN

Polar M200 kobles til Polar Flow-mobilappen trådløst via Bluetooth® Smart. Du må derfor huske å aktivere Bluetooth på den mobile enheten din.

Gå til [support.polar.com](http://support.polar.com) for å finne ut hvilke enheter som er kompatible med Polar Flow-appen.

1. Ta av armbåndet som forklart i kapittelet [Armbånd](#).
2. For å sørge for at batteriet i M200 er godt nok oppladet i løpet av mobiloppsettet, kobler du bare M200 til en USB-port eller en USB-strømadapter. Kontroller at adapteren er merket med "effekt 5V DC" og at den tilfører minst 500 mA. Sørg også for at du kobler til M200 på riktig måte, dvs. at **de fire pinnene på USB-kontakten på M200 vender mot de fire pinnene i USB-porten på datamaskinen eller USB-strømadapteren**. Det kan ta noen minutter før M200 aktiveres og ladeanimasjonen vises.


 Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, hår, støv eller skitt på USB-kontakten på M200. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt.



3. Gå til App Store eller Google Play på den mobile enheten din, og søk etter og last ned Polar Flow-appen.
4. Åpne Flow-appen på den mobile enheten. Appen registrerer at din nye M200 er i nærheten og ber deg om å starte tilkoblingen. Godta forespørselen om tilkobling, og **angi Bluetooth-tilkoblingskoden som vises på displayet på M200, i Flow-appen**.

 For at tilkoblingen mellom M200 og Flow-appen skal være mulig må du ha slått på M200.

5. Opprett deretter en Polar-konto, eller logg deg på hvis du allerede har en konto. Appen veileder deg gjennom registrering og oppsett. Trykk på **Lagre og synkr.** når du har angitt alle innstillingene. De personlige innstillingene dine blir nå synkronisert med M200.


 For å få mest mulig nøyaktige og personlige aktivitets- og treningsdata er det viktig at du er nøye med innstillingene. Hvis en firmwareoppdatering er tilgjengelig for M200, anbefaler vi at du installerer den i løpet av oppsettet. Dette kan ta opptil 20 minutter.

6. Displayet på M200 aktiveres i tidsvisning så snart synkroniseringen er ferdig.


Når konfigurasjonen er fullført, er du klar til å sette i gang. God fornøyelse!

## ALTERNATIV B: OPPSETT MED DATAMASKIN

1. Gå til [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) og installer FlowSync-programvaren for å konfigurere M200.
2. Ta av reimen som forklart i kapitlet [Reimer](#).
3. Koble deretter M200 til datamaskinen din med den medfølgende USB-kabelen for å lade enheten i løpet av oppsettet. Sørg for at du kobler til M200 på riktig måte (se bildet ovenfor). Hvis du kobler M200 direkte til USB-porten på datamaskinen, **må du kontrollere at USB-kontakten på M200 ikke bøyer seg**. Det kan ta noen minutter før M200 aktiveres. La datamaskinen installere alle foreslåtte USB-drivere.

 Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, hår, støv eller skitt på USB-kontakten på M200. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt.

4. Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny. Nettjenesten veileder deg gjennom registrering og oppsett.

 For å få mest mulig nøyaktige og personlige aktivitets- og treningsdata er det viktig at du er nøye med de fysiske innstillingene når du registrerer deg for nettjenesten. Når du registrerer deg, kan du velge hvilket språk du vil bruke på M200. Hvis en [firmwareoppdatering](#) er tilgjengelig for M200, anbefaler vi at du installerer den i løpet av oppsettet. Dette kan ta opptil 10 minutter.

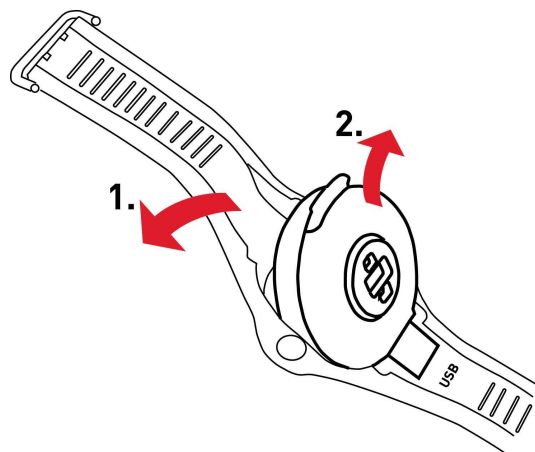
Når konfigurasjonen er fullført, er du klar til å sette i gang. God fornøyelse!

## REIMER

Lek med ulike reimer som lett kan byttes ut, alt etter dagens humør og stil. Du kan kjøpe flere reimer separat på [shoppolar.com](http://shoppolar.com).

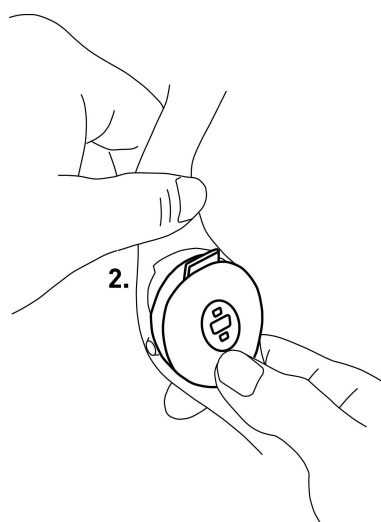
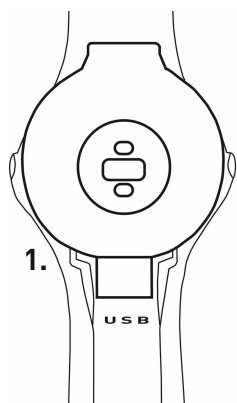
Slik tar du av reimen

1. Bøy opp reimen fra spennesiden for å løsne det fra enheten.
2. Trekk ut enheten fra reimen.



Slik fester du reimen igjen

1. Sett den nedre kanten på enheten på plass i reimen.
2. Strekk litt i reimen fra spennesiden for å smette den andre enden av reimen på plass.
3. Påse at reimen går i ett med overflaten på begge sider.



Vi anbefaler at du holder M200 ren ved å ta av reimen fra enheten og skylle delene under rennende vann etter hver treningsøkt.

## KNAPPER, IKONER PÅ DISPLAYET OG MENYSTRUKTUR

### KNAPPER

M200 har to knapper, én på hver side. I tabellen nedenfor ser du knappefunksjonene.

VENSTRE	HØYRE
Trykk	Trykk
Gå tilbake til forrige nivå i menyen	Bla gjennom menyen, valg og treningsvisninger
Legg inn en pause i treningen	



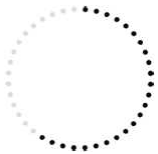
Trykk og hold	Trykk og hold
Stopp treningen når treningen er satt på pause	Gå til menyen
Gå tilbake til tidsvisning	Bekreft valg
Start tilkobling og synkronisering i tidsmodus	Start trening
	Markér en etappe under trening

Trykk på en hvilken som helst knapp for å aktivere bakgrunnslyset. Under trening lyser displayet opp når du vrir på håndledet for å se på displayet.

## IKONER PÅ DISPLAYET



Prikkene rundt displayet kan indikere ulike ting:



- I tidsvisning indikerer prikkene fremdriften din mot det daglige aktivitetsmålet.
- Under trening indikerer prikkene gjeldende hjertefrekvenssone. Hvis du trener med et fasebasert treningsmål, indikerer prikkene målsonen din for puls. Hvis du trener med et hurtigtreningsmål, visualiserer prikkene fremdriften din mot målet.
- Når du blar gjennom menyer, indikerer prikkene menyens rullefelt.



Flymodus er aktivert. Alle trådløse tilkoblinger til mobiltelefonen din og tilbehør blir frakoblet.



Ikke forstyrre-modus er aktivert, noe som betyr at du ikke vil motta noen smartvarsler. Standardinnstillingen for **Ikke forstyrre**-modus er at funksjonen aktiveres mellom kl. 22.00 og 07.00. Du kan slå Ikke forstyrre-modus på og av og justere innstillingene i Polar Flow-mobilappen. Du finner mer informasjon under [Smartvarsler](#).



Bluetooth-tilkoblingen til den tilkoblede telefonen din blir frakoblet. Trykk på og hold inne VENSTRE knapp i tidsvisning for å koble til på nytt.



Synkr. Du ser en roterende sirkel i tidsvisning når M200 synkroniserer med Polar Flow-appen.



Vellykket synkr. Denne meldingen vises kort i stedet for den roterende sirkelen etter en vellykket synkronisering.



Synkr. mislyktes. Hvis du ser dette ikonet etter en synkronisering, betyr det at M200 ikke kunne synkronisere med Polar Flow-appen.



Du har nådd den ukentlige belønningen din. Du finner mer informasjon i kapittelet [Løpeprogram](#).



GPS-ikonet blinker når M200 søker etter GPS-satellittsignalene. Når M200 har funnet signalene, slutter ikonet å blinke, og det lyser i stedet kontinuerlig.



Hjerteikonet indikerer pulsen. Hjerteikonet blinker når M200 søker etter pulsen din. Når pulsen blir funnet, slutter ikonet å blinke, og det lyser i stedet kontinuerlig samtidig som pulsen din vises.

## MENYSTRUKTUR



## TRENING

Gå til **Trening** for å starte en treningsøkt. Bla gjennom listen over [sportsprofiler](#), og velg den du vil bruke for treningsøkten din. Du kan legge til flere sportsaktiviteter i listen via Polar Flow-mobilappen eller Polar Flow-nettjenesten. I nettjenesten kan du angi spesifikke innstillinger for hver sportsprofil.

## AKTIVITET

I **Aktivitet**-visningen visualiseres det daglige aktivitetsmålet ditt ved hjelp av en aktivitetssøyle. Aktivitetssøylen fylles opp etter hvert som du nærmer deg ditt daglige mål. Du kan også se fremgangen din mot det daglige aktivitetsmålet i tidsvisningen, ved hjelp av prikkene rundt displayet. Gå til Aktivitet-menyen for å se alternativene for hvordan du kan nå det daglige aktivitetsmålet, og stegene du har akkumulert i løpet av dagen. Hvis du får inaktivitetsstempler i løpet av dagen, vises de også i Aktivitet-menyen.

Det daglige aktivitetsmålet du får fra Polar M200, er basert på dine personlige data og aktivitetsnivåinnstillingen, som du finner og kan endre i innstillingene under navnet og profilbildet ditt i Polar Flow-appen eller -nettjenesten.

For mer informasjon, se [24/7 aktivitetssporing](#).

## HISTORIKK

I **Historikk** ser du de fem siste treningsøktene dine. Data fra eldre treningsøkter lagres på M200 til de synkroniseres med Polar Flow-appen eller -nettjenesten. Hvis minnet på M200 begynner å bli fullt og treningshistorikken din ikke kan lagres, blir du bedt om å synkronisere de tidligere treningsøktene dine med Flow-appen eller -nettjenesten. Du finner mer informasjon under [Treningssammendrag](#).

## MIN PULS

I **Min puls** kan du kontrollere din gjeldende puls uten å starte en treningsøkt.

## INNSTILN.

I **Innstillinger** kan du koble til og synkronisere enheter med M200 samt slå på/av smartvarsler og flymodus. Du finner mer informasjon under [Innstillinger](#).

## TILKOBLING

En Bluetooth Smart-pulssensor eller en mobil enhet (smarttelefon eller nettbrett) må kobles til M200 for at de skal fungere sammen. Tilkobling tar bare noen sekunder og sikrer at M200 bare mottar signaler fra dine sensorer og enheter, og gjør at du kan trene uten forstyrrelser i en gruppe. Når du skal delta i et løp eller en konkurranse, bør du huske å på forhånd opprette tilkoblingen hjemme for å forhindre forstyrrelser fra andre enheter.

## SLIK KOBLER DU EN MOBIL ENHET TIL M200

Hvis du utførte konfigureringen av M200 med en mobil enhet, er M200 allerede koblet til. Hvis du utførte konfigureringen med en datamaskin og vil bruke M200 med Polar Flow-appen, kobler du M200 til den mobile enheten din på følgende måte:

Før tilkobling av en mobil enhet:

- Utfør oppsettet på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), som forklart i kapittelet [Konfigurer M200](#).
- 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.

 Vær oppmerksom på at tilkoblingen må utføres i Flow-appen, og IKKE i Bluetooth-innstillingene på den mobile enheten din.

Koble til en mobil enhet på følgende måte:

1. Åpne Flow-appen på den mobile enheten og logg deg på med Polar-kontoen som du opprettet da du konfigurerte M200.
2. Trykk på og hold inne VENSTRE knapp på M200.

ELLER

Gå til **Innstillinger > Kobl. og synkr. > Kobl. og synkr. enheter** på M200, og trykk på og hold inne HØYRE knapp.

3. **Berør enheten din med M200** vises. Berør den mobile enheten med M200.
4. **Kobler til** vises på M200.



*Android-brukere: Du mottar en forespørsel om tilkobling på den mobile enheten. Det kan hende du må åpne den ved å sveipe ned fra øvre del av skjermen og trykke på varselet. Trykk deretter på **KOBLE TIL**.*

5. **Bekr. fra annen enh. xxxxx** vises på M200. Angi PIN-koden fra M200 i forespørselen om tilkobling på den mobile enheten, og trykk deretter på **Koble til / OK**.



*Android-brukere: Det kan hende du må åpne forespørselen om tilkobling ved å sveipe ned fra øvre del av skjermen og trykke på varselet.*

6. Du ser **Kobler til** på M200, og hvis tilkoblingen er vellykket, går enheten videre til **Synkr.** med den mobile enheten din.

## SLIK KOBLER DU EN PULSSENSOR TIL M200

 Hvis du har på deg en Polar Bluetooth Smart pulssensor som er koblet til M200, måler ikke M200 pulsen fra håndleddet.

Du kan koble en pulssensor til M200 på to måter:

1. Ha på deg den fuktete pulssensoren som forklart i brukerhåndboken for pulssensoren.
2. Gå til **Innstillinger > Kobl. og synkr. > Kobl. og synkr. enheter** på M200, og trykk på og hold inne HØYRE knapp.
3. Berør pulssensoren med M200.
4. **Kobler til** vises under tilkoblingen, og **Fullført** vises når tilkoblingen er ferdig.

ELLER

1. Ha på deg pulssensoren som forklart i brukerhåndboken for pulssensoren.
2. Start en treningsøkt som forklart i kapittelet [Start trening](#).
3. Berør pulssensoren med M200.
4. Du blir bedt om å koble M200 til pulssensoren din. Du ser for eksempel **Koble til Polar H7 ...** Godta forespørselen om tilkobling ved å trykke på HØYRE knapp.
5. **Kobler til** vises under tilkoblingen, og **Fullført** vises når tilkoblingen er ferdig.


## SLIK KOBLER DU EN POLAR BALANCE-VEKT TIL M200

Du kan koble en Polar Balance-vekt til M200 på to måter:

1. Still deg på vekten. Skjermen viser vekten din.
2. Du hører et lydsignal og Bluetooth-ikonet på skjermen begynner å blinke, noe som betyr at tilkoblingen kan utføres. Vekten er klar til å kobles til M200.
3. Trykk på og hold inne VENSTRE knapp på M200. **Søker** vises på M200.
4. **Kobler til** vises på M200 under tilkoblingen, og **Fullført** vises når tilkoblingen er ferdig.

ELLER

1. Gå til **Innstillinger > Kobl. og synkr. > Kobl. og synkr. enheter** på M200, og trykk på og hold inne HØYRE knapp.
2. M200 begynner å søke etter vekten din. **Søker** vises på M200.
3. Still deg på vekten. Skjermen viser vekten din.
4. Du hører et lydsignal og Bluetooth-ikonet på skjermen begynner å blinke, noe som betyr at tilkoblingen kan utføres.
5. **Kobler til** vises på M200 under tilkoblingen, og **Fullført** vises når tilkoblingen er ferdig.

 *Vekten kan kobles til sju ulike Polar-enheter. Når antall tilkoblede enheter overskrider sju, fjernes og erstattes den første tilkoblingen.*

## FJERN TILKOBLINGER

 *Hvis du fjerner tilkoblinger ved å følge fremgangsmåten nedenfor, fjernes ALLE tilkoblinger til sensorer og mobile enheter.*

Hvis du har problemer med å synkronisere M200 med den mobile enheten din, eller hvis du ikke får opp pulsavlesningen din fra en tilkoblet pulssensor med en bryststropp, kan du prøve å gjenopprette tilkoblingen ved å fjerne de eksisterende tilkoblingene og koble til enhetene på nytt.

Slik fjerner du tilkoblinger til sensorer og mobile enheter:

1. Gå til **Innstillinger > Kobl. og synkr. > Fjern tilkoblinger** på M200, og trykk på og hold inne HØYRE knapp.
2. **Slette tilkobling?** vises. Trykk på HØYRE knapp for å bekrefte.
3. **Tilkoblinger slettet** vises når du er ferdig.

## HA PÅ DEG M200

For å måle pulsen på håndleddet så nøyaktig som mulig må du ha på deg M200 slik at den sitter godt rundt håndleddet ditt, rett bak håndleddsbenet. Du finner mer informasjon under [Trening med måling av pulsen på håndleddet](#).

Etter en svett treningsøkt anbefaler vi at du fjerner enheten fra armbåndet og vasker delene separat med mildt såpevann og skyller under rennende vann. Tørk dem deretter med et mykt håndkle. Utenom treningsøkter kan armbåndet sitte litt løsere, som en vanlig klokke.

Innimellom bør du la huden på håndleddet ditt puste litt, spesielt hvis du har sensitiv hud. Ta av deg M200 og lad den opp. Da kan både huden din og enheten få en pause i påvente av neste treningsøkt.

# INNSTILLINGER

## ENDRE INNSTILLINGENE

I Innstillinger finner du følgende:

- Kobl. og synkr.
- Flymodus
- Smartvarsler
- Om produktet

### KOBL. OG SYNKR.

**Kobl. og synkr. enheter:** Koble enheter til M200, f.eks. en pulssensor, en vekt eller en mobil enhet. Du finner mer informasjon under [Tilkobling](#). Synkroniser data mellom M200 og en tilkoblet mobil enhet. **Tips:** Du kan også synkronisere ved å trykke på og holde inne VENSTRE knapp i tidsvisning.

**Fjern tilkoblinger:** Fjern en tilkobling mellom en pulssensor eller en mobil enhet og M200.

### FLYMODUS

Velg **På** eller **Av**.

Flymodus blokkerer all trådløs kommunikasjon på enheten. Enheten kan fortsatt brukes til å registrere aktivitet eller trene med funksjonen for måling av pulsen på håndleddet, men du kan ikke bruke den under treningsøker sammen med en *Bluetooth* Smart pulssensor eller synkronisere data med Polar Flow-mobilappen, fordi *Bluetooth* Smart er deaktivert.

### SMARTVARSLER

Sett funksjonen for smartvarsler til **På** eller **Av**. Gå til [Smartvarsler](#) hvis du vil ha mer informasjon om funksjonen.

### OM PRODUKTET

Kontroller enhets-ID-en for M200 samt firmwareversjon og HW-modell. Du kan få bruk for denne informasjonen hvis du kontakter Polars kundeservice. Velg **Start på nytt** hvis du opplever problemer med M200. Du finner mer informasjon under [Start M200 på nytt](#).

### INNSTILLING AV KLOKKELETT

Gjeldende klokkeslett og format overføres til M200 fra den mobile enheten din eller klokken på datamaskinen når du synkroniserer med Polar Flow-appen eller -nettjenesten. Hvis du vil endre klokkeslettet, må du først endre klokkeslettet på den mobile enheten eller tidssonen på datamaskinen og deretter synkronisere M200 med appen eller nettjenesten.

## STARTE M200 PÅ NYTT


Som alt annet elektronisk utstyr anbefaler vi at du starter M200 på nytt med jevne mellomrom. Prøv å starte M200 på nytt hvis du opplever problemer med enheten.

1. Gå til **Innstillinger > Om produktet > Start på nytt** på M200.
2. Bekreft deretter omstart ved å trykke på HØYRE knapp.

Det slettes ingen data når du starter M200 på nytt.

## FABRIKKTILBAKESTILLING AV M200

Hvis du har problemer med M200 og det ikke hjelper å starte den på nytt, kan du prøve å tilbakestille enheten.

 Ved tilbakestilling tømmes M200 for all informasjon, og du må konfigurere enheten igjen for din personlige bruk. Du kan først sjekke om feilsøking dokumentene våre på [Polars brukerstøttesider](#) kan hjelpe deg med å løse problemet før du fabrikktilbakestiller M200.

Slik fabrikktilbakestiller du M200 i FlowSync ved hjelp av datamaskinen din:

1. Koble M200 til datamaskinen.
2. Klikk på hjulikonet for innstillinger i FlowSync for å åpne innstillingsmenyen.
3. Trykk på **Fabrikktilbakestilling**-knappen.

Du kan også tilbakestille M200 fra selve enheten:

1. Bla til **Innstillinger > Om produktet > Start på nytt**.
2. Trykk på og hold inne høyre knapp, og trykk deretter én gang til på høyre knapp for å bekrefte omstart.
3. Mens Polar-logoen vises, trykker du på og holder inne venstre knapp til **Gjenoppretter** vises på displayet.

Nå må du [konfigurere M200](#) igjen, enten via en mobil enhet eller en datamaskin. Bare husk å bruke den samme Polar-kontoen som ble brukt i oppsettet du benyttet før tilbakestilling.

## OPPDATERING AV FIRMWAREN

Du kan selv oppdatere firmwaren på M200 for å holde den oppdatert. Firmwareoppdateringer kjøres for å forbedre funksjonaliteten til M200. Oppdateringene kan inneholde forbedringer av eksisterende funksjoner, helt nye funksjoner eller feilrettinger. Vi anbefaler at du oppdaterer firmwaren på M200 hver gang en ny versjon er tilgjengelig.

## 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 M200 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 firmwareversjon er tilgjengelig, får du et varsel via FlowSync når du kobler M200 til datamaskinen din. Firmwareoppdateringer lastes ned via FlowSync.

### **Oppdater firmworen på følgende måte:**

1. Koble M200 til datamaskinen din.
2. FlowSync starter synkronisering av dataene dine.
3. Etter synkronisering blir du bedt om å oppdatere firmworen.
4. Velg **Ja**. Ny firmware installeres (dette kan ta litt tid), og M200 starter på nytt. Vent til firmwareoppdateringen er ferdig før du kobler M200 fra datamaskinen.

 Du taper ingen data som følge av firmwareoppdateringen. Før oppdateringen starter, synkroniseres dataene fra M200 med Flow-nettjenesten.

# TRENING

## TRENING MED MÅLING AV PULSEN PÅ HÅNDDLEDDET PULSTRENING

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.

### MÅLING AV PULS MED M200

Polar M200 har en innebygd pulssensor som måler pulsen fra håndleddet. Følg med på pulssonene direkte fra enheten din, og få veiledning for treningsøktene du har planlagt i Flow-appen eller -nettjenesten.

For å måle pulsen på håndleddet så nøyaktig som mulig må du ha på deg M200 slik at den sitter godt rundt håndleddet ditt, rett bak håndleddsbenet (se bildet til høyre). Sensoren på baksiden må være i konstant berøring med huden din, men armbåndet må ikke sitte for stramt slik at det forhindrer blodtilførselen.

Hvis du har tatoveringer på huden på håndleddet ditt, bør du unngå å plassere sensoren direkte over dette, ettersom det kan forhindre nøyaktige avlesninger.

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 din!

Under sportsaktiviteter der det er vanskelig å holde sensoren stasjonær på håndleddet ditt, eller der du har trykk eller bevegelser i muskler eller sener i nærheten av sensoren, anbefaler vi at du bruker en Polar *Bluetooth Smart* pulssensor med bryststropp for å få en bedre måling av pulsen din.

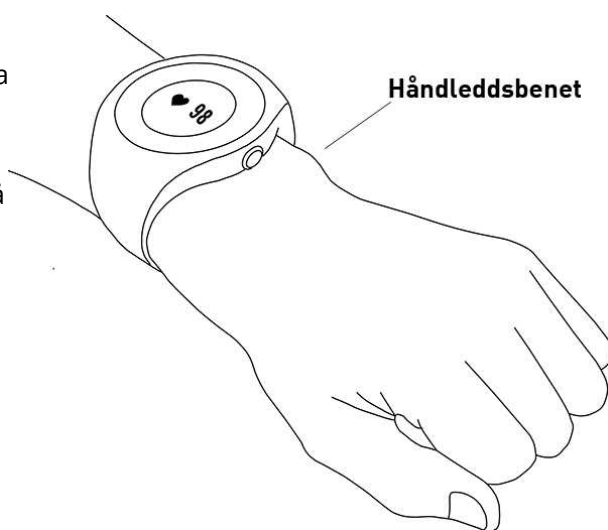
Hvis du bruker M200 mens du svømmer, registrerer Polar-appen aktivitetsdata basert på håndleddbevegelser dine også under svømming. Testene våre har imidlertid vist at funksjonen for måling av pulsen på håndleddet ikke fungerer optimalt i vann, og vi kan derfor ikke anbefale måling av pulsen på håndleddet under svømming.

### START AV EN TRENINGSØKT

1. [Ha på deg M200](#) og stram reimen.
2. Gå til **Trening**, og trykk på og hold inne HØYRE knapp.

ELLER

Trykk på og hold inne HØYRE knapp.



3. Bla gjennom sportsprofilene med HØYRE knapp. Du kan legge til flere sportsprofiler i M200 via Polar Flow-mobilappen eller Flow-nettjenesten. I nettjenesten kan du også angi spesifikke innstillinger for hver sportsprofil, og du kan opprette skreddersydde treningsvisninger.
4. Gå utendørs og bort fra høye bygninger og trær. Hold M200 i ro med displayet i retning opp for å finne [GPS](#)-satellitssignalerne. M200 vibrerer og GPS-ikonet slutter å blinke når signalet blir funnet.

M200 har funnet pulsen din når pulsikonet slutter å blinke og pulsen vises.

5. Trykk på og hold inne HØYRE knapp for å starte registreringen av treningsøkten din.

Gå til [Funksjoner under trening](#) hvis du vil ha mer informasjon om hva du kan gjøre med M200 under trening.

## START EN PLANLAGT TRENINGØKT

Du kan planlegge treningen din, opprette detaljerte treningsmål i Polar Flow-appen eller Polar Flow-nettjenesten og synkronisere dem med M200.

Slik starter du en planlagt treningsøkt:

De planlagte treningsøktene dine for inneværende dag vises øverst i listen under **Trening**.

1. Trykk på og hold inne HØYRE knapp for å velge treningsmålet. Hvis du har en fasebasert trening planlagt for dagen, kan du trykke på HØYRE knapp for å bla gjennom de ulike fasene av den planlagte treningsøkten.
2. Trykk på og hold inne HØYRE knapp for å åpne listen over sportsprofiler. Fortsett deretter å følge instruksjonene ovenfor fra trinn 3, i *Start en treningsøkt*.

M200 gir deg veiledning for oppnåelse av målet ditt under treningen. Gå til [Funksjoner under trening](#) for mer informasjon.

## UNDER TRENING

### BLA GJENNOM TRENINGSVISNINGENE

Under trening kan du bla gjennom treningsvisningene med HØYRE knapp. Vær oppmerksom på at de tilgjengelige treningsvisningene og dataene som vises, avhenger av hvilken sportsaktivitet du har valgt. Du kan angi spesifikke innstillinger for hver sportsprofil i Polar Flow-nettjenesten. Du kan for eksempel opprette skreddersydde treningsvisninger. Du finner mer informasjon under [Sportsprofiler i Flow-nettjenesten](#).

I de standard treningsvisningene i sportsprofilen for løping vises for eksempel følgende data:



Treningsøktens varighet så langt.  
Gjeldende puls.



Gjeldende hastighet/fart.  
Tilbakelagt distanse så langt.



Treningsøktens varighet så langt.  
Varigheten for gjeldende etappe.



Hvor nær din gjeldende hastighet er i forhold til verdensrekorden i hastighet under maraton.

### TRENING MED ET HURTIGMÅL

Hvis du har opprettet et hurtigmål basert på varighet, distanse eller kalorier i Flow-nettjenesten og har synkronisert det med M200, har du følgende visning som standard første treningsvisning:

Hvor mye tid, kilometer/miles eller kalorier som fortsatt gjenstår før du når målet ditt.  
Hvor mye av målet ditt du har oppnådd som en prosentandel.

Etter hvert som du oppfyller treningsmålet ditt, indikeres fremgangen ved hjelp av prikker rundt displayet. Tallene rundt displayet indikerer prosentandelen.

### TRENING MED ET FASEBASERT TRENINGSMÅL

Hvis du har opprettet et fasebasert treningsmål i Flow-nettjenesten og har synkronisert det med M200, har du følgende visning som standard første treningsvisning:



Gjeldende puls.  
Nedtellingstidaker for fasen.

Etter hvert som du oppfyller det fasebaserte treningsmålet, indikerer prikkene rundt displayet målhjertefrekvenssonen din.

## PULSSONER

Prikkene i kombinasjon med tallene rundt displayet indikerer hvilken pulssone du trener i. En blinkende prikk indikerer om du er nærmere forrige eller neste pulssone.

I eksempelbildet til høyre trener du i pulssone 2, som tilsvarer 60 – 69 % av makspuls. Den blinkende prikken viser at du er nær 70 % av maksimum.



## FUNKSJONER UNDER TRENING

### MARKÉR EN ETAPPE

Markér en etappe ved å trykke på og holde inne HØYRE knapp.

### ENDRE FASE I LØPET AV EN FASEBASERT ØKT

Hvis du valgte manuell endring av fase da du opprettet det fasebaserte målet, trykker du på HØYRE knapp for å fortsette til neste fase etter at fasen er ferdig.

### DISPLAYLYSET

Under trening lyser displayet opp når du vrir på håndleddet for å se på displayet.

### VARSLER


Hvis du trener utenfor de planlagte pulssonene, varsler M200 deg med vibrasjon.

## LEGG INN EN PAUSE I / STOPPE EN TRENINGSØKT

Legg inn en pause i registreringen av en treningsøkt ved å trykke på VENSTRE knapp. **Pause i registrering** vises. Trykk på HØYRE knapp for å fortsette registreringen.

Stopp registreringen av en treningsøkt ved å trykke på og holde inne VENSTRE knapp i pausemodus. **Registrering avsluttet** vises.

Du kan også stoppe registreringen av en treningsøkt direkte uten å legge inn en pause, ved å trykke på og holde inne VENSTRE knapp.

 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 umiddelbart et sammendrag av treningsøkten din på M200 etter at du har avsluttet treningen. Få en mer detaljert og illustrert analyse i Polar Flow-appen eller i Polar Flow-nettjenesten.

Du ser følgende data om økten din på M200:

<b>Varighet</b>	Øktens varighet.
<b>Gj.sn. puls*</b>	Gjennomsnittlig puls i løpet av økten vises i slag per minutt eller som en prosentandel av din makspuls, avhengig av sportsprofilinnstillingen du har angitt i Polar Flow-nettjenesten.
<b>Makspuls*</b>	Din maksimale puls i løpet av økten.
<b>Distanse**</b>	Distansen som er tilbakelagt i løpet av økten.
<b>Gj.sn. fart/hastighet**</b>	Gjennomsnittlig fart/hastighet i økten.
<b>Maks fart/hastighet**</b>	Din maksimale fart/hastighet i løpet av økten.
<b>Kalorier</b>	Hvor mange kalorier du har forbrent i løpet av økten.

\*) Dataene vises hvis du målte puls under treningen.

\*\*\*) Dataene vises hvis du brukte GPS under treningen.

## TRENINGSHISTORIKK I M200

I **Historikk** finner du sammendragene for de fem siste treningsøktene dine. Gå til **Historikk**, og bruk HØYRE knapp for å bla til treningsøkten du vil vise. Trykk på og hold inne HØYRE knapp for å vise dataene. Vær oppmerksom på at dataene som vises, avhenger av hvordan du har redigert sportsprofilen du brukte i løpet av økten.

Data fra eldre treningsøker lagres på M200 til de synkroniseres med Polar Flow-appen eller -nettjenesten. Hvis minnet på M200 begynner å bli fullt og treningshistorikken din ikke kan lagres, blir du bedt om å synkronisere de tidligere treningsøktene dine med Flow-appen eller -nettjenesten.

## TRENINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

M200 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 mellom M200 og Flow-appen ved å trykke på og holde inne VENSTRE knapp på M200 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-FUNKSJONER

M200 har en innebygd GPS som gir nøyaktig måling av hastighet/fart, distanse og høyde under en rekke sportsaktiviteter utendørs. Du kan også se ruten din på et kart i Flow-appen og -nettjenesten etter økten.

 Hvis du vil se de ulike GPS-dataene på M200 i løpet av økten, må du redigere treningsvisningene for den aktuelle sportsprofilen i henhold til dette.

M200 benytter SiRFInstantFix™-satellittberegningsteknologi for rask posisjonsbestemmelse. Under optimale forhold, dvs. utendørs og på avstand fra høye bygninger og trær, kan M200 finne satellittsignalene på mindre enn ett minutt.

Teknologien i M200 gir nøyaktig beregning av satellittposisjoner i opptil tre dager. Hvis du trener igjen i løpet av de neste tre dagene, vet dermed M200 hvor den skal søke etter satellittene, og enheten kan motta signalene raskere, på bare 5–10 sekunder. Posisjoneringsnøyaktigheten reduseres progressivt i løpet av andre og tredje dag.

Hvis du ikke trener igjen i løpet av de neste få dagene, må M200 finne satellittsignalene på nytt neste gang, og det kan ta lengre tid å fastsette gjeldende posisjon.

 Ha på deg M200 på håndleddet med displayet i retning oppover for å oppnå best mulig GPS-ytelse.

## AKTIVITETSREGISTRERING HELE DØGNET

M200 registrerer aktiviteten din med en innebygd 3D-akselerasjonsmåler 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. For å få mest mulig nøyaktig aktivitetsregistrering bør du ha på deg M200 på motsatt hånd av den du skriver med.

## AKTIVITETSMÅL

Du får ditt personlige aktivitetsmål når du konfigurerer M200, og M200 gir deg veiledning for at du skal nå målet hver dag. Du kan vise nivået for målet ditt i Polar Flow-appen eller -nettjenesten. 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 **Daglig aktivitetsmål**. Du kan også gå til [flow.polar.com](http://flow.polar.com) og logge deg på Polar-kontoen din. Klikk deretter på navnet ditt > **Innstillinger** > **Daglig 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. Hvis du jobber på et kontor og sitter mesteparten av dagen, forventes det for eksempel at du når ca. fire timers aktivitet med lav intensitet i løpet av en vanlig dag. For personer som står og går mye i løpet av arbeidsdagen er forventningene høyere.



## AKTIVITETSDATA

Prikkene og tallene rundt displayet i tidsvisningen viser fremdriften din mot det daglige aktivitetsmålet. Når den stiplede sirkelen rundt displayet sluttet, har du nådd målet ditt. Du får et vibrasjonsvarsel og teksten **Aktivitetsmål nådd** vises på skjermen.

Du kan også vise aktiviteten din i **Aktivitet**-menyen. Der kan du se hvor aktiv dagen din har vært så langt og få veiledning om hvordan du når målet ditt.

- **Mangler:** M200 gir deg alternativer for å nå ditt daglige aktivitetsmål. Den forteller deg hvor mye lengre du må være aktiv hvis du velger aktiviteter med lav, middels eller høy intensitet. Du har ett mål, men flere måter å nå det på. Det daglige aktivitetsmålet kan nås med lav, middels eller høy intensitet. I M200 betyr "opp" lav intensitet, "gåing" betyr middels intensitet og "jogging" betyr høy intensitet. Du finner flere eksempler på aktiviteter med lav, middels og høy intensitet i Polar Flow-nettjenesten og -mobilappen, slik at du kan velge den beste måten å nå målet ditt på.
- **Steg:** Viser antallet steg du har tatt så langt. Mengden og typen kroppsbevegelser registreres og konverteres til en beregning av antall steg.
- **Inaktivitetsstempler:** Hvis du får inaktivitetsstempler i løpet av dagen, vises de her.

## INAKTIVITETSSALARM

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. M200 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 din.

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 én av knappene. Hvis du ikke beveger på deg på fem minutter, får du et inaktivitetsstempel, som du kan se i Aktivitet-menyen på M200 samt i Flow-appen og Flow-nettjenesten etter synkronisering.

I Aktivitet-menyen på M200 kan du se inaktivitetsstemplene dine for inneværende dag. Både i Flow-appen og Flow-nettjenesten kan du imidlertid 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.

## SØVNINFORMASJON I FLOW-NETTJENESTEN OG FLOW-APPEN

M200 registrerer søvntid og kvalitet (avslappet eller urolig søvn) hvis du har på deg enheten om natten. Du trenger ikke å aktivere noen søvnmodus. Enheten registrerer automatisk at du sover basert på håndleddbevegelser dine. Søvntid og kvalitet (avslappet eller urolig søvn) vises i Flow-nettjenesten og Flow-appen etter synkronisering av M200.

Søvntiden er den lengste kontinuerlige hviletiden som finner sted i løpet av 24 timer, fra 18.00 til 18.00 neste dag. Søvnpauser som er kortere enn én time, avbryter ikke søvnregistrering, men regnes ikke med i søvntiden. Søvnpauser som er lengre enn én time, avbryter registreringen av søvntid.

Periodene der du sover rolig og ikke beveger deg så mye, regnes som avslappet søvn. Periodene der du beveger deg mye og skifter sovestilling, regnes som urolig søvn. I stedet for å bare summere alle periodene der du ikke beveger deg, tillegger beregningen større vekt til lange perioder med ubevegelighet enn korte perioder med ubevegelighet. Prosentandelen avslappet søvn sammenligner tiden da du sov avslappet, med den totale søvntiden. Avslappet søvn er svært individuelt og bør tolkes sammen med søvntid.

Hvis du kjenner til mengden avslappet søvn kontra urolig søvn, får du et innblikk i kvaliteten på nattesøvnen din og kan finne ut om den påvirkes av endringer i dagliglivet ditt. Dette kan hjelpe deg med å finne måter å forbedre søvnen din på og føle deg godt uthvilt i løpet av dagen.

## AKTIVITETSDATA I FLOW-APPEN OG FLOW-NETTJENESTEN

Med Flow-appen kan du følge med på og analysere aktivitetsdataene dine mens du er på farten, og du kan synkronisere dataene trådløst mellom M200 og Flow-nettjenesten. Flow-nettjenesten gir deg et mest mulig detaljert innblikk i aktivitets- og søvninformasjonen 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.

Ved hjelp av "Nattesøvn"-rapporten kan du også følge med på de ukentlige søvnmønstrene dine. Den viser deg hvor mange timer du sov, og deler også søvnen inn i avslappet søvn kontra urolig søvn for dypere søvnanalyse. I aktivitetsrapporten kan du også se de beste dagene dine hva angår daglig aktivitet, steg, kalorier og søvn i den valgte tidsperioden.

## SMARTVARSLER

Ved hjelp av funksjonen for smartvarsler kan du motta varsler fra telefonen din på M200. M200 varsler deg hvis du får et innkommende anrop eller mottar en melding (f.eks. en tekstmelding eller WhatsApp-melding). Enheten varsler deg også om kalenderhendelser du har lagt inn i kalenderen på telefonen din. Under trening med M200 kan du kun motta varsler om anrop hvis du kjører Polar Flow-appen på telefonen din og har telefonen i nærheten.

- For å bruke funksjonen for smartvarsler trenger du Polar Flow-mobilappen for iOS eller Android, og M200 må være koblet til appen. iOS 10 og Android 5.0 er de laveste operativsystemversjonene for mobil som støttes.
- Vær oppmerksom på følgende: Når funksjonen for smartvarsler er aktivert, vil batteriet i Polar-enheten tappes raskere, ettersom *Bluetooth* hele tiden er aktivert.

## INNSTILLINGER FOR SMARTVARSLER

### TELEFON (IOS)

Varslingsinnstillingene på telefonen din bestemmer hva slags varsler du mottar på Polar-enheten din. Du finner mer informasjon: [Smart notifications \(iOS\)](#).

## TELEFON (ANDROID)

Hvis du vil at varsler skal sendes fra telefonen din til Polar-enheten, må du først aktivere varsler i mobilappene du ønsker å motta dem fra. Dette gjør du via innstillingene for mobilappen eller innstillingene for appvarsler på Android-telefonen. Les brukerhåndboken for telefonen din hvis du ønsker mer informasjon om innstillingene for appvarsler.


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

## POLAR FLOW-MOBILAPPEN

 *I Polar Flow-mobilappen er funksjonen for smartvarsler som standard deaktivert.*

Slik aktiverer/deaktiverer du funksjonen for smartvarsler i mobilappen:

1. Åpne Polar Flow-mobilappen.
2. Gå til **Enheter**.
3. Under **Telefonvarsler** velger du **På, På (ingen forhåndsvisning)** eller **Av**.
4. **Synkroniser M200 med mobilappen** ved å trykke på og holde inne VENSTRE knapp på M200.
5. **Smartvarsler på** eller **Smartvarsler av** vises på M200-displayet.

 *Når du endrer varslingsinnstillingene i Polar Flow-mobilappen, må du huske å synkronisere M200 med mobilappen.*

## IKKE FORSTYRR

Hvis du vil deaktivere varsler på bestemte tidspunkter i løpet av dagen, aktiverer du **Ikke forstyrr** i Polar Flow-mobilappen. Når du aktiverer denne innstillingen, mottar du ingen varsler i løpet av det angitte tidsrommet. Standardinnstillingen for **Ikke forstyrr**-modus er at funksjonen aktiveres mellom kl. 22.00 og 07.00.

Slik endrer du **Ikke forstyrr**-innstillingen:

1. Åpne Polar Flow-mobilappen.
2. Gå til **Enheter**.
3. Under **Telefonvarsler** bruker du bryteren for å aktivere eller deaktivere **Ikke forstyrr**, og angir start- og sluttid for modusen.
4. Synkroniser M200 med mobilappen ved å trykke på og holde inne VENSTRE knapp på M200.

## BLOKKÉR APPER

*Gjelder bare når M200 er koblet til en Android-telefon*

Hvis du mottar spesifikke varsler på telefonen din som du ikke vil motta på M200, kan du blokkere enkeltstående apper fra å sende smartvarsler til M200. Slik blokkerer du spesifikke appvarsler:

1. Åpne Polar Flow-mobilappen.
2. Gå til **Enheter**.
3. Under M200 trykker du deretter på **Blokkér apper** nederst på siden.
4. Velg hvilken app du vil blokkere, og merk av i ruten ved siden av navnet på appen.
5. Synkroniser de endrede innstillingene med løpeklokken ved å trykke på og holde inne VENSTRE knapp på M200.

## SMARTVARSLER I PRAKSIS

Når du mottar et varsel, begynner M200 å vibrere forsiktig. En kalenderhendelse eller en melding utløser ett varsel, mens varsler for innkommende anrop utløses inntil du trykker på knappen på M200 eller besvarer anropet. Hvis du mottar et varsel i løpet av et anrop, vises ikke varselet.

I løpet av en treningsøkt kan du motta anrop hvis Flow-appen kjører på telefonen din. Du mottar ingen andre varsler (e-post, kalender, apper osv.) under treningsøkter.

## FUNKSJONEN FOR SMARTVARSLER FUNGERER VIA EN BLUETOOTH-TILKOBLING

Bluetooth-tilkoblingen og funksjonen for smartvarsler fungerer mellom M200 og telefonen din når enhetene er innenfor synslinje og maksimalt 5 meter fra hverandre. Hvis M200 er utenfor rekkevidde i mindre enn to timer, gjenoppretter telefonen automatisk tilkoblingen innen 15 minutter når M200 er innenfor rekkevidde igjen.

Hvis M200 er utenfor rekkevidde i mer enn to timer, kan du gjenopprette tilkoblingen når telefonen og M200 er innenfor Bluetooth-rekkevidde igjen ved å trykke på og holde inne VENSTRE knapp på M200.

Gå til [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200) for ytterligere instruksjoner.

## POLARS SPORTSPROFILER

Sportsprofilene er utvalgt av sportsaktiviteter du har på M200. Vi har opprettet tre standard sportsprofiler på M200, men du kan legge til nye sportsprofiler i Polar Flow-appen eller -nettjenesten og synkronisere dem med M200, slik at du kan lage en liste over alle favorittaktivitetene dine.

I Flow-nettjenesten kan du 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 M200 om gangen. Antallet sportsprofiler i Polar Flow-mobilappen og Polar Flow-nettjenesten er ubegrenset.

For mer informasjon, se [Sportsprofiler i Flow-nettjenesten](#) eller Sportsprofiler i Polar Flow-appen.

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 hjerterefrekvensen 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

Intervallene 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?](#)

## POLAR SMART COACHING-FUNKSJONER

Enten du har som målsetning å vurdere kondisjonsnivået ditt fra dag til dag, opprette individuelle treningsplaner, trene med riktig intensitet eller få umiddelbar tilbakemelding, tilbyr Polar 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.

M200 har følgende Polar Smart Coaching-funksjoner:

- [Aktivitetsveiledning](#)
- [Aktivitetsfordel](#)
- [Smart Calories](#)
- [Treningsfordeler](#)
- [Løpeprogram](#)
- [Løpsindeks](#)

## 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 M200, Polar Flow-mobilappen eller Polar Flow-nettjenesten.

### AKTIVITETSVEILEDNING PÅ M200

Prikkene og tallene rundt displayet i tidsvisningen på M200 viser fremdriften din mot det daglige aktivitetsmålet.

Det andre ikonet i hovedmenyen på M200 viser mer detaljert informasjon om dagens aktivitet. Her kan du se prosentvis hvor mye av dagens aktivitetsmål du har oppnådd. Den samme informasjonen visualiseres også ved hjelp av en aktivitetssøyle.

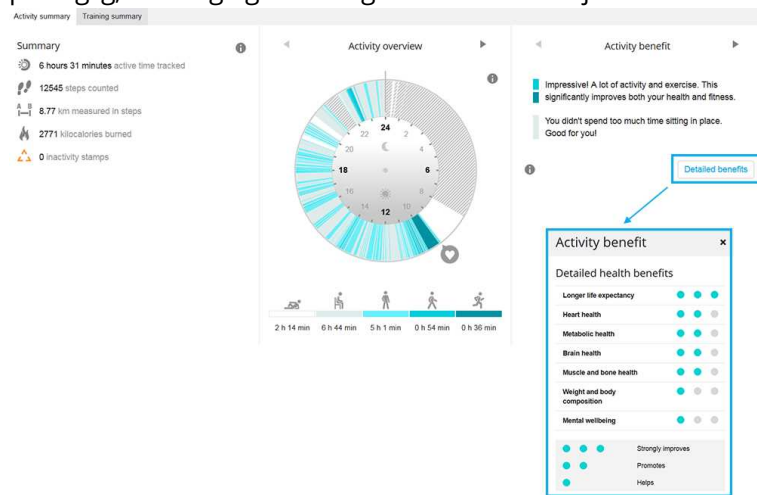
Hvis du går til Aktivitet i menyen, ser du alternativer for å nå dagens mål. M200 forteller deg hvor lenge du må være aktiv hvis du velger aktiviteter med lav, middels eller høy intensitet. «Opp» betyr lav intensitet, "gåing" betyr middels intensitet og "jogging" betyr høy intensitet. Med praktisk veiledning som "50 minutter gåing" eller "20 minutter jogging" kan du velge hvordan du vil nå målet ditt. Du finner flere eksempler på aktiviteter med lav, middels og høy intensitet i Polar Flow-nettjenesten og Polar Flow-appen.

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](#).

## SMART CALORIES

Den mest nøyaktige kaloritelleren 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.

## 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 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

Tilbakemelding	Fordeler
	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 musklernes utholdenhet samt din aerobe kondisjon.
Basistrening, lang	Veldig bra! Denne lange økten med lav intensitet forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Basistrening	God innsats! Denne økten med lav intensitet forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Restitusjonstrening	Svært god økt for restitusjon. Lett trening som dette gjør at kroppen din tilpasser seg treningen.

## LØPEPROGRAM

Polars løpeprogram 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 [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

Det finnes programmer for løp på 5 kilometer, 10 kilometer, 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](#).

### OPPRETT ET LØPEPROGRAM FRA POLAR

1. Logg deg på Flow-nettjenesten på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
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

Løpsmålet ditt for inneværende dag vises øverst i listen under **Trening** på M200.

1. Trykk på og hold inne HØYRE knapp for å velge løpsmålet. Hvis du har et fasebasert treningsmål planlagt for dagen, kan du trykke på HØYRE knapp for å bla gjennom de ulike fasene av den planlagte løpeøkten.
2. Trykk på og hold inne HØYRE knapp for å åpne listen over sportsprofiler.
3. Bla gjennom sportsprofilene med HØYRE knapp.
4. Gå utendørs og bort fra høye bygninger og trær. Hold M200 i ro med displayet i retning opp for å fange opp **GPS**-satellittsignalene. Når signalet blir funnet, stopper GPS-ikonet å blinke, og det lyser i stedet kontinuerlig.

M200 har funnet pulsen din når pulsen vises.

5. Trykk på og hold inne HØYRE knapp for å velge sportsprofilen du vil bruke og starte registreringen av løpeøkten.

## FØLG 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.

### Ukentlig belønning

Hvis du trener til et løp og bruker Polars løpeprogram, gir M200 deg en belønning når du har holdt deg til treningsplanen.

Belønningen vises på M200 i form av stjerner som tilbakemelding basert på hvor nøye du har fulgt programmet ditt hver uke. Du mottar belønningen ved overgangen til en ny uke, som enten er på mandag, lørdag eller søndag, avhengig av innstillingen du har valgt for første ukedag i de generelle innstillingene i Polar-kontoen.

Hvor mange stjerner du mottar, avhenger av hvor bra du har oppfylt målene dine. Den faktiske tiden du har brukt i de ulike pulssonene under trening, sammenlignes med den planlagte tiden for treningsmålet for hver pulssone. Les informasjonen nedenfor for å finne ut hva som kreves for hvert antall stjerner, eller hvorfor du for enkelte uker ikke fikk noen stjerner.

- 1 stjerne: Du har i gjennomsnitt oppfylt 75 % av målet ditt i hver pulssone.
- 2 stjerner: Du har i gjennomsnitt oppfylt 90 % av målet ditt i hver pulssone.
- 3 stjerner: Du har i gjennomsnitt oppfylt 100 % av målet ditt i hver pulssone.
- Ingen stjerner: Du har trent for mye (mer enn 200 %) i moderate soner (1 til 3).
- Ingen stjerner: Du har trent for mye (mer enn 150 %) i treningssoner med høy intensitet (4 og 5).

 Husk å starte treningsøktene ved å bruke treningsmålene, slik at treningsøktresultatene blir sammenlignet med målene.

## RUNNING INDEX

Running Index er en enkel måte å overvåke endringer i løpeytelsen din på. En løpsindeksverdi er et anslag over maksimal aerob løpeytelse, som påvirkes av aerob kondisjon og løpsøkonomi. Ved å registrere løpsindeksen over tid kan du overvåke fremgangen. 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<sub>max</sub>-verdien din.

Running Index beregnes under hver treningsøkt når pulsen måles og GPS-funksjonen er aktivert, 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 løpsindeksverdien i Flow-appen og -nettjenesten etter synkronisering.

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

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

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 Running Index (på lang sikt) når du skal tolke tabellen. Anslaget egner seg best for løpsindeksverdier som er innhentet under lignende hastighets- og løpsforhold som målytelsen.

Running Index	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
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

Running Index	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)
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

# POLAR FLOW

## 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 [Bildeelings](#)-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 søvnevurderingen 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 bildeelingsfunksjon 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](https://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](#).

## POLARS SPORTSPROFILER I FLOW-APPEN

M200 inneholder tre standard sportsprofiler. I Polar Flow-appen kan du legge til nye sportsprofiler i sportslisten din eller fjerne sportsaktiviteter fra kontoen din. Du kan ha maksimalt 20 aktive sportsprofiler i Flow-appen og i bruk på M200. Hvis du har over 20 sportsprofiler i Polar-kontoen, vil de første 20 i listen overføres til M200 ved synkronisering.

Du kan endre rekkefølgen på sportsprofilene. Trykk og hold på den du vil flytte, og dra og slipp den til ønsket plassering i listen.

### LEGG TIL EN SPORTSPROFIL

1. Gå til **Sportsprofiler** fra hovedmenyen i Polar Flow-appen.
2. Trykk på plussikonet øverst til høyre.
3. Velg sportsaktiviteten du vil legge til. De du allerede har lagt til, er markert med rødt i listen.
4. Trykk deretter på **FERDIG** øverst til høyre for å legge til sportsaktiviteten øverst i listen over sportsprofiler i kontoen din.

### FJERN EN SPORTSPROFIL

1. Gå til **Sportsprofiler** fra hovedmenyen i Polar Flow-appen.
2. Trykk på sportsprofilikonet du vil fjerne.
3. Trykk på **Fjern (sportsprofil?)**.
4. Trykk på **Fjern** igjen for å bekrefte sletting av sportsprofilen fra Polar-kontoen.

Husk å synkronisere de endrede innstillingene med M200.



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 hjerterefrekvensen 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.

## 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 innstillingene 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](https://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 rapportgrafene.

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


## FAVORITTER

I **Favoritter** kan du lagre og administrere favorittreningsmålene dine i Flow-nettjenesten. Du kan bruke favorittene dine som planlagte mål på M200. Du finner mer informasjon under Planlegg treningen din i Flow-nettjenesten.


### 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 kapitlet Planlegg 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.

## POLARS SPORTSPROFILER I FLOW-NETTJENESTEN

M200 inneholder tre standard sportsprofiler. I Polar Flow-nettjenesten kan du legge til nye sportsprofiler i sportslisten din og redigere innstillingene for dem. M200 kan inneholde maksimalt 20 sportsprofiler. Hvis du har over 20 sportsprofiler i Flow-nettjenesten, vil de første 20 i listen overføres til M200 ved synkronisering.

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

### LEGG TIL EN SPORTSPROFIL

I Flow-nettjenesten:



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

## REDIGER EN SPORTSPROFIL

I Flow-nettjenesten:

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

I hver sportsprofil kan du redigere følgende informasjon:

### Grunnleggende

- Automatisk etappe (kan settes til 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 M200 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)

### Treningsvisninger

Velg hva slags informasjon du ser i treningsvisningene under øktene dine. Du kan totalt ha fem ulike treningsvisninger for hver sportsprofil. Hver treningsvisning kan ha maksimalt to 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

- GPS-registreringsfrekvens (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 M200.



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.

## SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra M200 til Polar Flow-appen trådløst via Bluetooth Smart-tilkoblingen. Du kan også synkronisere M200 med Polar Flow-nettjenesten via en USB-port og FlowSync-programvare. For at du skal kunne synkronisere data mellom M200 og Flow-appen må du ha en Polar-konto. Hvis du vil synkronisere data fra M200 direkte med nettjenesten, må du i tillegg til en Polar-konto også ha FlowSync-programvare. Hvis du har konfigurert M200, har du opprettet en Polar-konto. Hvis du konfigurerte M200 via en datamaskin, har du FlowSync-programvare på datamaskinen din.

Husk å synkronisere og holde dataene dine oppdatert mellom M200, 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 M200 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 inne VENSTRE knapp på M200.
2. **Søker** vises, etterfulgt av **Kobler til** og deretter **Synkr**.
3. Du ser en roterende sirkel på displayet på M200 under synkroniseringen. Sirkelen endres til et avmerkingsikon etter vellykket synkronisering.

*M200 synkroniseres automatisk med Flow-appen når du fullfører en treningsøkt hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. Når M200 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](https://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](https://flow.polar.com/start), og last ned og installer programvaren før du prøver å synkronisere.

1. Koble M200 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 M200 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 M200 er koblet til datamaskinen din, trykker du på *Synkroniser i FlowSync* for å overføre innstillingene til M200.

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

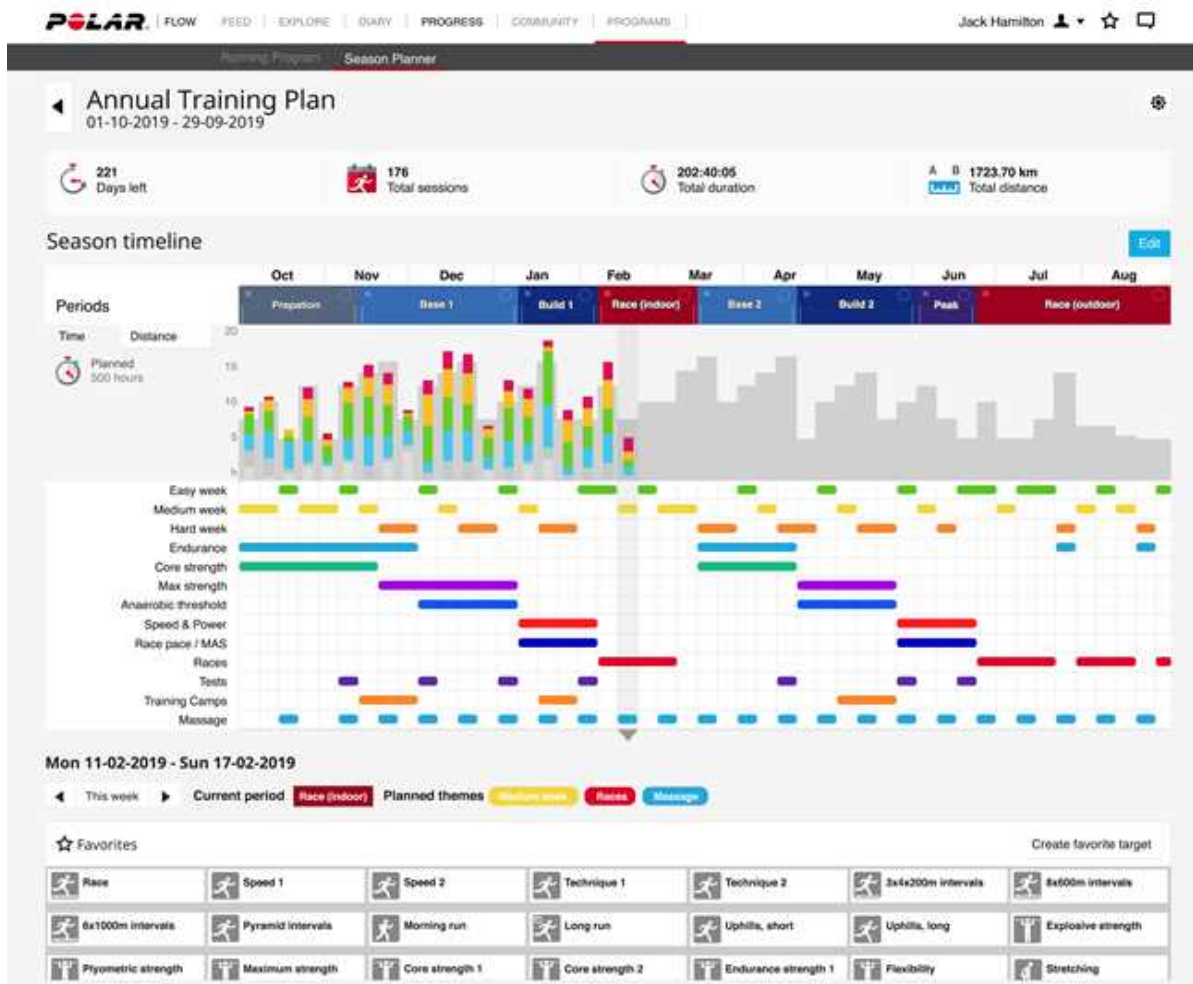
Gå til [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av FlowSync-programvare.

## PLANLEGG 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**.

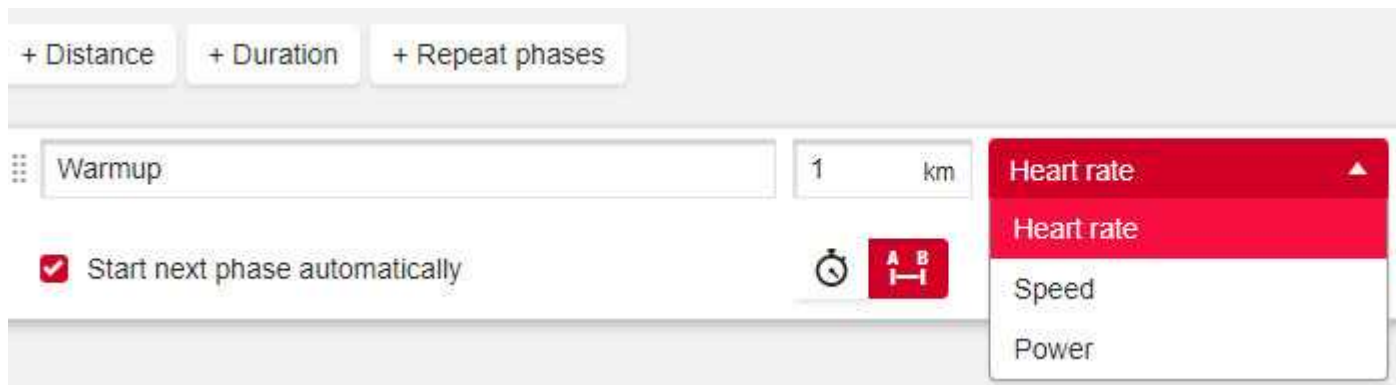
## LØPSTEMPOMÅL

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 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**.



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**.



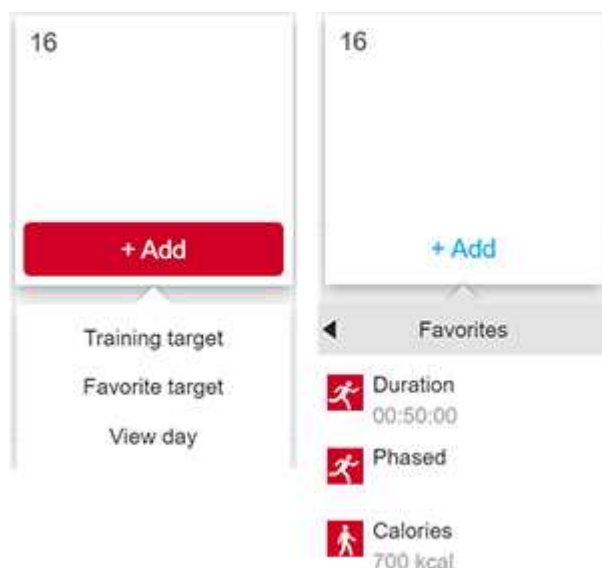
Med Grit X / Vantage V / Vantage V2 måles effekt ved løping fra håndleddet uten noen ekstra eksterne sensorer. Med Vantage M trenger du en wattmåler for å måle effekt ved løping. Det er mulig å måle effekt ved sykling hvis du kobler Polar-enheten din til en ekstern wattmåler for sykling med følgende Polar-enheter: Grit X, M460, Vantage M, Vantage V, Vantage V2, V800 og V650.

## 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 favoritttreningsmålene 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:

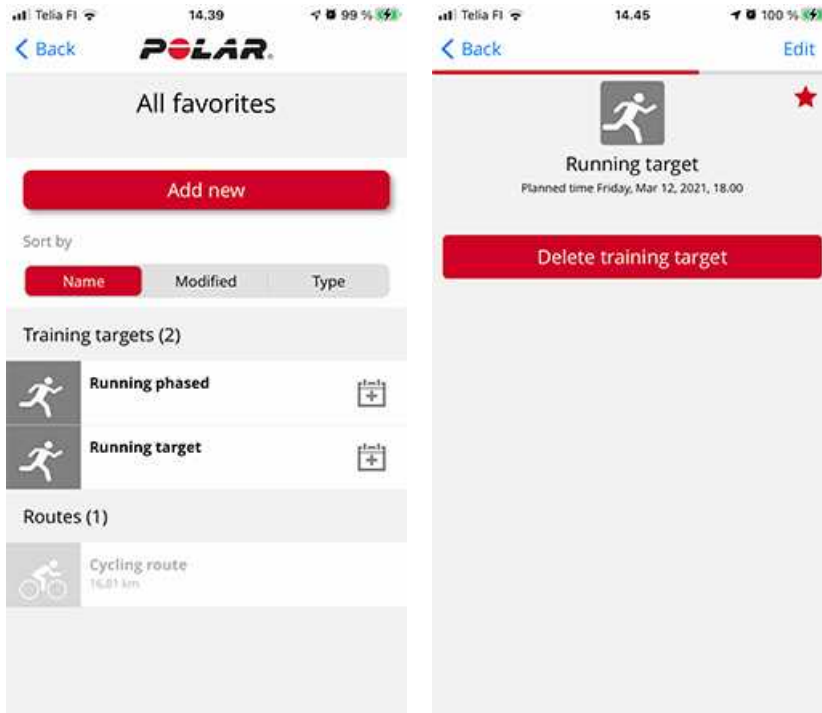
### Favorittmål

1. Velg **Favorittmål**.
2. Velg ett av de eksisterende treningsmålene eller **Legg til nytt** favoritttreningsmål.

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**.



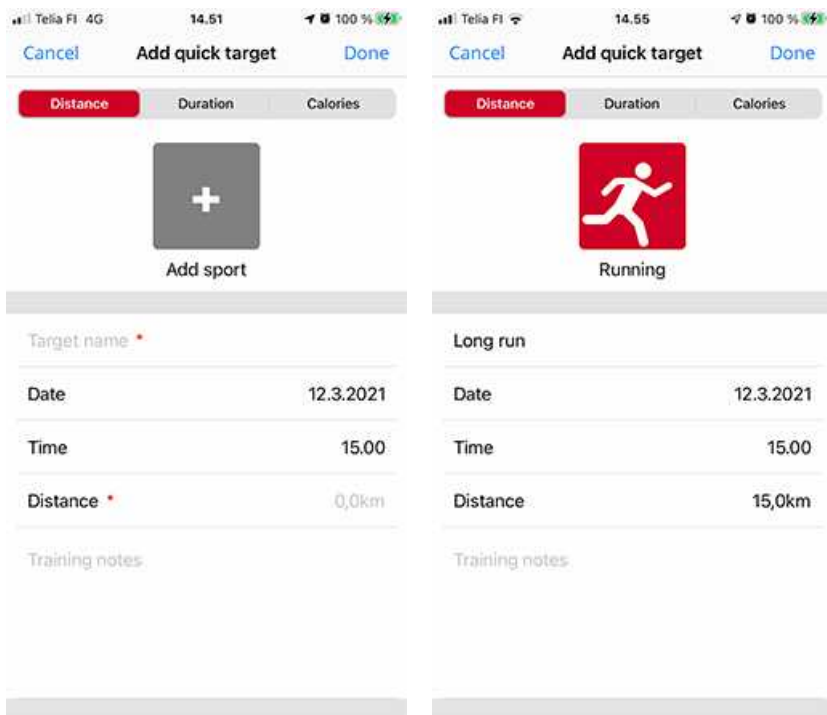
Komoot-rute er bare tilgjengelig på Grit X og Vantage V2. Strava Live Segment er tilgjengelig på Grit X, M460, V650, V800, Vantage V og Vantage V2.




## Hurtigmål

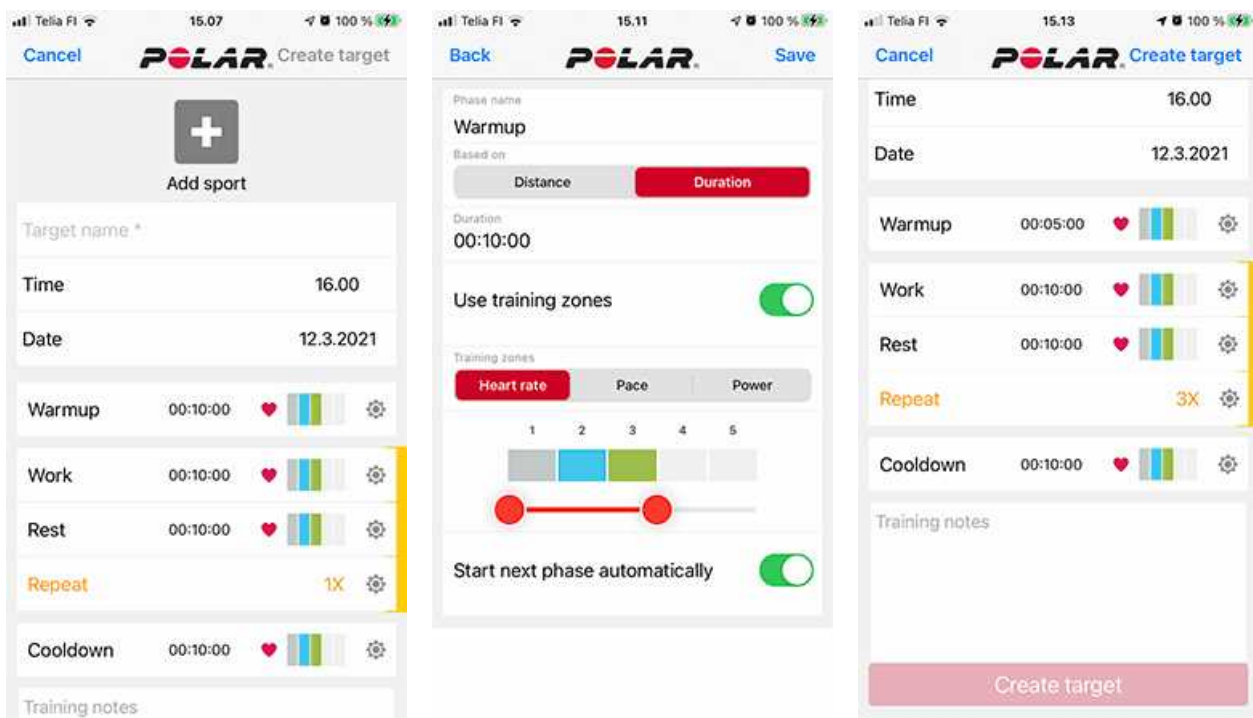
1. Velg **Hurtigmål**.
2. Velg dette hvis hurtigmålet er basert på distanse, varighet eller kalorier.
3. Legg til aktivitet.
4. Gi målet et navn.
5. Angi måldistanse, varighet eller antall kalorier.
6. Klikk på **Ferdig** for å legge til målet i treningsdagboken.





## 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.

# VIKTIG INFORMASJON


## TA VARE PÅ M200

Som alt annet elektronisk utstyr må Polar M200 behandles med forsiktighet. Anbefalingene nedenfor vil hjelpe deg med å oppfylle garantikravene slik at du kan ha glede av produktet i mange år fremover.


**Ikke lad enheten når USB-kontakten er våt.** La USB-kontakten tørke, eller tørk av den med et mykt håndkle før lading. Dette gjør at du kan sikre problemfri lading og synkronisering.

Hold treningsenheten ren.

- Vi anbefaler at du vasker enheten og armbåndet med mildt såpevann og skyller under rennende vann etter hver treningsøkt. Fjern enheten fra armbåndet og vask dem separat. Tørk dem med et mykt håndkle.

 *Det er viktig at du vasker enheten og armbåndet etter bruk i svømmebasseng som inneholder klor for å holde bassenget rent.*

- Hvis du ikke har på deg enheten hele døgnet, må eventuell fukt tørkes bort før du legger den til lagring. Enheten må ikke oppbevares i materialer som ikke puster eller i fuktige omgivelser, for eksempel i en plastpose eller fuktig treningsbag.
- Tørk av den med et mykt håndkle ved behov. Bruk et fuktig papirhåndkle til å tørke bort smuss fra treningsenheten. For at delene skal fortsette å være vanntette er det viktig at du ikke vasker treningsenheten med vann under trykk. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etser, f.eks. stålull eller rengjøringskjemikalier.
- Når du kobler M200 til en datamaskin eller lader, må du kontrollere at det ikke er fukt, hår, støv eller smuss på USB-kontakten på M200. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt. Ikke bruk skarpe rengjøringsverktøy som kan lage riper.

Driftstemperaturen er 0 °C til 50 °C.  *Vær oppmerksom på at du kan ha på deg treningsenheten også i kaldere vær når du har den på armen, ettersom huden din vil varme enheten. Hvis du derimot bruker enheten på et sykkelstyre, for eksempel, må du imidlertid overholde temperaturgrensen for bruk av enheten.*

## 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.

## SERVICE

I løpet av garantiperioden på to (2) år anbefaler vi at service på utstyret utføres av et godkjent Polar-servicesenter. Garantien dekker ikke skade eller følgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro. Gå til [Begrenset internasjonal Polar-garanti](#) hvis du vil ha mer informasjon.


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

## 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.


### LAD BATTERIET PÅ M200

M200 har et innvendig, oppladbart batteri. Oppladbare batterier har et begrenset antall ladesykluser. Du kan lade og utlade batteriet mer enn 300 ganger før det skjer en merkbar nedgang i kapasiteten. Antallet ladesykluser varierer også etter bruk og driftsforhold.

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

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").



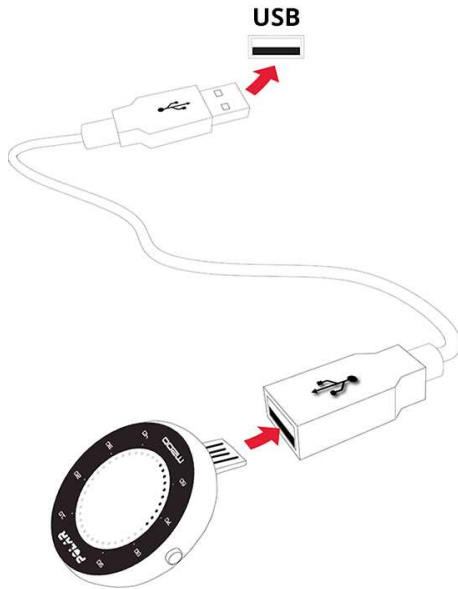
 Ikke lad Polar-produkter med en 9V lader. Bruk av en 9V lader kan skade Polar-produktet ditt.

Sørg også for at du kobler M200 til adapteren på riktig måte, dvs. at **de fire pinnene på USB-kontakten på M200 vender mot de fire pinnene i USB-strømadapteren.**

Hvis du vil lade opp via datamaskinen din, kobler du bare M200 til datamaskinen. Da blir enheten synkronisert med FlowSync samtidig.

1. Løsne enheten fra armbåndet.
2. Koble deretter M200 til datamaskinen din med den medfølgende USB-kabelen. Sørg for at du kobler til M200 på riktig måte (se bildet ovenfor). Hvis du kobler M200 direkte til USB-porten på datamaskinen, **må du kontrollere at USB-kontakten på M200 ikke bøyer seg**. Hvis batteriet er helt utladet, tar det noen minutter før ladingen starter. La datamaskinen installere alle foreslåtte USB-drivere.

**i** Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, hår, støv eller skitt på USB-kontakten på M200. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt.



3. Etter synkronisering begynner batteriikonanimasjonen å fylles opp på displayet.
4. Når batteriikonet er fullt, er M200 fullt oppladet.

**i** 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.

## BATTERIETS DRIFTSTID

Batteriets driftstid er:

- opptil 6 dager med aktivitetsregistrering hele døgnet og trening 1 t/dag med GPS og optisk pulsmåling, uten aktivisering av smartvarsler, eller
- opptil 6 timers trening med GPS og optisk pulsmåling, eller
- opptil 40 timers trening med optisk pulsmåling, eller
- opptil 30 dager med aktivitetsregistrering hele døgnet, uten smartvarsler.

Driftstiden avhenger av mange faktorer, for eksempel temperaturen i miljøet der du bruker M200, funksjonene du bruker, hvor mye displayet er aktivert samt batteriets alder. Driftstiden reduseres betydelig i temperaturer langt under frysepunktet. Hvis du har på deg M200 under ytterjakken, bidrar du til å holde den varmere og dermed øke driftstiden.

## VARSEL OM LAVT BATTERINIVÅ

Lavt batteri	Batteriets ladenivå er lavt. M200 bør lades opp.
Lad opp	Ladenivået er for lavt for registrering av en treningsøkt. M200 må lades opp før en ny treningsøkt kan startes.

## FORHOLDSREGLER

Polar M200 er utviklet for å måle puls og aktivitet. Den er ikke beregnet til annen bruk.

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

Vi anbefaler at du innimellom vasker enheten og armbåndet for å unngå hudproblemer som følge av et skittent armbånd.

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](http://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 ikke 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 BARNES 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.

## TEKNISKE SPESIFIKASJONER

### M200

Batteritype:	180 mAh Li-Pol oppladbart batteri
Driftstid:	Opptil 6 dager med aktivitetsregistrering hele døgnet og trening 1 t/dag med GPS og optisk pulsmåling, uten aktivering av smartvarsler.
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C
Ladetid:	Opptil to timer.
Ladetemperatur:	0 °C til 45 °C
Materialer:	Enhet: akrylnitril-butadien-styren, glassfiber, polykarbonat, rustfritt stål, polymetylmetakrylat, epoksylin  Armbånd (TPU): termoplastisk polyuretan, polykarbonat, rustfritt stål Tilbehørsarmbånd (silikon): silikon, rustfritt stål, polyamid, glassfiber
Klokkens nøyaktighet:	Bedre enn ± 0,5 sekunder/dag ved en temperatur på 25 °C
Måleområde for puls:	30-240 bpm
Vanntetthet:	Egnet for svømming
Minnekapasitet:	60 timers trening med puls

Bruker trådløs Bluetooth Smart-teknologi.

M200 er kompatibel med Polar *Bluetooth* Smart pulssensorer.

### 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](http://support.polar.com).

### KOMPATIBILITET FOR POLAR FLOW-MOBILAPPEN

Sjekk den nyeste informasjonen om kompatibilitet fra [support.polar.com](http://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.

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

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

Polar-produktene deles inn i fire kategorier med hensyn til vanntetthet. Se baksiden av 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. Beskyttet mot vannsprut, regndråper osv. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett Vanntett til 20/30/50 meter Egnet for svømming	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: ISO22810.
Vanntett til 100 meter	OK	OK	OK	-	For hyppig bruk i vann, men ikke scubadykking. Referansestandard: ISO22810.

## BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy utsteder en begrenset internasjonal garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada utstedes garantien av Polar Electro, Inc.



- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer overfor opprinnelig forbruker/kjøperen av Polar-produktet, at produktet skal være fritt for materialfeil og fabrikkasjonsfeil 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 begrenset 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](http://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.

## ANSVARSKRIVELSE

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

1.1 NO 12/2017