

POLAR®

POLAR M400



BRUGERVEJLEDNING TIL M400

INDHOLD

Indhold	2
Introduktion	7
M400	7
H7 pulsmåler	8
USB-kabel	8
Appen Polar Flow	8
Polar FlowSync Software	8
Webservicen Polar Flow	8
Kom i gang	9
Opsæt din M400	9
Opsætning i webservicen Polar Flow	9
Opsætning fra enheden	10
Oplad batteriet	10
Batteriets driftstid	11
Notifikationer om lavt batteri	11
Knapfunktioner og menustruktur	12
Knapfunktioner	12
Tidsvisning og menu	13
Førtræningstilstand	13
Under træning	13
Menustruktur	14
Dagens aktivitet	14
Dagbog	15
Indstillinger	15
Timere	15
Konditionstest	15
Favoritter	16
Kompatible sensorer	16
Polar H7 Pulsmåler Bluetooth® Smart	16
Polar Skosensor Bluetooth® Smart	16
Parring	16
Par en pulsmåler med M400	16
Par en skosensor med M400	17
Par en mobil enhed med M400	17
Par Balance-vægt med M400	18
Slet en parring	19
Indstillinger	20
Sportsprofilindstillinger	20
Indstillinger	21
Fysiske indstillinger	22
Vægt	22

Højde	22
Fødselsdato	22
Køn	22
Træningsbaggrund	23
Maksimumpuls	23
Generelle indstillinger	23
Par og synkroniser	24
Flytilstand	24
Knaplyde	24
Knaplås	24
Advarsel om inaktivitet	24
Enheder	25
Sprog	25
Farve af træningsvisning	25
Om dit produkt	25
Urindstillinger	25
Alarm	25
Tid	26
Dato	26
Ugens startdag	26
Urdisplay	26
Hurtigmenu	26
Hurtigmenu i førtræningstilstand	26
Hurtigmenu i træningsvisning	27
Hurtigmenu i pausetilstand	28
Opdatering af firmware	28
Sådan opdateres firmwaren	29
Træning	30
Tag pulsmåleren på	30
Par pulsmåler	30
Start et træningspas	31
Start et træningspas med træningsmål	32
Start et træningspas med intervalltimer	33
Start et træningspas med Sluttids-beregner	33
Funktioner under træning	33
Tag en omgang	33
Lås en puls- eller hastighedszone	34
Skift interval under en interval træning	34
Skift indstillinger i Hurtigmenu	34
Afbryd/stop et træningspas	34
Efter træning	36
Træningsopsummering på din M400	36
Appen Polar Flow	38
Webservicen Polar Flow	38
Funktioner	39

Assisteret GPS (A-GPS)	39
Udløbsdato for A-GPS	40
GPS-funktioner	40
Tilbage til start	40
24/7 aktivitetsmåling	41
Aktivitetsmål	41
Aktivitetsdata	42
Smart Coaching	44
Træningsudbytte	44
Konditionstest	46
Før testen	47
Udførelse af testen	47
Testresultater	47
Konditionskategorier	48
Mænd	48
Kvinder	48
Vo2max	49
Løbeindeks	49
Kortsigtet analyse	50
Mænd	50
Kvinder	50
Langsigtet analyse	51
Pulszoner	52
Smart Calories	55
Smarte meddelelser	55
Hastighedszoner	55
Indstillinger for hastighedszoner	56
Standard	56
Fri	56
Træningsmål med hastighedszoner	56
Under træning	56
Efter træning	56
Sportsprofiler	57
Kadence fra håndledet	57
Polar Løbeprogram	57
Opret et Polar Løbeprogram	58
Start et løbemål	58
Følg din udvikling	58
Polar Skosensor Bluetooth® Smart	60
Par en skosensor med M400	60
Kalibrér skosensoren	60
Manuel kalibrering	60
Indstil korrekt omgangsdistance	61
Indstil faktor	61
Automatisk kalibrering	61

Løbekadence og skridtlængde	62
Appen Polar Flow	63
Webservicen Polar Flow	64
Nyheder	64
Fællesskab	64
Dagbog	64
Udvikling	65
Træningsmål	65
Opret et træningsmål	65
Hurtig træning	65
Faseopdelt træning	66
Favoritter	66
Favoritter	66
Tilføj et træningsmål i Favoritter:	67
Redigér en favorit	67
Fjern en favorit	67
Sportsprofiler i Flow-webservicen	67
Tilføj en sportsprofil	67
Redigér en sportsprofil	68
Grundlæggende	68
Puls	68
Træningsvisninger	68
Synkronisering	70
Synkronisér med Flow App	70
Synkronisér med Flow-webservicen gennem FlowSync	71
Pleje af din M400	72
M400	72
Pulsmåler	74
Opbevaring	74
Skosensor Bluetooth® Smart	74
Service	75
Vigtige oplysninger	76
Batterier	76
Udskiftning af pulsmålerens batteri	76
Sikkerhedsforanstaltninger	77
Interferens under træning	77
Sundhed og træning	78
Advarsel – Hold batterier uden for børns rækkevidde	79
Tekniske specifikationer	79
M400	79
H7 pulsmåler	80
Polar FlowSync Software	81
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp	81
Polar-produkters vandtæthed	81

Begrænset international Polar-garanti	82
Regulatoriske oplysninger	83
Ansvarsfraskrivelse	83

INTRODUKTION

Tillykke med din nye M400! M400 med GPS, Smart Coaching og aktivitetsmåling 24/7 er udformet til entusiastiske sportsudøvere og opfordrer dig til at skubbe dine grænser og gøre dit bedste. Få et øjeblikkeligt overblik over din træning lige efter træningspasset med Flow-app, og planlæg din træning og få en detaljeret analyse af denne med Flow-webservicen.

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme i gang med din nye træningspartner. Gå ind på www.polar.com/en/support/M400 for at se videovejledningerne og den nyeste version af denne brugervejledning.




M400

Overvåg dine træningsdata, som f.eks. puls, hastighed, distance og rute, og selv de mindste aktiviteter i din dagligdag.

H7 PULSMÅLER

Se direkte og nøjagtig puls på din M400 under træning. Din puls er information, der bruges til at analysere, hvordan dit træningspas gik.

 Kun inkluderet i M400 med pulsmålersæt. Hvis du har købt et sæt, som ikke indeholder en pulsmåler, kan du altid købe en senere.

USB-KABEL

Brug USB-kablet til at oplade batteriet og til at synkronisere data mellem din M400 og Polar Flow-webservicen via FlowSync software.

APPEN POLAR FLOW

Se dine træningsdata med det samme efter hvert træningspas. Flow app synkroniserer dine træningsdata trådløst til webservicen Polar Flow. Download den fra App Store eller Google Play.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Med Flowsync software kan du synkronisere data mellem din M400 og Flow-webservicen på din computer gennem USB-kablet. Gå ind på flow.polar.com/start for at downloade og installere Polar FlowSync software.

WEBSERVICEN POLAR FLOW

Planlæg og analysér hver eneste detalje af din træning, tilpas din enhed og lær mere om din præstation på polar.com/flow.

KOM I GANG


Med henblik på at få mest muligt ud af din M400 bedes du gå ind på flow.polar.com/start, hvor simple vejledninger fører dig gennem opsætningen af din M400, downloadningen af den nyeste firmware og ibrugtagning af Flow-webservicen.

Hvis du har travlt med dit første løb med M400, kan du udføre en hurtig opsætning ved at indtaste de grundlæggende indstillinger på enheden, som angivet i Grundlæggende indstillinger.

OPSÆT DIN M400


Udfør opsætningen i webservicen Polar Flow. Der kan du udfylde alle de nødvendige fysiske oplysninger til nøjagtige træningsdata på én gang. Du kan også vælge sprog og få den nyeste firmware til din M400. Du har brug for at en computer med en internetforbindelse for at udføre opsætningen i webservicen Polar Flow.

Hvis du ikke har adgang til en computer med en internetforbindelse med det samme, kan du alternativt starte fra enheden. **Bemærk, at enheden kun indeholder en del af indstillingerne.** For at få mest muligt ud af din M400 er det vigtigt, at du udfører opsætningen i webservicen Polar Flow senere.

 M400 leveres i opbevaringstilstand. Den aktiveres, når du slutter den til en computer eller en USB-oplader. Hvis batteriet er helt tomt, tager det nogle minutter, inden opladningsanimationen vises.

OPSÆTNING I WEBSERVICEN POLAR FLOW

1. Gå ind på flow.polar.com/start og download Polar FlowSync software, som du skal bruge til at slutte din M400 til Flow-webservicen.
2. Åbn installationspakken og følg anvisningerne på skærmen til installation af softwaren.
3. Når installationen er færdig, åbner FlowSync automatisk og beder dig om at tilslutte din Polar-enhed.
4. Slut M400 til din computers USB-port med USB-kablet. M400 aktiveres og begynder at oplade. Lad din computer installere evt. USB-drivere, hvis den foreslår dette.
5. Flow-webservicen åbnes automatisk på din internetbrowser. Opret en Polar-konto, eller log ind, hvis du allerede har en. Udfyld dine fysiske indstillinger nøjagtigt, da de indvirker på kalorieberegningen og andre Smart Coaching-funktioner.
6. Start synkroniseringen ved at klikke på **Udført**, og indstillingerne synkroniseres mellem M400 og servicen. FlowSync-status ændres til afsluttet, når synkroniseringen er udført.

 Du kan vælge mellem følgende sprog i Polar Flow-webservicen: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuï, Suomi, Svenska** eller **Türkçe**.

OPSÆTNING FRA ENHEDEN

Slut M400 til din computers USB-port eller en USB-oplader med kablet, der fulgte med i æsken. **Vælg sprog** vises. Tryk på START for at vælge **English**. Din M400 leveres kun med engelsk, men du kan tilføje andre sprog, når du udfører opsætningen i Polar Flow-webservicen senere.

Opsæt følgende data, og bekræft hvert valg med knappen Start. Hvis du på noget som helst tidspunkt ønsker at vende tilbage og ændre en indstilling, skal du trykke på Tilbage, indtil du når den indstilling, du ønsker at ændre.

1. **Tidsformat** : Vælg **12 t** eller **24 t**. Hvis du har valgt **12 t**, skal du vælge **AM** eller **PM**. Indstil derefter den lokale tid.
2. **Dato**: Indtast den aktuelle dato.
3. **Enheder**: Vælg metriske (**kg, cm**) eller britiske (**lb, ft**) enheder.
4. **Vægt**: Angiv din vægt.
5. **Højde**: Angiv din højde.
6. **Fødselsdato**: Angiv din fødselsdato.
7. **Køn**: Vælg **Mand** eller **Kvinde**.
8. **Træningsbaggrund** : **Sjælden (0-1 t/uge), Regelmæssig (1-3 t/uge), Ofte (3-5 t/uge), Hård (5-8 t/uge), Semi-Pro (8-12 t/uge), Pro (12+ t/uge)**. Der er yderligere oplysninger om træningsbaggrund under [Fysiske indstillinger](#).
9. **Klar til start!** vises, når du har udført indstillingerne, og M400 skifter til tidsvisning.

OPLAD BATTERIET

Når du har pakket din M400 ud, skal du oplade batteriet som det første. Oplad din M400 helt, inden du tager den i brug for første gang.

M400 har et genopladeligt batteri. Brug det USB-kabel, der fulgte med uret, til at oplade det gennem USB-porten på din computer.

Du kan oplade batteriet gennem en stikkontakt. Når du oplader det i en stikkontakt, skal du bruge en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsættet). Hvis du bruger en USB-strømadapter, skal du sørge for, at adapteren er markeret med "output 5Vdc", og at den leverer mindst 500 mA. Brug kun en passende sikkerhedsgodkendt USB-strømadapter (markeret med "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" eller "CE").



i Oplad ikke Polar-produkter med en 9 volt-oplader. Hvis du bruger en 9 volt-oplader, kan det beskadige dit Polar-produkt.

1. Sæt micro USB-stikket i USB-porten i M400, og sæt den anden ende af kablet i din pc.
2. Der vises **Oplader** på displayet.
3. Når M400 er helt opladet, vises der **Opladning udført**.

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

i Oplad ikke batteriet, når M400 er våd.


i Oplad ikke batteriet, hvis USB-porten er beskadiget.


i Oplad ikke batteriet ved temperaturer på under -10°C eller over $+50^{\circ}\text{C}$.

BATTERIETS DRIFTSTID

Batteriets driftstid er op til 8 timer med GPS og pulsmåler. Når den kun bruges i tidsvisning med daglig aktivitetsmåling, er driftstiden ca. 30 dage. Driftstiden afhænger af mange faktorer, som f.eks. temperaturen i de omgivelser, hvor du bruger din M400, de anvendte funktioner samt batteriets aldring. Driftstiden mindskes betydeligt ved temperaturer, der befinder sig et godt stykke under frysepunktet. Hvis M400 bæres under overtøjet, hjælper det med at holde den varmere og øger driftstiden.

NOTIFIKATIONER OM LAVT BATTERI

	<p>Lavt batteri. Oplad</p> <p>Batteriopladningen er lav. Det anbefales at oplade M400.</p>
---	---

 Oplad før træning	Oplad inden træning Der er for lidt batteri på til at registrere et træningspas. Et nyt træningspas kan ikke startes, inden M400 oplades.
---	---

Når displayet er tomt, er batteriet tomt, og M400 er gået i dvaletilstand. Oplad din M400. Hvis batteriet er helt tomt, kan det tage et stykke tid, inden opladningsanimationen vises på displayet.

KNAPFUNKTIONER OG MENUSTRUKTUR

M400 har fem knapper, som har forskellige funktioner, afhængigt af brugssituationen. Se tabellerne herunder for at finde ud af hvilke funktioner, knapperne har i forskellige tilstande.

KNAPFUNKTIONER



TIDSVISNING OG MENU

LYS	TILBAKE	START	OP	NED
Oplys displayet	Afslut menuen	Bekræft valg	Gå gennem valglister	Gå gennem valglister
Tryk og hold for at låse knapper	Tilbage til det forrige niveau	Åbn førtræningstilstand	Justér en valgt værdi	Justér en valgt værdi
	Efterlad indstillinger uændrede	Bekræft valget, der vises på displayet	Tryk og hold for at ændre urdisplayet	
	Annullér valg			
	Tryk og hold for at vende tilbage til tidsvisning fra menu			
	Tryk og hold for at synkronisere med Flow-app i tidsvisning			

FØRTRÆNINGSTILSTAND

LYS	TILBAGE	START	OP	NED
Oplys displayet	Vend tilbage til tidsvisning	Start et træningspas	Gå gennem sportslister	Gå gennem sportslister
Tryk og hold nede for at åbne sportprofilindstillinger				

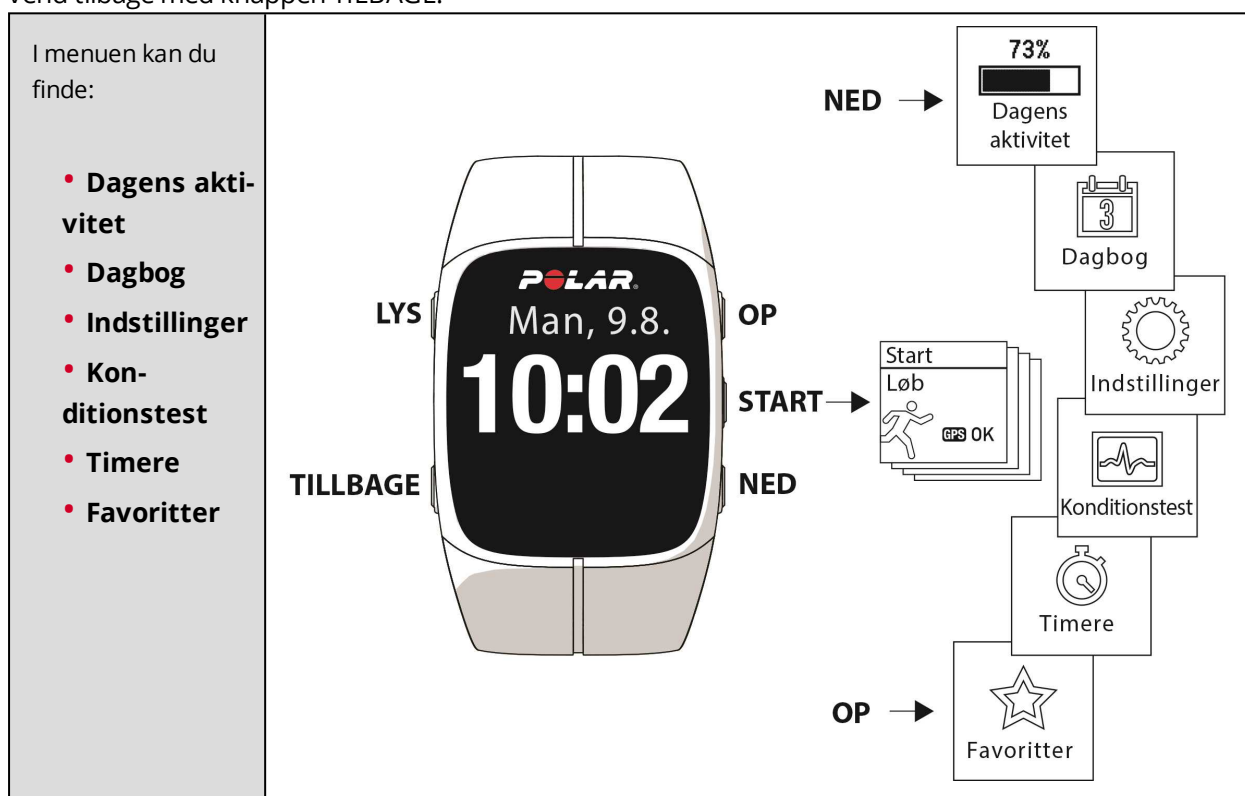
UNDER TRÆNING

LYS	TILBAGE	START	OP	NED
Oplys displayet	Afbryd træning	Tryk og hold for	Skift træ-	Skift træ-

LYS	TILBAGE	START	OP	NED
playet Tryk og hold for at åbne Hurtigmenu	midlertidigt ved at trykke én gang Tryk og hold i 3 sekunder for at stoppe træningsmåling	at slå zonelås til/fra Fortsæt træningsmåling ved midlertidig afbrydelse	ningsvisning	ningsvisning

MENUSTRUKTUR

Åbn menuen og gennemgå den ved at trykke på OP eller NED. Bekræft valg med knappen START, og vend tilbage med knappen TILBAGE.



DAGENS AKTIVITET

Det daglige aktivitetsmål, du får fra Polar M400, er baseret på dine personlige data og indstillingen af dit aktivitetsniveau, som du kan finde i indstillingerne af Dagligt aktivitetsmål i Flow-webservicen.

Dit daglige aktivitetsmål vises med en aktivitetslinje. Aktivitetslinjen fyldes op, når du når dit daglige mål.

I **Dagens aktivitet** kan du se de detaljerede oplysninger om din aktivitet (aktivitetstid, kalorier og skridt) samt muligheder for at nå dit daglige aktivitetsmål.

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

DAGBOG

I **Dagbog** kan du se den aktuelle uge, de forrige fire uger og de næste fire uger. Vælg en dag for at se din aktivitet og dine træningspas for den pågældende dag samt træningsopsummeringen af hvert pas og de tests, du har taget. Du kan også se dine planlagte træningspas.

INDSTILLINGER

I **Indstillinger** kan du redigere:

- **Sportsprofiler**
- **Fysiske indstillinger**
- **Generelle indstillinger**
- **Urindstillinger**

Få flere oplysninger under [Indstillinger](#).

TIMERE

Menuen **Timere** indeholder:

- **Interval-timer:** Opret intervaltimere baseret på tid og/eller distance for at måle trænings- og restitutionsfaser nøjagtigt i dine intervaltræningspas.
- **Sluttids-beregner:** Opnå din mål-tid for en bestemt distance. Indstil distancen for dit pas, og M400 vurderer passets sluttid i henhold til din hastighed.

Få flere oplysninger under [Start et træningspas](#).

KONDITIONSTEST

Mål dit konditionsniveau, mens du ligger ned og slapper af.

Få flere oplysninger under [Konditionstest](#).

FAVORITTER

Under **Favoritter** kan du se træningsmål, du har gemt som favoritter på Flow-webservicen.

Få flere oplysninger under [Favoritter](#).

KOMPATIBLE SENSORER

Få en bedre træningsoplevelse, og opnå en mere komplet forståelse af din præstation med Bluetooth® Smart-sensorer.

POLAR H7 PULSMÅLER BLUETOOTH® SMART

Se direkte og nøjagtig puls på din M400 under træning. Din puls er information, der bruges til at analysere, hvordan dit træningspas gik.

POLAR SKOSENSOR *BLUETOOTH® SMART*

Skosensoren Bluetooth® Smart er til løbere, som ønsker at forbedre deres teknik og præstation. Den gør det muligt at se hastigheds- og distanceinformation, uanset om du løber på et løbebånd eller en meget mudret sti.

- Måler hvert skridt, du tager, for at vise løbehastighed og -distance.
- Hjælper med at forbedre din løbeteknik ved at vise din løbekadence og skridtlængde
- Den lille sensor passer godt på dine snørebånd
- Stød- og vandtæt, så den kan håndtere selv de mest krævende løb

Der er yderligere oplysninger under [Polar Skosensor Bluetooth Smart](#).

PARRING

Inden du tager en ny *Bluetooth Smart*® pulsmåler eller mobil enhed (smartphone, tablet) i brug, skal den parres med din M400. Parringen tager kun nogle få sekunder og sikrer, at din M400 kun modtager signaler fra dine sensorer og enheder, og giver mulighed for en gruppetræning, der er fri for forstyrrelser. Sørg for at udføre parringen derhjemme, inden du deltager i en begivenhed eller et løb, for at forhindre forstyrrelser pga. datatransmission.

PAR EN PULSMÅLER MED M400

En pulsmåler kan parres med din M400 på to måder:

1. Tag pulsmåleren på, og tryk på START i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.
2. **Strejf din enhed med M400 for at parre** vises. Strejf din pulsmåler med M400, og vent på, at den bliver fundet.
3. Enheds-id'et **Par Polar H7 xxxxxxxx** vises. Vælg **Ja**.
4. **Parring udført** vises, når du er færdig.

eller

1. Tag pulsmåleren på. På M400 skal du gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par anden enhed** og trykke på START.
2. M400 går i gang med at søge efter din pulsmåler.
3. Når pulsmåleren er fundet, vises enheds-id'et **Par Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Tryk på START, der vises **Parring**.
5. **Parring udført** vises, når du er færdig.

PAR EN SKOSENSOR MED M400

Kontrollér, at skosensoren er sat korrekt på din sko. For yderligere oplysninger om opsætning af skosensoren henvises der til brugervejledningen til skosensoren.

En skosensor kan parres med din M400 på to måder:

1. Tryk på START i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.
2. Strejf din skosensor med M400, og vent på, at den bliver fundet.
3. Enheds-ID'et **Par Polar RUN xxxxxxxx** vises. Vælg **Ja**.
4. **Parring udført** vises, når du er færdig.

eller

1. Gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par anden enhed**, og tryk på START.
2. M400 går i gang med at søge efter din skosensor.
3. Når skosensoren er fundet, vises der **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Tryk på START, og der vises **Parring**.
5. **Parring udført** vises, når du er færdig.

Der er yderligere oplysninger under [Polar Skosensor Bluetooth Smart](#).

PAR EN MOBIL ENHED MED M400

Inden parringen af en mobil enhed skal du

- udføre opsætningen på flow.polar.com/start, som beskrevet i kapitlet [Opsæt din M400](#)
- downloade Flow app fra App Store
- sørge for, at bluetooth er slået til på din mobile enhed, og flytilstand er ikke slået til.

Sådan parrer du en mobil enhed:

1. På din mobile enhed skal du åbne Flow-app og logge ind med din Polar-konto, som du oprettede, da du opsatte din M400.
2. Vent på, at visningen **Tilslut produkt** vises på din mobile enhed (**Venter på M400** vises).
3. Tryk på TILBAGE og hold den nede i tidsindstillingen i M400.
4. **Forbinder til enhed** vises, efterfulgt af **Forbinder til app**.
5. Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din mobile enhed, og indtast pinkoden, der vises på din M400.
6. **Parring udført** vises, når du er færdig.

eller

1. På din mobile enhed skal du åbne Flow-app og logge ind med din Polar-konto.
2. Vent på, at visningen **Tilslut produkt** vises på din mobile enhed (**Venter på M400**) vises.
3. I M400 skal du gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par og synkroniser mobilenhed** og trykke på START
4. **Bekræft fra anden enheds-PIN xxxxxx** vises på din M400. Indtast PIN-koden fra M400 på mobilenheden. Parringen starter.
5. **Parring udført** vises, når du er færdig.

PAR BALANCE-VÆGT MED M400


En Polar Balance-vægt kan parres med din M400 på to måder:

1. Træd op på vægten. Displayet viser din vægt.
2. Efter en biplyd begynder Bluetooth-ikonet på vægtens display at blinke, hvilket betyder, at der nu er forbindelse. Vægten er klar til at blive parret med din M400.
3. Tryk på TILBAGE-knappen og hold den nede i 2 sekunder på din M400. Vent, til displayet angiver, at parringen er udført.

eller

1. Gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par anden enhed**, og tryk på START.
2. M400 går i gang med at søge efter din vægt.
3. Træd op på vægten. Displayet viser din vægt.
4. Når vægten er fundet, vises enheds-id'et **Polar scale xxxxxxxx** på din M400.

5. Tryk på START, der vises **Parring**.
6. **Parring udført** vises, når du er færdig.

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

SLET EN PARRING

Sådan sletter du en parring med en sensor eller mobil enhed:


1. Gå ind på **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synkronisér > Parrede enheder**, og tryk på START.
2. Vælg den enhed, du ønsker at fjerne fra listen, og tryk på START.
3. **Slet parring?** vises. Vælg **Ja** og tryk på START.
4. **Parring slettet** vises, når du er færdig.

INDSTILLINGER

Sportsprofilindstillinger	20
Indstillinger	21
Fysiske indstillinger	22
Vægt	22
Højde	22
Fødselsdato	22
Køn	22
Træningsbaggrund	23
Maksimumpuls	23
Generelle indstillinger	23
Par og synkroniser	24
Flytilstand	24
Knaplyde	24
Knaplås	24
Advarsel om inaktivitet	24
Enheder	25
Sprog	25
Farve af træningsvisning	25
Om dit produkt	25
Urindstillinger	25
Alarm	25
Tid	26
Dato	26
Ugens startdag	26
Urdisplay	26
Hurtigmenu	26
Hurtigmenu i førtræningstilstand	26
Hurtigmenu i træningsvisning	27
Hurtigmenu i pausetilstand	28
Opdatering af firmware	28
Sådan opdateres firmworen	29

SPORTSPROFILINDSTILLINGER


Justér sportsprofilindstillingerne, så de passer bedst til dine træningsbehov. I M400 kan du redigere visse sportsprofilindstillinger i **Indstillinger > Sportsprofiler**. Du kan f.eks. slå GPS til eller fra i forskellige sportsgrene.

 Der findes en lang række tilpasningsmuligheder på Flow-webservicen. Få flere oplysninger under [Sportsprofiler i Flow](#).

Der vises som standard fire sportsprofiler i førtræningstilstanden. På Flow-webservicen kan du tilføje nye sportsgrene på din liste og synkronisere dem til din M400. Du kan have højst 20 sportsgrene ad gangen på din M400. Antallet af sportsprofiler på Flow-webservicen er ubegrænset.

Som standard indeholder **Sportsprofiler**:

- **Løb**
- **Cykling**
- **And. udendørs**
- **And. indendørs**

 Hvis du har redigeret dine sportsprofiler på Flow-webservicen inden dit første træningspas og synkroniseret dem til din M400, indeholder sportsprofilisten de redigerede sportsprofiler.


INDSTILLINGER

For at se eller ændre sportsprofilindstillinger skal du gå ind på **Indstillinger > Sportsprofiler** og vælge den profil, du ønsker at redigere. Du kan også få adgang til indstillingerne af den aktuelt valgte profil fra førtræningstilstand ved at trykke på LYS og holde den nede.

- **Træningslyde:** Vælg **Fra**, **Lav**, **Høj** eller **Meget høj**.
- **Pulsindstillinger: Pulsvisning:** Vælg **Slag i minuttet (bpm)** eller **% af maksimum**. **Kontrollér pulszonegrænser:** Kontrollér grænserne for hver pulszone. **Puls synlig for anden enhed:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du vælger **Til**, kan andre compatible enheder (f.eks. træningsudstyr) registrere din puls.
- **GPS-måling:** Vælg **Fra** eller **Til**.
- **Skosensor:** Vælg **Kalibrering** eller **Vælg sensor til hastighed**. I **Kalibrering** skal du vælge **Automatisk** eller **Manuel**. I **Vælg sensor til hastighed** skal du indstille kilden til hastighedsdata: **Skosensor** eller **GPS**. Der er yderligere oplysninger om kalibrering af skosensor under [Polar Skosensor Bluetooth® Smart](#).
- **Hastigheds-visning:** Vælg **km/t** (kilometer i timen) eller **min/km** (minutter pr. kilometer). Hvis du har valgt britiske enheder, bør du vælge **mph** (mil i timen) eller **min/mi** (minutter pr. mil).
- **Automatisk pause:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du stiller **automatisk pause** på **Til**, bliver dit træningspas automatisk afbrudt midlertidigt, når du holder op med at bevæge dig.

 GPS -måling skal slås til for at bruge automatisk pause.

- **Autom. omgang:** Vælg **Fra, Omgangsdistance** eller **Omgangs-varighed**. Hvis du vælger **Omgangsdistance**, skal distance indstilles efter hvilken omgang, der tages. Hvis du vælger **Omgangsvarighed**, skal varigheden indstilles, hvorefter hver omgang tages.

 *GPS -måling skal slås til for at bruge distancebaseret automatisk omgang.*

FYSISKE INDSTILLINGER

For at få vist og redigere dine fysiske indstillinger skal du gå ind under **Indstillinger > Fysiske indstillinger**. Det er vigtigt, at du angiver de nøjagtige fysiske indstillinger, især når du indstiller din vægt, højde, fødselsdato og dit køn, da disse påvirker nøjagtigheden af måleværdierne, som f.eks. pulszonegrænserne og kalorieforbrændingen.

Fysiske indstillinger indeholder:

- **Vægt**
- **Højde**
- **Fødselsdato**
- **Køn**
- **Træningsbaggrund**
- **Maksimumpuls**

VÆGT

Angiv din vægt i kilogram (kg) eller pund (lb).

HØJDE

Angiv din højde i centimeter (metriske) eller i fod og tommer (britiske).

FØDSELSDATO

Angiv din fødselsdag. Rækkefølgen for datoindstillingerne afhænger af den tidsvisning og det datoformat, du har valgt (24t: dag - måned - år / 12t: måned - dag - år).

KØN

Vælg **Mand** eller **Kvinde**.

TRÆNINGSBAGGRUND

Træningsbaggrund er en vurdering af dit langvarige fysiske aktivitetsniveau. Vælg det alternativ, der bedst beskriver den samlede mængde og intensiteten af din fysiske aktivitet i løbet af de seneste tre måneder.

- **Sjælden (0-1 t/uge):** Motion er ikke en fast bestanddel af dit liv. Du spadserer f.eks. kun for fornøjelsens skyld, og kun en gang i mellem træner du så meget, at du bliver forpustet eller sveder.
- **Regelmæssig (1-3 t/uge):** Du deltager jævnligt i fritidssport. Du løber f.eks. 5-10 km eller 3-6 mil om ugen eller bruger 1-3 timer om ugen på lignende fysiske aktiviteter, eller dit arbejde kræver moderat fysisk aktivitet.
- **Ofte (3-5 t/uge):** Du træner mindst 3 gange om ugen ved høj intensitet. Du løber f.eks. 20-50 km/12-31 mil om ugen eller bruger 3-5 timer pr. uge på lignende fysiske aktiviteter.
- **Hård (5-8 t/uge):** Du træner mindst 5 gange om ugen ved høj intensitet, og du deltager muligvis ind imellem i sportsbegivenheder.
- **Semi-pro (8-12 t/uge):** Du træner med høj intensitet næsten hver dag, og du træner for at forbedre formen til konkurrencer.
- **Pro (>12 t/uge):** Du er udholdenhedsatlet. Du træner hårdt for at forbedre formen til konkurrencer.

MAKSIMUMPULS

Indstil din maksimumpuls, hvis du kender din aktuelle maksimale pulsværdi. Din aldersberegnete maksimale pulsværdi (220-alder) vises som standardindstilling, når du indstiller denne værdi for første gang.

HR_{max} bruges til at beregne energiforbrug med. HR_{max} er det højeste antal hjerteslag i minuttet under maksimal fysisk anstrengelse. Den mest nøjagtige metode til fastsættelse af din individuelle HR_{max} er at udføre en maksimal træningsstresstest i et laboratorium. HR_{max} er også afgørende, når du bestemmer træningsintensiteten. Den er individuel og afhænger af alder og arvemæssige faktorer.

GENERELLE INDSTILLINGER

For at få vist og redigere dine generelle indstillinger skal du gå ind under **Indstillinger > Generelle indstillinger**

Generelle indstillinger indeholder:

- **Par og synkroniser**
- **Flytilstand**

- **Knaplyde**
- **Knaplås**
- **Advarsel om inaktivitet**
- **Enheder**
- **Sprog**
- **Farve af træningsvisning**
- **Om dit produkt**

PAR OG SYNKRONISER

- **Par og synkroniser mobilenhed / Par anden enhed:** Par pulsmålere eller mobile enheder med din M400.
- **Parrede enheder:** Få vist alle de enheder, du har parret med din M400. Disse kan omfatte pulsmålere og mobile enheder.
- **Synkroniser data:** Synkroniser data med Flow-app. **Synkroniser data** vises, efter du har parret din M400 med en mobil enhed.


FLYTILSTAND

Vælg **Til** eller **Fra**.

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

KNAPLYDE

Slå knaplydene **Til** eller **Fra**.

 *Bemærk, at dette valg ikke ændrer træningslyde. Træningslyde ændres i sportsprofilindstillinger. Få flere oplysninger under "Sportsprofilindstillinger" På side 20.*

KNAPLÅS

Vælg **Manuel lås** eller **Automatisk lås**. Under **Manuel lås** kan du låse knapperne manuelt fra **Hurtigmenu**. Under **Automatisk lås** slås knaplåsen automatisk til efter 60 sekunder.

ADVARSEL OM INAKTIVITET

Slå advarslen om inaktivitet **Til** eller **Fra**.

ENHEDER

Vælg metriske (**kg, cm**) eller britiske (**lb, ft**). Indstil de enheder, der bruges til at måle vægt, højde, distance og hastighed.

SPROG

Vælg: *Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccкyy, Suomi, Svenska* eller *Türkçe*. Indstil sproget på din M400.

FARVE AF TRÆNINGSVISNING

Vælg **Mørk** eller **Lys**. Skift displayfarven af din træningsvisning. Når der vælges **Lys**, har træningsvisningen en lys baggrund med mørke tal og bogstaver. Når der vælges **Mørk**, har træningsvisningen en mørk baggrund med lyse tal og bogstaver.

OM DIT PRODUKT

Kontrollér enheds-ID'et af din M400 samt firmwareversionen, HW-modellen og A-GPS-udløbsdatoen.

URINDSTILLINGER

For at få vist og redigere dine urindstillinger skal du gå ind under **Indstillinger > Urindstillinger**

Urindstillinger indeholder:

- **Alarm**
- **Tid**
- **Dato**
- **Ugens startdag**
- **Urdisplay**


ALARM

Indstil alarmgentagelse: **Fra, Én gang, Mandag til fredag** eller **Hver dag**. Hvis du vælger **Én gang, Mandag til fredag** eller **Hver dag**, skal du også indstille alarmtiden.

 Når alarmen er slået til, vises der et urikon i tidsvisningen.


TID

Indstil tidsformatet: **24 t** eller **12 t**. Indstil derefter klokkeslættet.

 Når du synkroniserer med Flow-appen og -webservicen, opdateres klokkeslættet automatisk fra tje-
nesten.


DATO

Indstil datoen. Indstil også **Datoformat**. Du kan vælge **mm/dd/åååå**, **dd/mm/åååå**, **åååå/mm/dd**,
dd-mm-åååå, **åååå-mm-dd**, **dd.mm.åååå** eller **åååå.mm.dd**.

 Når du synkroniserer med Flow-appen og -webservicen, opdateres datoen automatisk fra servicen.

UGENS STARTDAG

Vælg startdagen for hver uge. Vælg **Mandag**, **Lørdag** eller **Søndag**.

 Når du synkroniserer med Flow-appen og -webservicen, opdateres ugens startdag automatisk fra ser-
vicen.

URDISPLAY

Vælg urdisplayet:

- **Daglig aktivitet** (+ Dato og tid)
- **Dit navn og tid**
- **Analog**
- **Stor**

HURTIGMENU

HURTIGMENU I FØRTRÆNINGSTILSTAND

I førtræningstilstand skal du trykke på LYS og holde den nede for at få adgang til den aktuelt valgte sport-
profil:

- **Træningslyde:** Vælg **Fra**, **Lav**, **Høj** eller **Meget høj**.
- **Pulsindstillinger: Pulsvisning:** Vælg **Slag i minuttet (bpm)** eller **% af maksimum**. **Kontrollér pulszonegrænser:** Kontrollér grænserne for hver pulszone. **Puls synlig for anden enhed:** Vælg

Til eller **Fra**. Hvis du vælger **Til**, kan andre kompatible enheder (f.eks. træningsudstyr) registrere din puls.

- **GPS-måling:** Vælg **Fra** eller **Til**.
- **Skosensor:** Vælg **Kalibrering** eller **Vælg sensor til hastighed**. I **Kalibrering** skal du vælge **Automatisk** eller **Manuel**. I **Vælg sensor til hastighed** skal du indstille kilden til hastighedsdata: **Skosensor** eller **GPS**. Der er yderligere oplysninger om kalibrering af skosensor under [Polar Skosensor Bluetooth® Smart](#).
- **Hastigheds-visning:** Vælg **km/t** (kilometer i timen) eller **min/km** (minutter pr. kilometer). Hvis du har valgt britiske enheder, bør du vælge **mph** (mil i timen) eller **min/mi** (minutter pr. mil).
- **Automatisk pause:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du stiller **automatisk pause** på **Til**, bliver dit træningspas automatisk afbrudt midlertidigt, når du holder op med at bevæge dig.
- **Autom. omgang:** Vælg **Fra**, **Omgangsdistance** eller **Omgangs-varighed**. Hvis du vælger **Omgangsdistance**, skal **distance indstilles efter hvilken omgang, der tages**. Hvis du vælger **Omgangsvarighed**, skal **varigheden indstilles, hvorefter hver omgang tages**.

HURTIGMENU I TRÆNINGSVISNING

I træningsvisning skal du trykke på LYS og holde den nede for at åbne **Hurtigmenu**. I træningsvisningens **Hurtigmenu** kan du:

- **Låse knapper:** Tryk på START for at låse knapper. For at låse op skal du trykke på LYS og holde den nede.
- **Indstille baggrundslys:** Slå konstant baggrundslys **Til** eller **Fra**. Når indstillingen er slået til, forbliver baggrundslyset tændt hele tiden. Du kan slukke og tænde for baggrundslyset igen ved at trykke på LYS. Bemærk, at batteriets levetid forkortes, når denne funktion anvendes.
- **Søge efter sensor:** Søg efter en pulsmåler eller skosensor.
- **Skosensor:** Vælg **Kalibrering** eller **Vælg sensor til hastighed**. I **Kalibrering** skal du vælge **Automatisk** eller **Manuel**. I **Vælg sensor til hastighed** skal du indstille kilden til hastighedsdata: **Skosensor** eller **GPS**. Der er yderligere oplysninger om kalibrering af skosensor under [Polar Skosensor Bluetooth® Smart](#).
- **Interval-timer:** Opret intervaltimere baseret på tid og/eller distance for at måle trænings- og restitutionsfaser nøjagtigt i dine intervaltræningspas. Vælg **Start X.XX km / XX:XX** for at bruge en tidligere indstillet timer eller oprette en ny timer i **Indstil timer**.
- **Sluttids-beregner :** Indstil distancen for dit træningspas, og M400 vurderer passets sluttid i henhold til din hastighed. Vælg **Start XX.XX km / X.XX mi** for at bruge en tidligere indstillet måldistance, eller indstil et nyt mål i **Indstil distance**.
- **Info om aktuel position:** Dette kan kun vælges, hvis GPS er slået til i sportsprofilen.
- **Slå positionsvejledning til:** Funktionen Tilbage til start fører dig tilbage til startpunktet af dit træningspas. Vælg **Slå positionsvejledning til**, og tryk på START. **Visning af pile i positionsvejl.**

slået til vises, og M400 skifter til visningen **Tilbage til start**. Få flere oplysninger under [Tilbage til start](#).

HURTIGMENU I PAUSETILSTAND

I pausetilstand skal du trykke på LYS og holde den nede for at åbne **Hurtigmenu**. I pausetilstandens **Hurtigmenu** kan du:

- **Låse knapper:** Tryk på START for at låse knapper. For at låse op skal du trykke på LYS og holde den nede.
- **Træningslyde:** Vælg **Fra**, **Lav**, **Høj** eller **Meget høj**.
- **Pulsindstillinger: Pulsvisning:** Vælg **Slag i minuttet (bpm)** eller **% af maksimum**. **Kontrollér pulszonegrænser:** Kontrollér grænserne for hver pulszone. **Puls synlig for anden enhed:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du vælger **Til**, kan andre kompatible enheder (f.eks. træningsudstyr) registrere din puls.
- **GPS-måling:** Vælg **Fra** eller **Til**.
- **Skosensor:** Vælg **Kalibrering** eller **Vælg sensor til hastighed**. I **Kalibrering** skal du vælge **Automatisk** eller **Manuel**. I **Vælg sensor til hastighed** skal du indstille kilden til hastighedsdata: **Skosensor** eller **GPS**. Der er yderligere oplysninger om kalibrering af skosensor under [Polar Skosensor Bluetooth® Smart](#).
- **Hastigheds-visning:** Vælg **km/t** (kilometer i timen) eller **min/km** (minutter pr. kilometer). Hvis du har valgt britiske enheder, bør du vælge **mph** (mil i timen) eller **min/mi** (minutter pr. mil).
- **Automatisk pause:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du stiller **automatisk pause** på **Til**, bliver dit træningspas automatisk afbrudt midlertidigt, når du holder op med at bevæge dig.
- **Autom. omgang:** Vælg **Fra**, **Omgangsdistance** eller **Omgangs-varighed**. Hvis du vælger **Omgangsdistance**, skal distance indstilles efter hvilken omgang, der tages. Hvis du vælger **Omgangsvarighed**, skal varigheden indstilles, hvorefter hver omgang tages.

 *GPS -måling skal slås til for at bruge automatisk pause eller distancebaseret automatisk omgang.*

OPDATERING AF FIRMWARE

Firmwaren af din M400 kan opdateres. Når som helst en ny firmwareversion er tilgængelig, giver FlowSync dig besked, når du slutter M400 til din computer med USB-kablet. Firmwareopdateringerne downloades gennem USB-kablet og FlowSync-softwaren. Flow-appen giver dig også besked, når ny firmware er tilgængelig.

Der udføres firmwareopdateringer for at forbedre funktionerne i din M400. De kan f.eks. indeholde forbedringer af eksisterende funktioner, helt nye funktioner eller fejludbedringer.

SÅDAN OPDATERES FIRMWAREN


For at opdatere firmwaren i din M400 skal du have:

- En konto på Flow-webservicen
- Installeret FlowSync-software
- Registreret din M400 på Flow-webservicen

 Gå ind på flow.polar.com/start, og opret din Polar-konto på webservicen Polar Flow, og download og installér FlowSync-softwaren på din pc.

Sådan opdateres firmwaren:

1. Sæt micro USB-stikket i USB-porten i M400, og sæt den anden ende af kablet i din pc.
2. FlowSync begynder at synkronisere dine data.
3. Efter synkroniseringen bedes du opdatere firmwaren.
4. Vælg Ja. Ny firmware installeres (dette kan tage noget tid), og M400 genstarter.

 *Inden du opdaterer firmwaren, synkroniseres de vigtigste data fra din M400 med Flow-webservicen. Derfor mister du ingen vigtige data under opdatering.*

TRÆNING

TAG PULSMÅLEREN PÅ

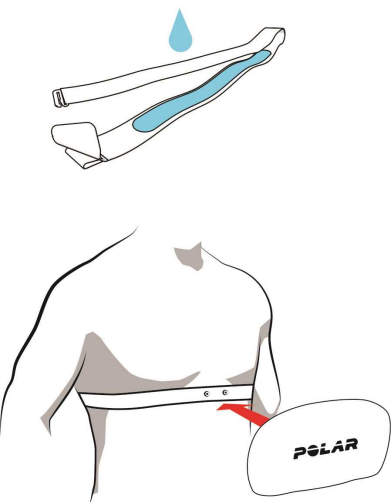
Brug vores pulsmålere under træning for at få mest muligt ud af Polars enestående Smart Coaching-funktioner. Pulsdata giver dig et indblik i din fysiske tilstand, og hvordan din krop reagerer på træning. Dette hjælper dig med at løbe ved den rette hastighed og forbedrer din kondition.


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

PAR PULSMÅLER

1. Tag din pulsmåler på, og tryk på **START** i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.
2. **Strejf din sensor med M400 for at parre** bliver vist. Strejf din pulsmåler med M400, og vent derefter på, at den bliver fundet.
3. Enheds-id'et **Par Polar H7 xxxxxxxx** vises. Vælg **Ja**.
4. **Parring udført** vises, når du er færdig.

Du kan også parre en ny sensor i **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synk. > Par ny enhed**. Få flere oplysninger om parring under [Parring](#).

<ol style="list-style-type: none">1. Fugt stroppens elektrodeområder.2. Fastgør sendermodulet til stroppen.3. Juster stroppens længde, så den sidder tæt, men behageligt. Fastgør stroppen omkring brystet, lige under brystmusklerne, og fastgør hæften til den anden ende af stroppen.4. Kontroller, at de fugtige elektrodeområder har god kontakt med huden, og at Polar-logoet på sendermodulet sidder midt på brystkassen og vender opad.	
--	--

 Fjern sendermodulet fra stroppen, og skyl stroppen under rindende vand efter hvert træningspas. Sved og fugt kan holde pulsmåleren aktiveret, så husk at tørre den af.

START ET TRÆNINGSPAS

Tag pulsmåleren på, og sørg for, at du har parret den med din M400.

	<p>Tryk på START i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.</p>
	<p>Vælg den sportsprofil, du ønsker at bruge, med OP/NED.</p> <p> For at ændre sportsprofilindstillingerne, inden du starter dit pas (i førtræningstilstand), skal du trykke og holde LYS nede for at åbne Hurtigmenu. For at vende tilbage til førtræningstilstanden skal du trykke på TILBAGE.</p> <p>Hvis du har aktiveret GPS-funktionen, går M400 automatisk i gang med at søge efter signaler.</p>
	<p>Forbliv i førtræningstilstanden, indtil M400 har fundet GPS-satellitsignalerne og din pulsmåler for at sikre, at dine træningsdata er nøjagtige.</p> <p>Gå udenfor og væk fra høje bygninger og træer for at opfange GPS-satellitsignaler. For at opnå den bedste GPS-ydeevne bør du bære M400 på dit håndled med displayet opad. Hold den vandret foran dig og væk fra brystet. Hold armen stille og over brystniveau under søgningen. Stå stille, indtil M400 har fundet satellitsignalerne.</p> <p>Procentværdien, der vises ved siden af GPS-ikonet, angiver, hvornår GPS'en er klar. Når den når 100 %, vises der OK, og du er klar til at gå i gang. M400 har fundet dit pulsmålersignal, når din puls vises. Når M400 har fundet alle signaler, skal du trykke på START. Måling startet vises, og du kan starte træningen.</p>

GPS-signalerne hentes hurtigt ved hjælp af assisteret GPS (A-GPS). A-GPS-datafilen opdateres automatisk til din M400, når du synkroniserer din M400 med Flow-webservicen via FlowSync-softwaren. Hvis A-GPS-datafilen er udløbet, eller du endnu ikke har synkroniseret din M400, kan det tage længere tid at hente den aktuelle position. Få flere oplysninger under [Assisteret GPS \(A-GPS\)](#).



Pga. GPS-antennens placering på M400 anbefales det ikke at bære den med displayet på undersiden af dit håndled. Når du anbringer den på et cykelstyr, skal du sørge for, at displayet vender opad.

Under træningen kan du ændre træningsvisningen med OP/NED. For at ændre indstillinger uden at stoppe træningsmålingen skal du trykke på LYS og holde den nede for at åbne **Hurtigmenu**. Få flere oplysninger under [Hurtigmenu](#).

Tryk på knappen TILBAGE for at afbryde et træningspas midlertidigt. **Træning midlertidigt afbrudt** vises, og M400 skifter til pausetilstand. Fortsæt dit træningspas ved at trykke på START.

Stop et træningspas ved at trykke på knappen TILBAGE og holde den nede i tre sekunder under træningsmåling eller i pause-tilstand, indtil der vises **Træning afsluttet**.

START ET TRÆNINGSPAS MED TRÆNINGSMÅL

Du kan oprette detaljerede træningsmål i Flow-webservicen og synkronisere dem til din M400 gennem Flowsync software eller Flow-app. Under træningen er det let at følge vejledningen på enheden.

Gør følgende for at starte et træningspas med et træningsmål:

1. Gå i gang ved at åbne **Dagbog** eller **Favoritter**.
2. I **Dagbog** skal du vælge den dag, målet er planlagt til, og trykke på START. Vælg derefter målet fra listen, og tryk på **START**. Evt. noter, du har føjet til målet, vises.

eller

Vælg målet fra listen i **Favoritter**, og tryk på START. Evt. noter, du har føjet til målet, vises.

3. Tryk på START for at åbne førtræningstilstanden, og vælg den sportsprofil, du ønsker at bruge.
4. Når M400 har fundet alle signalerne, skal du trykke på START. **Måling startet** vises, og du kan starte træningen.

Få flere oplysninger om træningsmål under [Træningsmål](#).

START ET TRÆNINGSPAS MED INTERVALTIMER

Du kan indstille en gentagelse eller to skiftevis tids- og/eller distancebaserede timere til at vejlede dine trænings- og restitutionfaser i intervaltræning.


1. Gå i gang ved at åbne **Timere > Intervaltimer**. Vælg **Indstil timer(e)** for at oprette nye timere.
2. Vælg **Tidsbaseret** eller **Distancebaseret**:
 - **Tidsbaseret**: Definér minutter og sekunder for timeren, og tryk på START.
 - **Distancebaseret**: Indstil distancen for timeren, og tryk på START.
3. **Indstil anden timer?** vises. Vælg **Ja** og gentag trin 2 for at indstille en anden timer.
4. Når du er færdig, skal du vælge **Start X.XX km / XX:XX** og trykke på START for at åbne førtræningstilstanden. Vælg derefter den sportsprofil, du ønsker at bruge.
5. Når M400 har fundet alle signalerne, skal du trykke på START. **Måling startet** vises, og du kan starte træningen.

 Du kan også starte **Intervaltimer** under passet, f.eks. efter opvarmning. Tryk på **LYS** og hold den nede for at åbne **Hurtigmenu**, og vælg derefter **Intervaltimer**.

START ET TRÆNINGSPAS MED SLUTTIDS-BEREGNER

Indstil distancen for dit træningspas, og M400 vurderer passets sluttid i henhold til din hastighed.

1. Gå i gang ved at åbne **Timere > Sluttids-beregn**.
2. For at indstille en mål-distance skal du gå ind på **Indstil distance** og vælge **5.00 km, 10.00 km, 1/2 maraton, Maraton** eller **Indstil anden distance**. Vælg **START**. Hvis du vælger **Indstil anden distance**, skal du indstille distancen og trykke på **START**. **Sluttid bliver estimeret for XX.XX** vises.
3. Vælg **Start XX.XX km / X.XX mi** og tryk på **START** for at åbne førtræningstilstanden. Vælg derefter den sportsprofil, du ønsker at bruge.
4. Når M400 har fundet alle signalerne, skal du trykke på **START**. **Måling startet** vises, og du kan starte træningen.

 Du kan også starte **Sluttids-beregn** under passet, f.eks. efter opvarmning. Tryk på **LYS** og hold den nede for at åbne **Hurtigmenu**, og vælg derefter **Sluttids-beregn**.

FUNKTIONER UNDER TRÆNING

TAG EN OMGANG

Tryk på **START** for at måle en omgang. Omgange kan også tages automatisk. I sportsprofilindstillinger skal **Autom. omgang** indstilles til **Omgangsdistance** eller **Omgangsvarighed**. Hvis du vælger

Omgangsdistance, skal distance indstilles efter hvilken omgang, der tages. Hvis du vælger Omgangsvarighed, skal varigheden indstilles, efter hver omgang er taget.

LÅS EN PULS- ELLER HASTIGHEDSZONE

Tryk på START og hold den nede for at låse den puls- eller hastighedszone, du befinder dig i. Vælg **Pulszone** eller **Hastighedszone**. Hvis du vil låse zonen eller låse den op, skal du trykke på START og holde den nede. Hvis din puls eller hastighed bevæger sig uden for den låste zone, får du besked via lyd-feedback.



SKIFT INTERVAL UNDER EN INTERVAL TRÆNING


Tryk på LYS og hold den nede. **Hurtigmenu** vises. Vælg **Start næste interval** fra listen, og tryk på START (hvis der vælges manuel intervalændring, når træningen oprettes). Hvis der vælges automatisk, ændres intervallet automatisk, når du har afsluttet et interval. Du får besked gennem en tilbagemelding via lyd.

SKIFT INDSTILLINGER I HURTIGMENU

Tryk på LYS og hold den nede. **Hurtigmenu** vises. Du kan ændre visse indstillinger uden at afbryde dit træningspas midlertidigt. Få detaljerede oplysninger under [Hurtigmenu](#).

AFBRYD/STOP ET TRÆNINGSPAS

	1. Tryk på knappen TILBAGE for at afbryde et træningspas midlertidigt. Træning midlertidigt afbrudt vises, og M400 skifter til pausetilstand. Fortsæt dit træningspas ved at trykke på START.
	2. Stop et træningspas ved at trykke på knappen TILBAGE og holde den nede i tre sekunder under træningsmåling eller i pause-tilstand, indtil der vises Måling afsluttet .

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

EFTER TRÆNING


Få øjeblikkelige analyser og et dybdegående indblik i din træning med M400 samt Flow-appen og Flow-webservicen.

TRÆNINGSSOPSUMMERING PÅ DIN M400

Efter hvert træningspas får du en øjeblikkelig træningsopsamling af dit pas. For at få vist din træningsopsamling senere skal du gå ind under **Dagbog** og vælge dagen og derefter vælge opsamlingen af det træningspas, du ønsker at få vist.

<p>Opsumming</p>  <p>Længste distance 8:20 km!</p>	<p>M400 belønner dig, hver gang du når din Personlige rekord i gennemsnitlig hastighed/tempo, distance eller kalorier. Resultaterne for den Personlige rekord er separate for hver sportsprofil.</p>
<p>Opsumming</p> <p>Starttid</p> <p>11:58</p> <p>Varighed</p> <p>51:35:7</p> <p>Distance</p> <p>8.20 km</p>	<p>Tid, når du startede passet, passets varighed og dækket distance under træningspasset.</p> <p> <i>Distance vises, hvis du trænede udenfor, og GPS-funktionen var slået til.</i></p>
<p>Udbytte</p> <p>Godt tempo! Du forbedrede din aerobe kondition hastighed og evne til at</p>	<p>Skriftlig tilbagemelding om din præstation. Tilbagemeldingen er baseret på træningstidens fordeling i pulszoner, kalorieforbrænding og varighed af passet.</p> <p>Tryk på START for yderligere oplysninger.</p> <p> <i>Træningsudbytte vises, hvis du brugte en pulssensor og trænede i mindst 10 minutter i pulszonerne.</i></p>

<p>Opsummering</p> <p>Pulszoner</p> <p>5 00:01:27 4 00:11:20 3 00:22:02 2 00:08:11 1 00:07:20</p>	<p>Tid i hver pulszone.</p> <p> <i>Vises, hvis du brugte en pulsmåler.</i></p>
<p>Opsummering</p> <p>Gnm. puls 142 (76%)</p> <p>Maks. puls 176 (95%)</p>	<p>Din gennemsnits- og maksimumpuls vises som slag i minuttet og procent af maksimumpuls.</p> <p> <i>Vises, hvis du brugte en pulsmåler.</i></p>
<p>Opsummering</p> <p>Kalorier 682 kcal</p> <p>Fedtforbænd. % af kalorier 35 %</p>	<p>Forbrændte kalorier under træningspasset og fedtforbrænding % af kalorier</p>
<p>Opsummering</p> <p>Gnm. tempo 5:58 min/km</p> <p>Maks. tempo 4:36 min/km</p>	<p>Gennemsnitlig og maks. hastighed/tempo af træningspasset.</p> <p> <i>Vises, hvis du trænede udenfor, og GPS-funktionen var slået til.</i></p>
<p>Opsummering</p> <p>Løbeindeks God 44</p>	<p>Dit løbeindeks beregnes, når du træner udenfor med GPS-funktionen slået til, og du bruger en pulsmåler. Følgende krav gælder også:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportsprofil bruges som en type løbesportsgren (løb, gadeløb, terrænløb osv.) • Hastigheden bør være 6 km/t / 3,75 mi/t eller hurtigere, og varigheden bør være mindst 12 minutter

	Få yderligere oplysninger under Løbeindeks .
Opsummering Maks. højde 172 m Opstigning 40 m Nedstigning 25 m	Maks. højde, opstegne meter/fod og nedstegne meter/fod.  <i>Vises, hvis du træned udenfor, og GPS-funktionen var slået til.</i>
Opsummering Omgange (5) Bedste omgang 09:30:07 Gnm. omgang 10:02:52	Antallet af omgange samt bedste og gennemsnitlige varighed af en omgang. Tryk på START for yderligere oplysninger.
Opsummering Autom. omgange (10) Bedste omgang 03:20:08 Gnm. omgang 05:01:02	Antallet af automatiske omgange samt bedste og gennemsnitlige varighed af en automatisk omgang. Tryk på START for yderligere oplysninger.

APPEN POLAR FLOW

Synkronisér din M400 med Flow-appen for at analysere dine data med det samme efter hvert træningspas. Med Flow-appen kan du få et hurtigt overblik over dine træningsdata offline.

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

WEBSERVICEN POLAR FLOW

Med webservicen Polar Flow kan du analysere hver eneste detalje af din træning og lære mere om din præstation. Følg din udvikling og del dine bedste træningspas med andre.

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

FUNKTIONER

Assisteret GPS (A-GPS)	39
GPS-funktioner	40
Tilbage til start	40
24/7 aktivitetsmåling	41
Aktivitetsmål	41
Aktivitetsdata	42
Smart Coaching	44
Træningsudbytte	44
Konditionstest	46
Løbeindeks	49
Pulszoner	52
Smart Calories	55
Smarte meddelelser	55
Hastighedszoner	55
Indstillinger for hastighedszoner	56
Træningsmål med hastighedszoner	56
Under træning	56
Efter træning	56
Sportsprofiler	57
Kadence fra håndledet	57
Polar Løbeprogram	57
Opret et Polar Løbeprogram	58
Start et løbemål	58
Følg din udvikling	58

ASSISTERET GPS (A-GPS)

M400 har en indbygget GPS, der giver nøjagtig hastigheds- og distancemåling for en række udendørs sportsgrene og viser din rute på et kort i Flow-appen og -webservicen efter dit træningspas.

M400 bruger offline-servicen AssistNow® til at hente en hurtig satellitposition. Offline-servicen AssistNow giver A-GPS-data, som fortæller din M400 de forudsete positioner af GPS-satellitterne. På denne måde ved M400, hvor den skal lede efter satellitterne og kan dermed hente signaler fra dem i løbet af sekunder, selv når signalforholdene ikke er så gode.

A-GPS-dataene opdateres en gang om dagen. Den nyeste A-GPS-datafil opdateres automatisk til din M400, når du synkroniserer din M400 med Flow-webservicen via FlowSync-software eller med Flow-appen.

UDLØBSDATO FOR A-GPS

A-GPS-datafilen er gyldig i op til 14 dage. Positionsøjagtigheden er relativ høj i løbet af de første tre dage og reduceres progressivt i løbet af den 10. til 14. dag. Regelmæssige opdateringer hjælper med at sikre et højt niveau af positionsøjagtighed.


Du kan kontrollere udløbsdatoen for den aktuelle A-GPS-datafil fra din M400. I M400 skal du gå ind under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Om dit produkt > A-GPS udl.dato**. Hvis datafilen er udløbet, bør du synkronisere din M400 med Flow-webservicen via FlowSync-software eller med Flow-appen for at opdatere A-GPS-data.

Når A-GPS-datafilen er udløbet, kan det tage længere tid at hente den aktuelle position.

GPS-FUNKTIONER

M400 indeholder følgende GPS-funktioner:

- **Højde, opstigning og nedstigning:** Højdemåling i realtid samt opstegne og nedstegne meter/-fod.
- **Distance:** Nøjagtig distance under og efter dit træningspas.
- **Hastighed/tempo:** Nøjagtige oplysninger om hastighed/tempo under og efter dit træningspas.
- **Løbeindeks:** I M400 er løbeindekset baseret på puls- og hastighedsdata, der måles under løbet. Det giver oplysninger om dit præstationsniveau, både aerob kondition og løbeøkonomi.
- **Tilbage til start:** Fører dig til dit startpunkt på den kortest mulige afstand og viser afstanden til dit startpunkt. Nu kan du afprøve mere dristige ruter og udforske dem på sikker vis, med visheden om at du kun skal berøre en enkelt knap for at se retningen til dit startpunkt.

 *For at opnå den bedste GPS-ydeevne bør du bære M400 på dit håndled med displayet opad. Pga. GPS-antennens placering på M400 anbefales det ikke at bære den med displayet på undersiden af dit håndled. Når du anbringer den på et cykelstyr, skal du sørge for, at displayet vender opad.*

TILBAGE TIL START


Funktionen Tilbage til start fører dig tilbage til startpunktet af dit træningspas.

Sådan bruger du funktionen Tilbage til start:

1. Tryk på LYS og hold den nede. **Hurtigmenu** vises.
2. Vælg **Slå positionsvejledning til, Visning af pile i positionsvejl. slået til** vises, og M400 går hen til visningen **Tilbage til start**.

Sådan vender du tilbage til dit startpunkt:

- Hold M400 vandret foran dig.
- Bliv ved med at bevæge dig, for at M400 kan registrere din retning. En pil peger i retningen af dit startpunkt.
- For at vende tilbage til startpunktet skal du altid vende mod pilens retning.
- M400 viser også retningen og den direkte afstand (fugleflugtslinien) mellem dig og startpunktet.

 Når du befinder dig i ukendte omgivelser, bør du altid have et kort på dig, hvis M400 skulle miste satellitsignalet, eller hvis der ikke er mere batteri tilbage.

24/7 AKTIVITETSMÅLING

M400 sporer din aktivitet med et internt 3D-accelerometer, der registrerer dit håndleds bevægelser. Funktionen analyserer hyppigheden, intensiteten og regelmæssigheden af dine bevægelser sammen med din fysiske information, hvormed du kan se, hvor aktiv du virkelig er i din dagligdag, ud over din regelmæssige træning.

AKTIVITETSMÅL

Din M400 giver dig et aktivitetsmål hver dag og vejleder dig, så du kan nå det. Aktivitetsmålet er baseret på dine personlige data og indstillingen af dit aktivitetsniveau, som du kan finde i indstillingerne af Dagligt aktivitetsmål i Flow-webservicen. Log ind på Flow-webservicen, klik på dit navn/profilbillede øverst til højre, og gå ind på fanen Dagligt aktivitetsmål i Indstillinger.

Indstillingen af Dagligt aktivitetsmål giver dig valget mellem tre aktivitetsniveauer. Vælg det, der bedst beskriver din typiske dag og aktivitet (se nummer 1 på billedet herunder). Under valgområdet (se nummer 2 på billedet herunder) kan du se, hvor aktiv du skal være for at nå dit daglige aktivitetsmål på det valgte niveau. Hvis du f.eks. er kontorarbejder og sidder ned det meste af dagen, forventes det, at du kan nå ca. fire timers aktivitet af lav intensitet på en almindelig dag. Der er højere forventninger til personer, som står op og går en masse i løbet af deres arbejdsdag.

SETTINGS

[ACCOUNT](#)[DAILY ACTIVITY GOAL](#)[YOUR PROFILE](#)[PRIVACY](#)[GENERAL](#)

DAILY ACTIVITY GOAL

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

LEVEL 1

If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

LEVEL 2

If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

LEVEL 3

If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal 100%

LOW INTENSITY

Standing work, light household chores

7H 20MIN

OR

MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

2H 11MIN

OR

HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

0H 57MIN

Den tid, du skal være aktiv i løbet af dagen for at nå dit aktivitetsmål, afhænger af det valgte niveau og intensiteten af dine aktiviteter. Nå dit mål hurtigere med mere intense aktiviteter, eller forbliv aktiv ved et lidt mere moderat tempo i løbet af dagen. Alder og køn påvirker også den intensitet, du har brug for, hvis du skal nå dit aktivitetsmål. Jo yngre du er, des mere intens skal din aktivitet være.

AKTIVITETSDATA

M400 fylder gradvist aktivitetslinjen op for at angive din fremadskriden mod dit daglige mål. Når linjen er fuld, har du nået dit mål. Du kan se aktivitetslinjen i **Dagens aktivitet** og i tidsvisning (skift urets display ved at trykke på OP og holde den nede).

I **Dagens aktivitet** kan du se, hvor aktiv din dag har været indtil videre, og få vejledning til, hvordan du når dit mål.

• Aktivitet

- **Aktiv tid:** Aktiv tid angiver den akkumulerede tid af kropsbevægelser, som gavner dit helbred.
- **Kalorier:** Viser, hvor mange kalorier du har forbrændt under træning, aktivitet og BMR (Basalstofskifte: den minimale stofskifteaktivitet, der er nødvendig for at være i live).
- **Skridt:** Skridt, du har gået indtil videre. Mængden og typen af kropsbevægelser registreres og omdannes til en vurdering af skridt.

- **Mangler:** Din M400 giver dig muligheder for at nå dit daglige aktivitetsmål. Den fortæller dig, hvor meget længere du skal være aktiv, hvis du vælger aktiviteter med lav, mellemhøj eller høj intensitet. Du har ét mål, men flere måder at nå det på. Det daglige aktivitetsmål kan nås ved lave, mellemhøje eller høje intensiteter. I M400 betyder 'op' lav intensitet, 'gang' betyder mellemhøj intensitet, og 'jogging' betyder høj intensitet. Du kan finde flere eksempler på aktiviteter af lav, mellemhøj og høj intensitet på Flow-webservicen og -mobilappen og vælge den bedste måde at nå dit mål på.

Advarsel om inaktivitet

Det er alment kendt, at fysisk aktivitet er en vigtig faktor for at bevare helbredet. Ud over at være fysisk aktiv er det vigtigt at undgå at sidde ned for længe. Det er dårligt for helbredet at sidde ned i længere tid, selv på de dage, hvor du træner og får nok daglig aktivitet. Din M400 holder øje med, om du er inaktiv for lang tid i løbet af dagen, og dette hjælper dig med at bryde den tid, du sidder ned, for at undgå dens negative indvirkning på dit helbred.

Hvis du har siddet stille i næsten en time, får du en advarsel om inaktivitet - **Det er tid til at bevæge sig** vises. Rejs dig og find din egen måde at være aktiv på. Gå en kort tur, stræk dig eller lav noget andet let aktivitet. Meddelelsen forsvinder, når du begynder at bevæge dig eller trykker på en vilkårlig knap. Hvis du ikke bliver aktiv inden for fem minutter, får du et aktivitetsstempel, som du kan se på Flow-appen og Flow-webservicen efter synkronisering.

Du kan slå advarsel til eller fra under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Advarsel om inaktivitet**.

Flow-appen giver dig den samme meddelelse, hvis den har en Bluetooth-forbindelse til din M400.

Både Polar Flow-appen og Polar Flow-webtjenesten viser dig, hvor mange inaktivitetsstempler du har modtaget. På denne måde kan du gennemgå din daglige rutine og foretage ændringer, så du får en mere aktiv livsstil.

Søvninformation på Flow-webservicen og Flow-appen

M400 sporer din tiden og kvaliteten af din søvn (rolig eller urolig), hvis du har den på om natten. Du behøver ikke at slå søvntilstanden til, da enheden automatisk registrerer, at du sover, ud fra dit håndleds bevægelser. Tiden og kvaliteten af din søvn (rolig eller urolig) vises på Flow-webservicen og Flow-appen, når M400 er blevet synkroniseret.

Din søvn er den længste kontinuerlige hviletid, som finder sted inden for 24 timer, der starter fra kl. 18:00 / 6 om eftermiddagen til den næste dag kl. 18:00 / 6 om eftermiddagen. Afbrydelser på under én time i din søvn standser ikke søvnmålingen, men de regnes ikke med i søvntiden. Afbrydelser på over én time stopper målingen af søvntid.

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

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

Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-webservicen

Med mobilappen Polar Flow kan du følge og analysere dine aktivitetsdata undervejs og få dine data synkroniseret trådløst fra din M400 til Polar Flow-servicen. Flow-webservicen giver dig det mest detaljerede indblik i din aktivitetsinformation.

SMART COACHING

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

M400 indeholder følgende Smart Coaching-funktioner:

- Træningsudbytte
- Konditionstest
- Løbeindeks
- Pulszoner
- Smart calories

TRÆNINGSUDBYTTE

Funktionen Træningsudbytte hjælper dig med bedre at forstå virkningerne af din træning. Denne funktion kræver brugen af pulsmåleren. Efter hvert træningspas får du skriftlig tilbagemelding om din præstation, på betingelse af at du har trænet mindst 10 minutter i sportszonerne. Tilbagemeldingen er baseret på træningstidens fordeling i sportszoner, kalorieforbrænding og varighed. I Træningsfiler får du

mere detaljeret tilbagemelding. Beskrivelserne af forskellige muligheder for træningsudbytte er angivet i tabellen herunder

Tilbagemelding	Udbytte
Maks træning+	Det var en hård træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv. Din træning øgede også din modstand over for udmattelse.
Maks træning	Det var en hård træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv.
Maksimal og tempotræning	Sikke en træning! Du forbedrede dit tempo og din effektivitet. Denne træning udviklede også betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Tempo- og maksimaltræning	Sikke en træning! Du forbedrede betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Denne træning udviklede også din hastighed og effektivitet.
Tempotræning+	Fantastisk tempo i en lang træning! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Din træning øgede også din modstand over for udmattelse.
Tempotræning	Fantastisk tempo! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Tempo- og stabil tilstandstræning	Godt tempo! Du forbedrede din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Denne træning udviklede også din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed.
Stabil tilstands- og tempotræning	Godt tempo! Du forbedrede din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed. Denne træning udviklede også din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Stabil tilstandstræning+	Fremragende! Denne lange træning forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den øgede også din modstand over for udmattelse.
Stabil tilstandstræning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning, lang	Fremragende! Denne lange træning forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den udviklede også din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Denne træning udviklede også din grund-

Tilbage melding	Udbytte
	læggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Grundlæggende og stabil tilstandstræning, lang	Flot! Denne lange træning forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning. Den udviklede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende og stabil tilstandstræning	Flot! Du forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning. Denne træning udviklede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende træning, lang	Flot! Denne lange træning med lav intensitet forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Grundl. træning	Flot klaret! Denne træning med lav intensitet forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Restitutionstræning	Meget god træning for din restitution. Let træning som denne gør det muligt for din krop at tilpasse sig din træning.

KONDITIONSTEST

Polar Konditionstest er en nem, sikker og hurtig måde, hvorpå du kan vurdere din aerobe (kardiovaskulære) kondition i hvile. Resultatet, Polar OwnIndex, kan sammenlignes med maksimal ilt-optagelse (VO_{2max}), der ofte bruges til at vurdere aerob kondition med. Din træningsbaggrund over længere tid, puls, hvilepuls, køn, alder, højde og vægt har alt sammen indflydelse på OwnIndex. Polar Konditionstest er udviklet til at bruges af sunde voksne personer.

Aerob kondition angiver, hvor godt dit hjerte-kar-system transporterer ilt rundt i kroppen. Jo bedre aerob kondition, jo stærkere og mere effektivt er dit hjerte. Der er mange fordele ved at have en god aerob kondition. Det hjælper dig f.eks. med at mindske risikoen for højt blodtryk og risikoen for hjerte-kar-sygdomme og slagtilfælde. Hvis du vil forbedre din kondition, tager det gennemsnitligt seks ugers almindelig træning at se en mærkbar ændring i dit OwnIndex. Personer, der er i forholdsvis dårlig form, kan registrere fremskridt hurtigere. Jo bedre din kondition er, desto mindre er forbedringerne i dit OwnIndex.

Aerob kondition forbedres bedst gennem træningsformer, hvor du bruger store muskelgrupper. Sådanne aktiviteter omfatter løb, cykling, gang, roning, svømning, skøjteløb og langrend. For at kunne følge dine fremskridt skal du begynde med at måle dit OwnIndex et par gange i løbet af de første to uger for at få et pålideligt udgangspunkt og derefter gentage testen ca. en gang om måneden.

For at sikre pålidelige resultater gør følgende grundlæggende krav sig gældende:

- Du kan udføre testen hvor som helst - hjemme, på kontoret, i et motionscenter - såfremt der er roligt i de omgivelser, hvor testen udføres. Der må ikke være forstyrrende lyde (f.eks. tv, radio eller telefon) eller personer, der taler til dig.
- Tag altid testen i samme omgivelser og på samme tidspunkt af dagen.
- Undgå at spise meget eller ryge 2-3 timer forud for testen.
- Undgå voldsom fysisk udfoldelse, alkohol og medicinske stimulanser på testdagen og dagen før.
- Du skal være rolig og afslappet. Læg dig ned, og slap af i 1-3 minutter før testen.

FØR TESTEN

Tag pulsmåleren på. Få flere oplysninger under [Tag pulsmåleren på](#).

Inden du starter testen, skal du sørge for, at dine fysiske indstillinger, herunder træningsbaggrund, er nøjagtige i **Indstillinger > Fysiske indstillinger**

UDFØRELSE AF TESTEN

For at udføre konditionstesten skal du gå ind under **Tests > Konditionstest > Slap af og start testen**.

- **Søger efter puls** vises. Når pulsen er fundet, vises der en pulsgraf, din aktuelle puls og **Lig og slap af** på displayet. Slap af, og begræns kropsbevægelser og kommunikation med andre.
- Du kan afbryde testen i hvilken som helst fase ved at trykke på TILBAGE. **Test annulleret** vises.

Hvis M400 ikke kan modtage dit pulssignal, vises meddelelsen **Test mislykkedes**. Du bør i så fald kontrollere, at pulsmålerens elektroder er fugtige, og at tekstilstroppen sidder tæt.

TESTRESULTATER

Når testen er forbi, udsendes der to bip, og en beskrivelse af resultatet af din konditionstest og din vurderede VO_{2max} vises.

Opdatér til VO_{2max} til fysiske indstillinger? vises.

- Vælg **Ja** for at gemme værdien i dine **Fysiske indstillinger**.
- Vælg kun **Nej**, hvis du kender din nyligt målte VO_{2max} værdi, og hvis den adskiller sig med mere end én konditionskategori fra resultatet.

Dit seneste testresultat vises under **Tests > Konditionstest > Seneste resultat**. Det er kun resultatet af den senest udførte test, der vises.

For at få en visuel analyse af resultaterne af din konditionstest skal du gå ind på Flow-webservicen og vælge testen fra din Dagbog for at se detaljerede oplysninger fra den.

Konditionskategorier

Mænd

Alder / År	Meget lav	Lav	Rimelig	Middel	God	Meget god	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Kvinder

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

Klassifikationen er baseret på en litteraturgennemgang af 62 undersøgelser, hvor VO_{2max} blev målt direkte på sunde voksne personer i USA, Canada og 7 europæiske lande. Reference: Shvartz E, Reibold

RC. Aerobic fitness normer for mænd og kvinder i alderen 6 til 75 år: anmeldelse. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

Der findes en tydelig forbindelse mellem kroppens maksimale iltoptagelse (VO_{2max}) og hjertelungekonditionen, da vævets iltforsyning afhænger af hjertelungefunktionen. VO_{2max} (maksimal ilt-optagelse, maksimal aerob styrke) er den maksimale frekvens, ved hvilken ilt kan bruges af kroppen under maksimal træning; den er direkte relateret til hjertets maksimale kapacitet til at levere blod til musklerne. VO_{2max} kan måles eller forudsiges gennem konditionstests (f.eks. maksimale træningstests, submaksimale træningstests, Polar konditionstest). VO_{2max} er en god indikator for hjertelungekondition og en god forudsigelse af præstationsevnen under udholdenhedsbegivenheder, som f.eks. distanceløb, cykling, langrend og svømning.

VO_{2max} kan enten angives som milliliter i minuttet (ml/min = ml ■ min⁻¹), eller denne værdi kan divideres med personens kropsvægt i kilogram (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ ■ min⁻¹).

LØBEINDEKS

Løbeindekset er en let måde at overvåge løbeprestationsændringer på. En løbeindeksværdi er en vurdering af maksimal aerob løbeprestation, som påvirkes af aerob kondition og løbeøkonomi. Du kan overvåge fremskridt ved at registrere Løbeindeks gennem tid. Forbedring betyder, at løb i et givent tempo kræver en mindre indsats, eller at dit tempo er hurtigere ved et givent niveau af fysisk aktivitet.

For at modtage den mest nøjagtige information om din præstation skal du sørge for at indstille din HR_{max}-værdi.

Løbeindeks beregnes under hvert enkelt træningspas, når pulsmåleren er i brug, og GPS-funktionen er slået til, og når følgende krav gør sig gældende:

- Sportsprofil bruges som en type løbesportsgren (løb, gadeløb, terrænløb osv.)
- Hastigheden bør være 6 km/t / 3,75 mi/t eller hurtigere, og varigheden bør være mindst 12 minutter
- Hvis du bruger en skosensor til hastighedsmåling, [skal skosensoren kalibreres](#).

Beregningen begynder, når du begynder at registrere et træningspas. Under et træningspas kan du stoppe to gange ved f.eks. trafiklys, uden at det forstyrrer beregningen. Efter dit træningspas viser M400 en Løbeindeks-værdi og gemmer resultatet i træningsopsummeringen.

Sammenlign dine resultater i nedenstående tabel.

KORTSIGTET ANALYSE

Mænd

Alder / År	Meget lav	Lav	Rimelig	Middel	God	Meget god	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Kvinder

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

Klassifikationen er baseret på en litteraturgennemgang af 62 undersøgelser, hvor VO_{2max} blev målt direkte på sunde voksne personer i USA, Canada og 7 europæiske lande. Reference: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness normer for mænd og kvinder i alderen 6 til 75 år: anmeldelse. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

LANGSIGTET ANALYSE

De enkelte Løbeindeks-værdier danner en tendens, der forudsiger hvor vellykket du løber forskellige afstande.


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



Løbeindeks	Cooper test (m)	5 km (t:m-m:ss)	10 km (t:m-m:ss)	Halvmaraton	Maraton
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
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



Løbeindeks	Cooper test (m)	5 km (t:m:m:ss)	10 km (t:m:m:ss)	Halvmaraton	Maraton
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

PULSZONER

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

Målzone	Intensitet % af HR_{max} HR_{max} = Maksimalpuls (220- alder).	Eksempel: Pulszoner (i slag i minuttet) for en 30-årig person, hvis maksimumpuls er 90 bpm (220-30).	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
MAKSIMUM 	90-100%	171-190 slag i minuttet	under 5 minutter	Udbytte: Maksimal eller næsten maksimal anstrengelse af vejtrækning og muskler. Føles som: Meget anstrengende for vejtrækning og muskler. Anbefales til: Meget erfarne og veltrænede atleter. Kun korte intervaller, normalt sidste forberedelse inden korte begivenheder.
HÅRD	80-90%	152-172 slag i minuttet	2-10 minutter	Udbytte: Bedre evne til at opretholde konstant høj hastighed.

Målzone	Intensitet % af HR_{max} HR_{max} = Maksimalpuls (220- alder).	Eksempel: Pulszoner (i slag i minuttet) for en 30-årig per- son, hvis mak- simumpuls er 90 bpm (220-30).	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
				<p>Føles som: Giver muskulær træthed og tung vejtrækning.</p> <p>Anbefales til: Erfarne atleter til træning af forskellig længde hele året rundt. Bliver vigtigere i perioden op til konkurrence.</p>
MIDDEL 	70-80% 133-152 slag i minuttet		10-40 minutter	<p>Udbytte: Forbedrer det generelle træningstempo, gør moderate intensitetsanstrengelser nemmere og forbedrer effektivitet.</p> <p>Føles som: Stabil, kontrolleret, hurtig vejtrækning.</p> <p>Anbefales til: Atleter, der arbejder sig hen imod begivenheder eller ønsker præstationsforbedringer.</p>
LET	60-70%	114-133 slag i minuttet	40-80 minutter	<p>Udbytte: Forbedrer den generelle basiskondition, forbedrer restitution og øger stofskiftet.</p> <p>Føles som: Behageligt og let, lav muskel- og</p>

Målzone	Intensitet % af HR_{max} HR_{max} = Mak- simalpuls (220- alder).	Eksempel: Pulszoner (i slag i minuttet) for en 30-årig per- son, hvis mak- simumpuls er 90 bpm (220-30).	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
				kardiovaskulær belast- ning. Anbefales til: Alle til lange træningspas i perioder med basi- stræning og i resti- tutionsperioder under konkurrencesæson.
MEGET LET 	50-60%	104-114 slag i minuttet	20-40 minutter	Udbytte: Hjælper med at varme op og køle ned samt hjælper med resti- tution. Føles som: Meget let, lav belastning. Anbefales til: Resti- tutions- og ned- kølingstræning gennem træ- ningssæsonen.

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

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

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

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

Polar pulszoneerne kan gøres personlige ved brug af en laboratoriemålt HR_{max}-værdi eller ved at tage en felttest for at måle værdien selv. Når du træner i en målpulszone, skal du forsøge at gøre brug af hele zonen. Mellemzonen er et godt mål, men det er ikke nødvendigt at holde din puls på det helt nøjagtige niveau hele tiden. Pulsen justeres gradvist til træningsintensiteten. Når du f.eks. skifter fra pulsmålzone 1 til 3, justeres cirkulationssystemet og pulsen inden for 3-5 minutter.

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

SMART CALORIES

Den mest nøjagtige kalorietæller på markedet beregner antallet af forbrændte kalorier. Beregningen af energiforbrænding er baseret på:

- Kropsvægt, højde, alder, køn
- Individuel maksimumpuls (HR_{max})
- Puls under træning
- Individuel maksimal iltoptagelse (VO₂_{max})

SMARTE MEDDELELSER

Med funktionen Smarte meddelelser kan du få meddelelser fra din telefon til din Polar-enhed. Din Polar-enhed underretter dig, hvis du får et indgående opkald eller modtager en besked (f.eks. en sms eller en WhatsApp-besked). Den underretter dig også om de kalenderbegivenheder, du har på telefonens kalender. For at bruge funktionen Smarte meddelelser skal du have Polar Flow-mobilappen til iOS eller Android, og din Polar-enhed skal være parret med appen.

Du kan få detaljeret vejledning om brug af Smarte meddelelser i supportdokumentet [Smarte meddelelser \(Android\)](#) eller [Smarte meddelelser \(iOS\)](#).

HASTIGHEDSZONER

Med hastigheds-/tempozonerne kan du let overvåge hastighed eller tempo under dit træningspas og justere hastigheden/tempoet for at nå den ønskede træningseffekt. Zonerne kan bruges til at vejlede

effektiviteten af dine træningspas og hjælpe dig med at blande din træning med forskellige træningsintensiteter for at få optimale effekter.

INDSTILLINGER FOR HASTIGHEDSZONER

Indstillingerne for hastighedszonerne kan justeres i Flow-webservicen. De kan slås til eller fra i de sport-profiler, de er tilgængelige i. Der findes fem forskellige zoner, og zonegrænserne kan justeres manuelt, eller du kan bruge standardzonerne. De er sportsspecifikke, og du kan dermed justere zonerne, så de passer bedst til hver sportsgren. Zonerne er tilgængelige i løbesport (herunder holdsport, der involverer løb), cykelsport samt roning og kanosejlads.

STANDARD

Hvis du vælger **Standard**, kan du ikke ændre grænserne. Standardzonerne er et eksempel på hastigheds-/tempozoner til en person med et relativt højt konditionsniveau.

FRI

Hvis du vælger **Fri**, kan alle grænser ændres. Hvis du f.eks. har testet dine reelle tærskler, såsom anaerobe og aerobe tærskler, eller de øvre eller nedre mælkesyretærskler, kan du træne med zoner baseret på dine individuelle tærskler for hastighed eller tempo. Vi anbefaler, at du angiver din anaerobe tærskel for hastighed og tempo som minimum i zone 5. Hvis du også bruger aerob tærskel, skal den indstilles som minimum i zone 3.

TRÆNINGSMÅL MED HASTIGHEDSZONER

Du kan oprette træningsmål baseret på hastigheds-/tempozoner. Når du har synkroniseret målene via FlowSync, modtager du vejledning fra din træningsenhed under træning.

UNDER TRÆNING

Under din træning kan du se hvilken zone, du træner i på det pågældende tidspunkt, og den tid, du har brugt i hver zone.

EFTER TRÆNING

I træningsopsummeringen på M400 kan du se et overblik over den tid, du har brugt i hver hastighedszone. Efter synkroniseringen kan der ses detaljerede visuelle oplysninger om hastighedszonen i Flow-webservicen.

SPORTSPROFILER

Giver dig mulighed for at angive alle dine foretrukne sportsgrene og vælge specifikke indstillinger for hver enkelt af dem. Du kan f.eks. oprette brugertilpassede visninger for hver enkelt sportsgren, du ønsker at udføre, og vælge de data, der skal vises under træningen: blot din puls eller bare hastighed og distance – hvad end, der passer bedst til dig og dine træningsbehov og -krav.

Få flere oplysninger under [Sportsprofilindstillinger](#) og [Sportsprofiler i Flow-webservicen](#).



Bemærk, at i en række indendørs sportsprofiler, gruppesportsprofiler og holdsportsprofiler er indstillingen **Puls synlig for andre enheder** som standard slået til. Dette betyder, at kompatible enheder med Bluetooth Smart trådløs teknologi, f.eks. udstyr i træningscenter, kan måle din puls. Du kan kontrollere hvilke sportsprofiler, der har Bluetooth-udsendelse slået til som standard, fra [Listen over Polar-sportsprofiler](#). Du kan aktivere eller deaktivere Bluetooth-udsendelse fra [indstillingerne for sportsprofiler](#).

KADENCE FRA HÅNDEDET

Kadence fra håndledet giver dig mulighed for at få din løbekadence uden en separat skridtmåler. Din kadence måles med et indbygget accelerometer fra dit håndleds bevægelser. Du skal have mindst firmwareversion 1.8 på din M400 for at få denne funktion. Bemærk, at når du bruger en skridtmåler, vil kadencen altid blive målt med den.

Kadence fra håndledet er tilgængelig i følgende sportsgrene af løbstypen: Gang, løb, jogging, gadeløb, terrænløb, løb på løbebånd, atletikløb og ultraløb

For at se din kadence under et træningspas skal du føje kadence til træningsvisningen af den sportsprofil, du bruger, når du løber. Dette kan gøres i Sportsprofiler på Flow-webservicen.

POLAR LØBEPROGRAM

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

Der er tilgængelige programmer for 5 km-, 10 km-, halvmaraton- og maratonbegivenheder. Hvert program har tre intervaller: Baseopbygning, Opbygning og Nedtræning. Disse intervaller er udformet til

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

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

OPRET ET POLAR LØBEPROGRAM

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

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

START ET LØBEMÅL

Inden du starter et træningspas, skal du sørge for at have synkroniseret dit træningspas mål til din enhed. Træningspassene synkroniseres til din enhed som træningsmål, og du starter dem fra din **Dagbog**. Følg vejledningen på din enhed under dit træningspas.

1. På din enhed skal du gå ind på **Dagbog**.
2. Vælg en dag at få vist det planlagte mål på.
3. Vælg målet, og vælg derefter sportsprofilen.
4. Tryk på START, og følg vejledningen.

Hvis du vil udføre et mål, der er planlagt for en anden dag, kan du – du skal bare vælge en dag fra din **Dagbog** og starte det træningspas, der er planlagt for den pågældende dag.

FØLG DIN UDVIKLING

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

hvordan du har udviklet dig.

POLAR SKOSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

PAR EN SKOSENSOR MED M400

Kontrollér, at skosensoren er sat korrekt på din sko. For yderligere oplysninger om opsætning af skosensoren henvises der til brugervejledningen til skosensoren.

En skosensor kan parres med din M400 på to måder:

1. Tryk på **START** i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.
2. Strejf din skosensor med M400, og vent på, at den bliver fundet.
3. Enheds-ID'et **Par Polar RUN xxxxxxxx** vises. Vælg **Ja**.
4. **Parring udført** vises, når du er færdig.

eller

1. Gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkronisér > Par anden enhed**, og tryk på **START**.
2. M400 går i gang med at søge efter din skosensor.
3. Når skosensoren er fundet, vises der **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Tryk på **START**, og der vises **Parring**.
5. **Parring udført** vises, når du er færdig.

KALIBRÉR SKOSENSOREN

Kalibrering af skosensoren forbedrer nøjagtigheden af hastigheds-, tempo og distancemålinger. Det anbefales, at du kalibrerer skosensoren, før den bruges første gang, hvis der er væsentlige ændringer i din løbestil, eller hvis placeringen af skosensoren på skoen ændres drastisk (f.eks. hvis du har fået nye sko, eller hvis du skifter sensoren fra din højre sko til din venstre). Kalibreringen bør udføres ved den hastighed, du normalt løber. Hvis du løber ved forskellige hastigheder, bør kalibreringen udføres ved din gennemsnitlige hastighed. Du kan kalibrere skosensoren manuelt eller automatisk.

Når du træner med en skosensor, kan du vælge at bruge hastighedsdata fra GPS eller fra skosensoren. For at indstille dette skal du gå ind under **Indstillinger > Sportsprofiler > Løb > Skosensor > Vælg sensor til hastighed** og vælge **Skosensor** eller **GPS**.

MANUEL KALIBRERING


Den manuelle kalibrering kan udføres på to måder. Du kan løbe en kendt distance og indstille den korrekte distance i **Hurtigmenu**. Du kan også indstille kalibreringsfaktoren manuelt, hvis du kender faktoren, som giver dig en præcis distance.

INDSTIL KORREKT OMGANGSDISTANCE

1. Tryk på START i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand, og rul til løbeprofilen.
2. Start et træningspas og løb en kendt distance på over 400 meter.
3. Når du har løbet distancen, skal du trykke på START for at tage en omgang.
4. Tryk på LYS og hold den nede for at åbne Hurtigmenu, og vælg **Skosensor > Kalibrering > Manuel > Indstil korrekt omg.-distance**
5. Indstil den aktuelle distance, du har løbet. Kalibreringsfaktoren opdateres.

INDSTIL FAKTOR

For at kalibrere skosensoren manuelt ved at indstille faktoren skal du vælge **Indstillinger > Sport-sprofiler > Løb > Skosensor > Kalibrering > Manuel > Indstil faktor**: Hvis du allerede kender faktoren, som giver dig en nøjagtig distance. **Kalibreret. Faktor: xxxx** vises, når du er færdig.

 Manuel kalibrering kan også startes under et træningspas, når skosensoren er i brug. Tryk på LYS og hold den nede for at åbne **Hurtigmenu**, og vælg derefter **Skosensor > Kalibrering > Manuel**.

AUTOMATISK KALIBRERING

Den automatiske kalibrering af skosensoren udføres ud fra GPS-data og foretages i baggrunden. Det aktuelle tempo, skridtlængden og den akkumulerede distance opdateres og vises korrekt efter den automatiske kalibrering. Din hastighed vises med grå farve på displayet, indtil kalibreringen er afsluttet. Hvis du kalibrerer din skosensor manuelt på et senere tidspunkt, overskrives den GPS-baserede kalibreringsfaktor.

Den automatiske kalibrering udføres to gange, og gennemsnittet af de to kalibreringsfaktorer anvendes. I dit næste træningspas anvendes gennemsnittet af din forrige kalibreringsfaktor og den faktor, der opnås under dette pas.


Den automatiske kalibrering starter efter 100 meter. Følgende kriterier skal opfyldes under kalibreringsdistancen på 500 m.

- Der skal være mindst 6 tilgængelige satellitter
- Hastigheden skal være mindst 7 km/t
- Op- og nedstigning er mindre end 30 meter

Når du løber på forskellige overflader (f.eks. vej, sti), kan du bruge en forskellig sportsprofil for hver af dem for at opnå den bedste kalibrering for hver overflade.

For at kalibrere skosensoren automatisk skal du vælge

- **Indstillinger > Sportsprofiler > Løb > Skosensor > Kalibrering > Automatisk**

 Automatisk kalibrering kan også startes under et træningspas, når skosensoren er i brug. Tryk på LYS og hold den nede for at åbne **Hurtigmenu**, og vælg derefter **Skosensor > Kalibrering > Automatisk**.

LØBEKADENCE OG SKRIDTLÆNGDE

Kadence* er det antal gange, foden med skosensoren* rammer jorden pr. minut. Skridtlængde* er den gennemsnitlige længde af et skridt. Det er afstanden mellem din højre og venstre fods kontakt på jorden. Løbehastighed = 2 * skridtlængde * kadence. Du kan løbe hurtigere på to måder: Bevæge dine ben ved højere kadence eller tage længere skridt. Elitelangdistanceløbere løber typisk med en høj kadence på 85-95. Opad bakke er kadenceværdier typisk lavere. Nedad bakke er de højere. Løbere justerer skridtlængden for at øge hastigheden. Skridtlængden øges, efterhånden som hastigheden øges. Alligevel er en af de hyppigste fejl, som løbere på begynderniveau begår, at tage for lange skridt. Den mest effektive skridtlængde er den naturlige – den, der føles mest behagelig. Du løber hurtigere til løb ved at styrke dine benmuskler, så de flytter dig fremad med længere skridt.

Du skal også arbejde på at optimere kadenceeffektiviteten. Kadence forbedres ikke så let, men hvis den trænes korrekt, vil du være i stand til at opretholde den i alle dine løb og optimere din præstation. For at udvikle kadence skal nerve-muskelforbindelsen trænes - og det forholdsvis tit. Et pas med kaden-
cetræning om ugen er en god start. Indarbejd noget kadencearbejde i resten af ugen. Når du løber lange lette løb, kan du inkludere noget hurtigere kadence nu og da. En god måde at øge skridtlængden på er at styrketræne på en bestemt måde, som f.eks. ved bakk løb, løb i blødt sand eller trappeløb. En seks-
ugers træningsperiode, der inkluderer styrketræning, skulle give mærkbare forbedringer i skridtlængde, og hvis dette kombineres med træning med hurtigere benhastighed (som f.eks. korte skridt ved bedste 5km tempo), skulle der også ses mærkbare forbedringer i den generelle hastighed.

APPEN POLAR FLOW

Med appen Polar Flow kan du se en øjeblikkelig visuel fortolkning af dine træningsdata offline lige efter dit træningspas. Den giver dig nem adgang til dine træningsmål og mulighed for at se testresultater. Flow app er den nemmeste måde at synkronisere dine træningsdata på fra din M400 med Flow-webservicen.

Når du bruger appen med din M400, kan du:

- Få et hurtigt overblik over din træning og analysere hver eneste detalje af din præstation med det samme
 - Rutevisning på et kort
 - Træningsudbytte
 - Passets starttid og varighed
 - Gennemsnitlig og maksimal hastighed/tempo, distance, løbeindeks
 - Gennemsnitlig og maksimal puls, samlede pulszoner
 - Kalorier og fedtforbrænding % af kalorier
 - Maksimal højde, opstigning og nedstigning
 - Omgangsdetaljer
- Se din udvikling med ugentlige opsummeringer i kalenderen
- Få detaljerede oplysninger om din aktivitet 24/7 (det samlede antal skridt, forbrændte kalorier og timers søvn)
 - Find ud af, hvad du mangler af dit daglige mål, og hvordan du når det
 - Se skridt, forbrændte kalorier og timers søvn
 - Få advarsler om inaktivitet, når det er tid til at rejse og bevæge dig

For at gå i gang med at bruge Flow-appen skal du downloade den fra App Store eller Google Play til din mobil. Gå ind på www.polar.com/en/support/Flow_app for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow. Inden du tager en ny mobil enhed (smartphone, tablet) i brug, skal den parres med din M400. Få flere oplysninger under [Parring](#).

For at se dine træningsdata i Flow app skal du synkronisere din M400 med den efter dit træningspas. For oplysninger om synkronisering af M400 med Flow app henvises der til [Synkronisering](#).

WEBSERVICEN POLAR FLOW

Med webservicen Polar Flow kan du planlægge og analysere hver eneste detalje af din træning og lære mere om din præstation. Opsæt og tilpas M400, så den passer perfekt til dine træningsbehov, ved at tilføje sportsgrene og brugertilpasse indstillinger og træningsvisninger. Følg og analysér din udvikling visuelt, opret træningsmål, og tilføj dem i dine favoritter.

Med Flow-webservicen kan du:

- Analysere alle dine træningsoplysninger med visuelle grafer og en rutevisning
- Sammenligne specifikke oplysninger med andre, som f.eks. omgange eller hastighed vs. puls
- Se langsigtet udvikling ved at følge de tendenser og oplysninger, der er de vigtigste for dig
- Følge din udvikling med sportsspecifikke ugentlige eller månedlige rapporter
- Dele højdepunkter med dine følgere
- Genopleve dine og andre brugeres pas bagefter

For at gå i gang med at bruge Flow-webservicen skal du gå ind på flow.polar.com/start og oprette din Polar-konto, hvis du ikke allerede har en. Download og installér FlowSync-software fra det samme sted for at kunne synkronisere data mellem M400 og Flow-webservicen. Hent også Flow-appen til din mobil for at få øjeblikkelige analyser og datasynkronisering til webservicen.

NYHEDER

I **Nyheder** kan du se, hvad du har lavet på det seneste, og du kan se dine venners aktiviteter og kommentarer.

FÆLLESSKAB

I **Fællesskab** kan du finde træningspas og ruter ved at browse kortet. Du kan tilføje ruter i dine favoritter, men de synkroniseres ikke til M400. Se offentlige træningspas, som andre brugere har delt, og genoplev dine egne eller andre personers ruter, og se hvor højdepunkterne er foregået.

DAGBOG

I **Dagbog** kan du se dine planlagte træningspas og gennemse tidligere resultater. Den viste information omfatter: træningsplaner i dags-, uge- eller månedsvisning, individuelle pas, tests og ugentlige opsummeringer.

UDVIKLING


I **Udvikling** kan du følge din udvikling med rapporter. Rapporter er en praktisk måde at følge din udvikling på under træning gennem længere perioder. I uge-, måneds- og årsrapporter kan du vælge sportsgrenen til rapporten. I en brugertilpasset periode kan du både vælge perioden og sportsgrenen. Vælg tidsperioden og sportsgrenen til rapporten fra rullelisten, og tryk på hjulikonet for at vælge de ønskede data i rapportgrafnen.

Gå ind på www.polar.com/en/support/flow for support og flere oplysninger om brug af webserviceen Polar Flow.

TRÆNINGSMÅL

Opret detaljerede træningsmål i Flow-webserviceen og synkronisér dem til din M400 gennem Flowsync software eller Flow-app. Under træningen er det let at følge vejledningen på enheden.

- **Hurtigt mål:** Udfyld én værdi. Vælg en varighed, distance eller et kaloriemål.
- **Interval træning:** Du kan opdele din træning i intervaller og oprette en anden varighed eller -distance og -intensitet for hver enkelt af dem. Denne er f.eks. til at oprette et intervaltræningspas og tilføje korrekte opvarmnings- og nedkølingsfaser til det.
- **Favoritter:** Vælg et mål og fjø det til **Favoritter** for nemt at få adgang til det, hver gang du ønsker at udføre det igen.

 *Husk at synkronisere dine træningsmål til din M400 fra Flow-webserviceen gennem FlowSync eller Flow App. Hvis du ikke synkroniserer dem, er de kun synlige i dagbogen eller listen over favoritter på Flow-webserviceen.*

OPRET ET TRÆNINGSMÅL

1. Gå ind på **Dagbog**, og klik på **Tilføj > Træning**.
2. I visningen **Add training target** (Tilføj træningsmål) skal du vælge **Quick** (Hurtigt), **Phased** (Interval) eller **Favorite** (Favorit) (**Race Pace** (Løbstepmo)-mål kan kun synkroniseres til Polar V800).

HURTIG TRÆNING

1. Vælg **Hurtig**
2. Vælg **Sport**, indtast **Navn på træning** (påkrævet), **Dato** (valgfri) og **Tid**(valgfri) og evt. **Noter** (valgfri), du ønsker at tilføje.
3. Udfyld en af de følgende værdier: varighed, distance eller kalorier Du kan kun udfylde én af værdierne.

4. Klik på **Gem** for at tilføje træningen i din **Dagbog** eller på favoritikonet ☆ for tilføje det i dine **Favoritter**.

FASEOPDELT TRÆNING

1. Vælg **Faseopdelt**.
2. Vælg **Sport**, indtast **Navn på træning** (påkrævet), **Dato** (valgfri) og **Tid**(valgfri) og evt. **Noter** (valgfri), du ønsker at tilføje.
3. Føj faser til dit mål. Vælg distance eller varighed af hver fase, manuel eller automatisk næste intervalstart og intensiteten.
4. Klik på **Gem** for at tilføje træningen i din **Dagbog** eller på favoritikonet ☆ for tilføje det i dine **Favoritter**.

FAVORITTER

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

1. Vælg **Favoritter**. Dine træningsfavoritter vises.
2. Klik på den favorit, du ønsker at bruge som skabelon for dit mål.
3. Vælg **Sport**, indtast **Navn på træning** (påkrævet), **Dato** (valgfri) og **Tid**(valgfri) og evt. **Noter** (valgfri), du ønsker at tilføje.
4. Du kan redigere målet, hvis du ønsker det, eller lade det stå, som det er.
5. Klik på **Opdatér ændringer** for at gemme ændringer til favoritten. Klik på **Føj til dagbog** for at tilføje træningen i din **Dagbog** uden at opdatere favoritten.

Når du har synkroniseret dine træninger til din M400, kan du se:

- Planlagte træningsmål i **Dagbog** (nuværende uge og de næste 4 uger)
- Træningsmål angivet som favoritter i **Favoritter**

Når du starter dit træningspas, kan du åbne din træning fra **Dagbog** eller **Favoritter**.


Der er oplysninger om start af et træningspas under "Start et træningspas" På side 31.

FAVORITTER


I **Favoritter** kan du lagre og styre dine foretrukne træningsmål. Din M400 kan indeholde højst 20 favoritter ad gangen. Antallet af favoritter på Flow-webservicen er ubegrænset. Hvis du har over 20 favoritter på Flow-webservicen overføres de første 20 på listen til din M400 under synkronisering.

Du kan ændre rækkefølgen af dine favoritter ved at trække og indsætte dem. Vælg den favorit, du ønsker at flytte, og træk den til det ønskede sted på listen.


TILFØJ ET TRÆNINGSMÅL I FAVORITTER:

1. Opret et træningsmål.
2. Klik på favoritikonet  nederst til højre på siden.
3. Målet føjes til dine favoritter

eller

1. Vælg et eksisterende mål fra din **Dagbog**.
2. Klik på favoritikonet  nederst til højre på siden.
3. Målet føjes til dine favoritter.

REDIGÉR EN FAVORIT

1. Klik på favoritikonet  øverst til højre ved siden af dit navn. Alle dine foretrukne ruter og træningsmål vises.
2. Vælg den favorit, du ønsker at redigere:

- **Træningsmål:** Redigér rutens navn, eller vælg Redigér nederst til højre for at modificere målet.

FJERN EN FAVORIT

Klik på sletteikonet øverst til højre af træningsmålet for at fjerne det fra favoritlisten.

SPORTSPROFILER I FLOW-WEBSERVICEN

Der er som standard fire sportsprofiler på din M400. På Flow-webservicen kan du tilføje nye sportsprofiler på din sportsliste samt redigere dem og eksisterende profiler. Din M400 kan indeholde højst 20 sportsprofiler. Antallet af sportsprofiler på Flow-webservicen er ubegrænset. Hvis du har over 20 sportsprofiler på Flow-webservicen overføres de første 20 på listen til din M400 under synkronisering.

Du kan ændre rækkefølgen af dine sportsprofiler ved at trække og indsætte dem. Vælg den sportsgren, du ønsker at flytte, og træk den til det ønskede sted på listen.

TILFØJ EN SPORTSPROFIL

På Flow-webservicen:

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

REDIGÉR EN SPORTSPROFIL

På Flow-webservicen:

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

I hver sportsprofil kan du redigere følgende oplysninger:

GRUNDLÆGGENDE

- Automatisk omgang (Kan indstilles til varighed eller distancebaseret)
- Træningslyde
- Hastigheds-visning

PULS

- Pulsvisning (vælg slag i minuttet (bpm) eller % af maksimum.)
- Puls synlig for andre enheder (Andre kompatible enheder, der bruger Bluetooth ® Smart trådløs teknologi (f.eks. træningsudstyr), kan detektere din puls.)
- Pulszoneindstillinger (Med pulszoneerne kan du nemt vælge og overvåge træningsintensiteter). Hvis du vælger Standard, kan du ikke ændre pulsgrænser. Hvis du vælger Fri, kan alle grænser ændres. Standard-pulszonegrænser beregnes fra din maksimumpuls.

TRÆNINGSVISNINGER

Vælg hvilke oplysninger, du ønsker at se i dine træningsvisninger under træningspassene. Du kan have i alt otte forskellige træningsvisninger for hver sportsprofil. Hver træningsvisning kan have højst fire forskellige datafelter.

Klik på blyantikonet på en eksisterende visning for at redigere den, eller tilføj en ny visning. Du kan vælge mellem et og fire elementer til din visning fra seks kategorier:

Tid	Miljø	Kropsmåling	Distance	Hastighed	Kadence
Tid	Højde	Puls	Distance	Hastighed/tempo	Løbekadence
Varighed	Samlet opstign.	Gnm. puls	Omgangsdistance	Gnm. hastighed/tempo	Gennemsnitlig løbekadence
Omgangstid	Samlet	Mak-simumpuls	Dist. sidste		Aktuel

Tid sidste omg.	nedstign.	Omg. gnm. puls	omg.	Maks. hastighed/tempo	omgangs løbekadence
	Aktuel omgang opstig.	Kalorier		Omg. hastighed/tempo	Skridtlængde
	Aktuel omgang nedstig.	ZonePointer			Gennemsnitlig skridtlængde
		Tid i zone			

Klik på Gem, når du har afsluttet alle sportsprofilindstillingerne. Tryk på Synkronisér i FlowSync for at synkronisere indstillingerne til din M400.



Bemærk, at i en række indendørs sportsprofiler, gruppesportsprofiler og holdsportsprofiler er indstillingen **Puls synlig for andre enheder** som standard slået til. Dette betyder, at kompatible enheder med Bluetooth Smart trådløs teknologi, f.eks. udstyr i træningscenter, kan måle din puls. Du kan kontrollere hvilke sportsprofiler, der har Bluetooth-udsendelse slået til som standard, fra [Listen over Polar-sportsprofiler](#). Du kan aktivere eller deaktivere Bluetooth-udsendelse fra indstillingerne for sportsprofiler.

SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra din M400 gennem USB-kablet med FlowSync software eller trådløst gennem Bluetooth Smart® med Polar Flow-appen. For at synkronisere data mellem din M400 og Flow-webservicen og -app'en skal du have en Polar-konto og FlowSync software. Gå ind på flow.polar.com/start, og opret din Polar-konto på webservicen Polar Flow, og download og installér FlowSync-softwaren på din pc. Download Flow app på din mobil fra App Store eller Google Play.

Husk at synkronisere og holde dine data opdateret mellem din M400, webservicen og mobil-app'en, hvor end du befinder dig.

SYNKRONISÉR MED FLOW APP

Inden synkroniseringen skal du sørge for, at:


- Du har en Polar-konto og Flow app
- Du har registreret din M400 på Flow-webservicen og synkroniseret data gennem FlowSync software mindst én gang.
- Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og flytilstand er ikke slået til.
- Du har parret din M400 med din mobil. Få flere oplysninger under "Parring" På side 16

Der findes to måder at synkronisere dine data på:

1. Log ind på Flow app, og tryk på knappen TILBAGE og hold den nede på din M400.
2. **Forbinder til enhed** vises, efterfulgt af **Forbinder til app**.
3. **Synkronisering udført** vises, når du er færdig.

eller

1. Log ind på Flow app, og gå ind på **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synkronisér > Synk. data**, og tryk på knappen START på din M400.
2. **Forbinder til enhed** vises, efterfulgt af **Forbinder til app**.
3. **Synkronisering udført** vises, når du er færdig.

 Når du synkroniserer din M400 med Flow-app'en, synkroniseres dine trænings- og aktivitetsdata også automatisk med en internetforbindelse til Flow-webservicen.


Gå ind på www.polar.com/en/support/Flow_app for support og flere oplysninger om brug af app'en Polar Flow.

SYNKRONISÉR MED FLOW-WEBSERVICEN GENNEM FLOWSYNC

Du skal bruge FlowSync software for at synkronisere data med Flow-webservicen. Gå ind på flow.polar.com/start, og download og installér det, inden du forsøger at synkronisere.

1. Sæt micro USB-stikket i USB-porten i M400, og sæt den anden ende af kablet i din pc. Sørg for, at FlowSync software kører.
2. FlowSync-vinduet åbnes på din computer, og synkroniseringen starter.
3. Udført vises, når du er færdig.

Hver gang du sætter din M400 til din computer, overfører Polar FlowSync software dine data til Polar Flow-webservicen og synkroniserer evt. indstillinger, du muligvis har ændret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, skal du starte FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra applikationsmappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareopdatering er tilgængelig, giver FlowSync dig besked og anmoder dig om at installere den.

 Hvis du ændrer indstillinger i Flow-webservicen, mens din M400 er sluttet til din computer, skal du trykke på synkroniser-knappen på FlowSync for at overføre indstillingerne til din M400.

Gå ind på www.polar.com/en/support/flow for support og flere oplysninger om brug af webservicen Polar Flow.

Gå ind på www.polar.com/en/support/FlowSync for support og flere oplysninger om brug af FlowSync software.


PLEJE AF DIN M400

Lige som alle andre elektroniske enheder skal Polar M400 holdes ren og behandles med omhu. Anvisningerne herunder vil hjælpe dig med at overholde garantiforpligtelserne, holde enheden i den bedste tilstand og undgå problemer under opladning eller synkronisering.

M400

USB-kablet skal tilsluttes forsigtigt for at forhindre beskadigelse af enhedens USB-port.

Hold enhedens USB-port ren for at sikre en problemfri opladning og synkronisering.

 Bemærk, at vi har fjernet gummidækslet fra USB-porten i den nyeste version af M400. Dette blev gjort for at gøre det nemmere og mere effektivt at tørre USB-porten. Retningslinjerne for vedligeholdelse kan bruges til både den nye M400 uden gummidækslet og den forrige model med gummidækslet.

Hold USB-porten ren for at få en effektiv beskyttelse af din M400 mod oksidering og anden eventuel skade forårsaget af saltvand (f.eks. sved eller havvand) og snavs. På denne måde kan du sikre en problemfri opladning og synkronisering.

Den bedste måde at holde USB-porten ren på er ved at skylle den efter hvert træningspas på følgende måde:

1. Løft gummidækslet af USB-porten.



2. Skyld USB-porten med lunkent vand fra hanen. Selve USB-porten er vandtæt, og du kan skylle den under rindende vand uden at beskadige de elektroniske komponenter.



3. Når den er skyllet, skal dækslet stå åbent et stykke tid, så USB-porten kan tørre. **Oplad ikke M400, når USB-porten er våd eller svedig.**



Når du bruger USB-porten, skal du kontrollere, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på forseglingsoverfladens område. Tør forsigtigt evt. snavs af. Du kan bruge en tandstikker til at fjerne hår, støv eller andet snavs fra sendermodulets hulrum. Brug ikke skarpe redskaber til rengøring for at undgå ridser.

Du kan vaske enheden med en mild opløsning af vand og sæbe under rindende vand. Benyt ikke sprit eller slibende materiale, som f.eks. ståluld eller renskemikalier. Hvis du ikke har enheden på 24/7, bør du tørre evt. fugt af, inden du lægger den væk.

Efterlad ikke enheden i meget kraftig kulde (under $-10\text{ °C}/14\text{ °F}$) og varme (over $50\text{ °C}/120\text{ °F}$) eller i direkte sollys.

PULSMÅLER

Sendermodul: Fjern sendermodul fra stroppen, og tør sendermodul med et blødt håndklæde, hver gang du har brugt det. Rengør om nødvendigt sendermodul med en mild sæbeopløsning. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale (f.eks. ståluld eller renskemikalier).

Strop: Skyl stroppen under rindende vand, hver gang du har brugt den, og hæng den til tørre. Rengør om nødvendigt stroppen forsigtigt med en mild sæbeopløsning. Brug ikke fugtgivende sæber, da de kan efterlade rester på stroppen. Stroppen må ikke lægges i blød, stryges, renses kemisk eller afbleges. Stroppen må ikke strækkes ud, og elektrodeområderne må ikke bøjes kraftigt.

 *Kontrollér vaskeanvisningerne på stropens mærke.*

OPBEVARING

M400: Opbevar din træningsenhed tørt og køligt. Opbevar den ikke i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Undlad at udsætte træningsenheden for direkte sollys i længere perioder, som for eksempel ved at efterlade den i en bil eller monteret på cykelbeslaget. Det anbefales at opbevare træningsenheden delvist eller helt opladet. Batteriet mister langsomt sin opladning, når det opbevares. Hvis du skal opbevare træningsenheden i adskillige måneder, anbefales det at oplade det igen efter nogle få måneder. Dette forlænger batteriets levetid.

Pulsmåler: Tør og opbevar pulsmålerstroppen og sendermodul separat for at maksimere batteriets levetid. Opbevar pulsmåleren tørt og køligt. For at forhindre at trykknapperne irrer, må pulsmåleren ikke opbevares i lufttæt materiale, som f.eks. en sportstaske. Undlad at udsætte pulsmåleren for direkte sollys i længere perioder.

SKOSENSOR BLUETOOTH® SMART

Rengør om nødvendigt skosensoren med en mild sæbeopløsning, og skyl den med rent vand. For at opretholde vandtætheden må skosensoren ikke vaskes med en højtryksvasker. Nedsenk ikke skosensoren i vand. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale, som f.eks. ståluld eller renskemikalier. Undgå hårde slag på skosensoren, da disse muligvis kan beskadige sensorenheden.

SERVICE

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

Gå ind på www.polar.com/support og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

Brugernavnet til din Polar-konto er altid din e-mail-adresse. Det samme brugernavn og den samme adgangskode gælder til Polar produktregistrering, webtjenesten og appen Polar Flow, Polar debatforum og registrering til nyhedsbrev.

VIGTIGE OPLYSNINGER

BATTERIER

Polar M400 har et batteri, der kan genoplades. Genopladelige batterier har et begrænset antal opladningscyklusser. Du kan oplade og aflade batteriet over 300 gange, inden der sker et bemærkelsesværdigt fald i dets kapacitet. Antallet af opladningscyklusser varierer også alt efter anvendelses- og driftsbetingelserne.

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

Polar H7 pulsmåler har et batteri, der kan udskiftes af brugeren. For selv at udskifte batteriet bedes du følge de anvisninger omhyggeligt, der er angivet i [Udskiftning af pulsmålerens batteri](#)

Se brugervejledningen til det pågældende produkt for batteriinformation for Polar Skosensor Bluetooth Smart®.

Hold batterierne væk fra børn. Hvis de sluges, skal du øjeblikkeligt kontakte en læge. Batterier skal bortskaffes i henhold til lokale regler om affald.

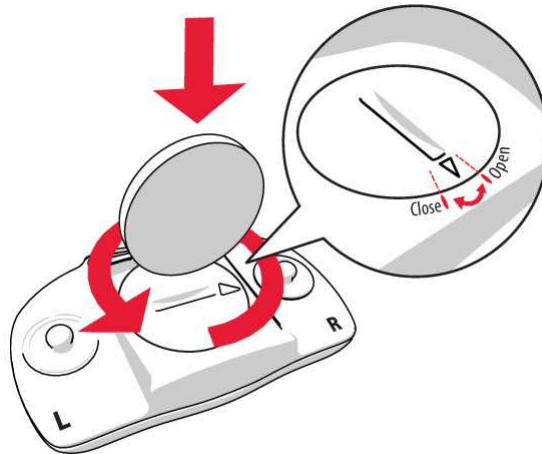
UDSKIFTNING AF PULSMÅLERENS BATTERI

Følg nedenstående anvisninger omhyggeligt for selv at udskifte pulsmålerens batteri:

Når du udskifter batteriet, bør du kontrollere, at pakningen ikke er beskadiget. I så fald bør du udskifte den med en ny. Pakninger/batterisæt kan fås hos veludstyrede Polar-forhandlere og autoriserede Polar-servicecentre. I USA og Canada kan du få pakninger hos autoriserede Polar-servicecentre. I USA kan man også få sæt med pakninger/batteri på www.shoppolar.com.

Når du håndterer et nyt, helt opladet batteri, skal du undgå at røre ved begge sider samtidigt, med metal- eller elektrisk ledende værktøj, som for eksempel en pincet. Dette kan kortslutte batteriet og få det til at aflade hurtigere. Normalt beskadiger en kortslutning ikke batteriet, men det kan formindske kapaciteten og batteriets levetid.

1. Brug en mønt til at åbne batteridækslet ved at dreje den mod uret til OPEN (Åbn).
2. Indsæt batteriet (CR 2025) i dækslet med den positive (+) side mod dækslet. Sørg for, at pakningen sidder i rillen, for at sikre vandtæthed.
3. Tryk dækslet tilbage i sendermodulet.
4. Brug mønten til at dreje dækslet med uret til CLOSE (Luk).



 Fare for eksplosion, hvis batteriet udskiftes med den forkerte type.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Polar-træningsenheden M400 viser dine præstationsindikatorer. Træningsenheden er udformet til at indikere niveauet af fysiologisk belastning og restitution under og efter et træningspas. Den måler puls, hastighed og distance. Den måler også løbekadence, når den bruges med Polar skosensor Bluetooth® Smart. Ingen anden brug er tilsigtet eller antyd.

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

INTERFERENS UNDER TRÆNING

Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr

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

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

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

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

SUNDHED OG TRÆNING

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

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

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

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

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

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, kan du tage et kig på listen med [Tekniske](#)

specifikationer. Hvis du skulle få hudreaktioner, skal du standse brugen af produktet og kontakte din læge. Informer også Polar-kundepleje om din hudreaktion. For at undgå hudreaktion med pulsmåleren kan den bæres uden på en t-shirt, men denne skal gennemfugtes godt under elektroderne for at sikre problemfri benyttelse.



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

ADVARSEL – HOLD BATTERIER UDEN FOR BØRNS RÆKKEVIDDE

Polar-pulsmålere (f.eks. H10 og H9) indeholder et knapcellebatteri. Hvis knapcellebatteriet sluges, kan det medføre alvorlige indvendige forbrændinger efter blot to timer og kan føre til dødsfald. **Hold nye og brugte batterier uden for børns rækkevidde.** Hvis batterirummet ikke kan lukkes på sikker vis, skal du stoppe med at bruge produktet og holde det væk fra børn. **Hvis du har grund til at tro, at batterier er blevet slugt eller på anden vis kommet ind i nogen dele af kroppen, skal du straks søge læge.**

Din sikkerhed er vigtig for os. Formen af Polar stride sensor Bluetooth® Smart er beregnet til at minimere risikoen for, at den sætter sig fast i noget. Du skal under alle omstændigheder være forsigtig, når du løber med skosensoren i f.eks. et buskads.

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

M400

Batteritype:	190 mAh Li-pol genopladeligt batteri
Driftstid:	Ved kontinuerlig brug: Op til 8 timer med GPS og pulsmåler I tidstilstand med overvågning af daglig aktivitet: Ca. 30 dage

Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Træningsenhedens materialer:	Rustfrit stål, polycarbonat/acrylonitril-butadiene-styren, acrylonitril-butadiene-styren, Termoplastisk urethan, polymethylmetakrylat, silikone
Nøjagtighed af ur:	Bedre end ± 0,5 sekunder / dag ved 25 °C / 77 °F temperatur
GPS-nøjagtighed:	Distance ±2%, hastighed ±2 km/h
Højdeopløsning:	1 m
Op-/nedstigningsopløsning:	5 m
Maks. højde:	9000 m / 29525 ft
Prøvefrekvens:	1 s
Nøjagtighed ved pulsmåling:	± 1% eller 1 bpm, hvad der end er størst. Definitionen gælder under stabile forhold.
Pulsmålingsinterval:	15-240 slag i minuttet
Interval for visning af aktuel hastighed:	0-399 km/t 247,9 mph (0-36 km/t eller 0-22,5 mph (når der måles hastighed med Polar skosensor))
Vandtæthed:	30 m (egnet til badning og svømning)
Hukommelseskapacitet:	30 t. træning med GPS og puls, afhængigt af dine sprogindstillinger
Displayopløsning:	128 x 128

H7 PULSMÅLER

Batteriets levetid:	200 t.
Batteritype:	CR 2025
Pakning til batteridæksel:	O-ring 20,0 x 1,0 materiale FPM
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C/14 °F til 122 °F
Sendermodulets materiale:	Polyamid
Stropmateriale:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % ela-

	stan, 13 % polyester
Vandtæthed:	30 m

Bruger Bluetooth® Smart trådløs teknologi.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

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

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra support.polar.com.

KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-MOBILAPP

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra support.polar.com.

POLAR-PRODUKTERS VANDTÆTHED

De fleste Polar-produkter kan bæres under svømning. De er dog ikke dykkerinstrumenter. For at bevare vandtætheden må du ikke trykke på enhedens knapper under vand.

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

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

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

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

Mærkning på bagsiden af produktet	Vandsprøjt,	Badning og svømning	Fridykning med snorkel	SCUBA-dykning	Karakteristika for vandtæthed
-----------------------------------	-------------	---------------------	------------------------	---------------	-------------------------------

	sved, regn- dråber osv.		(ingen luft- tanke)	(med luft- tanke)	
Vandtæt IPX7	OK	-	-	-	Må ikke vaskes med tryk- kvaser. Beskyttet mod sprøjt, regndråber osv. Referencstandard: IEC60529.
Vandtæt IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencstandard: IEC60529.
Vandtæt Vandtæt 20/30/50 meter Velegnet til svøm- ning	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencstandard: ISO22810.
Vandtæt 100 meter	OK	OK	OK	-	Til hyppig brug i vand, men ikke SCUBA-dykning. Referencstandard: ISO22810.

BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. I forbindelse med produkter, der er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer den oprindelige bruger/køber af et Polar-produkt, at produktet er fejlfrit både materielt og teknisk i to (2) år fra købsdatoen med undtagelse af silikone- eller plastikremme, der er underlagt en garantiperiode på ét (1) år fra købsdatoen.
- Garantien dækker ikke normalt slid af batteriet eller andet normalt slid samt skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende hensyn til forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/display, stofarmbånd, stof- eller læderremme, elastiskbælter (f.eks. brystbælte til pulsmåler) eller Polar-beklædning.
- Garantien dækker heller ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet.
- Garantien dækker ikke produkter, der er købt brugte.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på en hvilken som helst autoriseret Polar Central Service, uanset hvilket land det er købt i.
- Garantien, der udstedes af Polar Electro Oy/Inc., påvirker hverken forbrugerens juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugerens rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt.

- Du bør beholde kvitteringen som købsbevis! Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført af Polar Electro Oy/Inc.

Fremstillet af Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2015-certificeret virksomhed.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne vejledning må anvendes eller gengives i nogen form eller på nogen måde uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy.

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

REGULATORISKE OPLYSNINGER

	<p>Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU, 2011/65/EU og 2015/863/EU. Den relevante overensstemmelseserklæring og andre regulatoriske oplysninger om hvert produkt findes på www.polar.com/da/oplysninger_om_regulering.</p>
	<p>Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2012/19/EU fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatorer anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EF fra Europaparlamentet og Rådet den 6. september 2006 om batterier og akkumulatorer og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatorer inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred, også uden for den Europæiske Union, ved at følge lokale affaldsregler og om muligt at aflevere det på særlige indsamlingssteder for elektroniske produkter samt for batterier og akkumulatorer.</p>

ANSVARSKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

2.1 DA 10/2019