

**POLAR®**

# POLAR M400



**BRUKERHÅNDBOK FOR M400**

# INNHold

<b>Innhold</b> .....	<b>2</b>
<b>Innledning</b> .....	<b>6</b>
M400 .....	6
H7 pulssensor .....	7
USB-kabel .....	7
Polar Flow-appen .....	7
Polar FlowSync-programvare .....	7
Polar Flow-nettjenesten .....	7
<b>Kom i gang</b> .....	<b>8</b>
Konfigurer M400 .....	8
Oppsett i Polar Flow-nettjenesten .....	8
Oppsett fra enheten .....	9
Lad batteriet .....	9
Batteriets driftstid .....	10
Varsel om lavt batterinivå .....	11
Knappefunksjoner og menystruktur .....	11
Knappefunksjoner .....	12
Tidsvisning og meny .....	12
Førtreningsmodus .....	13
Under treningen .....	13
Menystruktur .....	13
Dagens aktivitet .....	14
Dagbok .....	14
Innstillinger .....	15
Tidtakere .....	15
Kondisjonstest .....	15
Favoritter .....	15
Kompatible sensorer .....	15
Polar H7 pulssensor Bluetooth® Smart .....	16
Polar løpesensor Bluetooth® Smart .....	16
Tilkobling .....	16
Slik kobler du en pulssensor til M400 .....	16
Slik kobler du en løpesensor til M400 .....	17
Slik kobler du en mobil enhet til M400 .....	17
Koble Polar Balance-vekten til M400 .....	18
Slik sletter du en tilkobling .....	18
<b>Innstillinger</b> .....	<b>19</b>
Sportsprofilinnstillinger .....	19
Innstillinger .....	20
Fysiske innstillinger .....	21
Vekt .....	21

Høyde .....	21
Fødselsdato .....	21
Kjønn .....	21
Treningsbakgrunn .....	22
Maksimal hjertefrekvens .....	22
Generelle innstillinger .....	22
Koble og synkroniser .....	23
Flymodus .....	23
Tastelyd .....	23
Tastelås .....	23
Inaktivitetsalarm .....	23
Enheter .....	24
Språk .....	24
Farge på treningsvisning .....	24
Om produktet ditt .....	24
Klokkeinnstillinger .....	24
Alarm .....	24
Tid .....	24
Dato .....	25
Ukens startdag .....	25
Utseende .....	25
Hurtigmeny .....	25
Hurtigmeny i førtreningsmodus .....	25
Hurtigmeny i treningsvisning .....	26
Hurtigmeny i pausemodus .....	27
Fastvareoppdatering .....	27
Slik oppdaterer du fastvaren .....	28
<b>Trening .....</b>	<b>29</b>
Ta på deg pulssensoren .....	29
Koble til pulssensor .....	29
Start en treningsøkt .....	30
Start en økt med treningsmål .....	31
Start en økt med intervalltidtaker .....	32
Start en økt med anslag for fullføringstid .....	32
Funksjoner under trening .....	33
Ta en etappe .....	33
Lås en hjertefrekvens- eller hastighetssone .....	33
Endre fase i løpet av en faseøkt .....	33
Endre innstillinger i hurtigmenyen .....	33
Legg inn en pause i / stopp en treningsøkt .....	33
<b>Etter trening .....</b>	<b>35</b>
Treningssammendrag på M400 .....	35
Polar Flow-appen .....	37
Polar Flow-nettjenesten .....	37
<b>Funksjoner .....</b>	<b>38</b>

Assistert GPS (A-GPS) .....	38
A-GPS sluttdato .....	39
GPS-funksjoner .....	39
Tilbake til start .....	39
Aktivitetssporing hele døgnet .....	40
Aktivitetsmål .....	40
Aktivitetsdata .....	41
Smart Coaching .....	43
Treningsfordeler .....	43
Kondisjonstest .....	45
Før testen .....	46
Slik utfører du testen .....	46
Testresultater .....	46
Kondisjonsnivåklasser .....	47
Menn .....	47
Kvinner .....	47
Vo2max .....	48
Løpsindeks .....	48
Kortsiktig analyse .....	49
Menn .....	49
Kvinner .....	49
Langsiktig analyse .....	50
Hjertefrekvenssoner .....	51
Smart Calories .....	55
Smart-varsler .....	55
Hastighetssoner .....	55
Hastighetssoneinnstillinger .....	56
Treningsmål med hastighetssoner .....	56
Under treningen .....	56
Etter treningen .....	56
Sportsprofiler .....	56
Visning av frekvens på håndledet .....	57
Polar-løpeprogrammet .....	57
Opprett et Polar-løpeprogram .....	58
Start et løpsmål .....	58
Følg med på fremgangen din .....	58
<b>Polar løpesensor Bluetooth® Smart .....</b>	<b>59</b>
Slik kobler du en løpesensor til M400 .....	59
Kalibrer løpesensoren .....	59
Manuell kalibrering .....	59
Angi riktig etappelengde .....	60
Still inn faktor .....	60
Automatisk kalibrering .....	60
Løpsfrekvens og steglengde .....	61
<b>Polar Flow-appen .....</b>	<b>62</b>

<b>Polar Flow-nettjenesten</b> .....	<b>63</b>
Treningsmål .....	64
Opprett et treningsmål .....	64
Hurtigmål .....	64
Fasemål .....	65
Favoritter .....	65
Favoritter .....	65
Legg til et treningsmål i favorittene .....	66
Rediger en favoritt .....	66
Fjern en favoritt .....	66
Sportsprofiler i Flow-nettjenesten .....	66
Legg til en sportsprofil .....	66
Rediger en sportsprofil .....	67
Grunnleggende .....	67
Hjertefrekvens .....	67
Treningsvisninger .....	67
<b>Synkronisering</b> .....	<b>69</b>
Synkroniser med Flow-appen .....	69
Synkroniser med Flow-nettjenesten via FlowSync .....	70
<b>Ta vare på M400</b> .....	<b>71</b>
M400 .....	71
Pulssensor .....	73
Oppbevaring .....	73
Løpesensor Bluetooth® Smart .....	73
Service .....	73
<b>Viktig informasjon</b> .....	<b>75</b>
Batterier .....	75
Slik skifter du batteri i pulssensoren .....	75
Forholdsregler .....	76
Forstyrrelse under trening .....	76
Helse og trening .....	77
Advarsel – Oppbevar batterier utenfor barns rekkevidde .....	78
Tekniske spesifikasjoner .....	78
M400 .....	78
H7 pulssensor .....	79
Polar FlowSync-programvare .....	80
Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen .....	80
Vanntettheten til Polar-produkter .....	80
Begrenset internasjonal Polar-garanti .....	81
Informasjon om forskrifter .....	82
Ansvarsfraskrivelse .....	82

# INNLEDNING

Gratulerer med din nye M400! M400 er utviklet for entusiastiske utøvere og leveres med GPS, Smart Coaching og aktivitetsmåling hele døgnet for å oppmuntre deg til å strekke grensene og oppnå maksimal ytelse. Få en umiddelbar oversikt over treningen din rett etter økten via Flow-appen, og planlegg og analyser treningen i detalj med Flow-nettjenesten.

Denne brukerhåndboken hjelper deg med å komme i gang med din nye treningspartner. Gå til [www.polar.com/en/support/M400](http://www.polar.com/en/support/M400) for å se nærmere på videoveiledninger og den siste versjonen av denne brukerhåndboken.




## M400

Overvåk treningsdataene dine, for eksempel hjertefrekvens, hastighet, distanse og rute, og til og med de minste aktivitetene i hverdagen din.

## H7 PULSSENSOR

Se nøyaktig hjertefrekvens i sanntid på M400 under trening. Hjertefrekvensen er informasjon som brukes til å analysere hvordan økten din gikk.

 Gjelder bare for M400-produktsett som inkluderer pulssensor. Hvis du har kjøpt et sett som ikke inkluderer pulssensor, er det ingenting å bekymre seg for. Du kan alltid kjøpe en pulssensor senere.

## USB-KABEL

Bruk USB-kabelen til å lade batteriet og synkronisere data mellom M400 og Polar Flow-nettjenesten via FlowSync-programvare.

## POLAR FLOW-APPEN

Få en enkel oversikt over treningsdataene dine etter hver økt. Flow-appen synkroniserer treningsdataene dine trådløst med Polar Flow-nettjenesten. Last ned appen fra App Store eller Google Play.

## POLAR FLOWSYNC-PROGRAMVARE

Med FlowSync-programvaren kan du synkronisere data mellom M400 og Flow-nettjenesten på datamaskinen din ved hjelp av USB-kabelen. Gå til [www.flow.polar.com/start](http://www.flow.polar.com/start) for å laste ned og installere Polar FlowSync-programvaren.

## POLAR FLOW-NETTJENESTEN

Planlegg og analyser treningen din ned til minste detalj, tilpass enheten og finn ut mer om resultatene dine på [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

# KOM I GANG


Sørg for at du får optimalt utbytte av M400 ved å gå til [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) og følge de enkle instruksjonene for å konfigurere M400, laste ned siste fastvare og ta Flow-nettjenesten i bruk.

Hvis du er ivrig etter å legge ut på din første løpetur med M400, kan du foreta et hurtigoppsett ved å angi de grunnleggende innstillingene på enheten, som forklart i Grunnleggende innstillinger.

## KONFIGURER M400

Utfør oppsettet i Polar Flow-nettjenesten. Der kan du umiddelbart fylle ut alle de fysiske opplysningene som er nødvendige for å få nøyaktige treningsdata. Du kan også velge språk og laste ned den siste fastvaren for M400. For å utføre oppsettet i Polar Flow-nettjenesten må du ha en datamaskin med Internett-tilkobling.

Hvis du ikke umiddelbart har tilgang til en datamaskin med Internett-tilkobling, kan du også starte fra enheten. **Vær oppmerksom på at enheten bare inneholder en del av innstillingene.** For å få optimalt utbytte av M400 er det viktig at du utfører oppsettet i Polar Flow-nettjenesten på et senere tidspunkt.

 M400 er i oppbevaringsmodus ved levering. Enheten aktiveres når du kobler den til en datamaskin eller en USB-lader. Hvis batteriet er helt tomt, tar det noen minutter før ladeanimasjonen vises.

## OPPSETT I POLAR FLOW-NETTJENESTEN

1. Gå til [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) og last ned Polar FlowSync-programvaren, som du trenger for å koble M400 til Flow-nettjenesten.
2. Åpne installasjonspakken og følg instruksjonene på skjermen for å installere programvaren.
3. Når installasjonen er ferdig, åpnes FlowSync automatisk og ber deg om å koble til Polar-enheten din.
4. Koble M400 til USB-porten på datamaskinen ved hjelp av USB-kabelen. M400 aktiveres og begynner å lades opp. La datamaskinen installere eventuelle USB-drivere hvis den foreslår dette.
5. Flow-nettjenesten åpnes automatisk i nettleseren din. Opprett en Polar-konto, eller logg deg på hvis du allerede har en konto. Vær nøyaktig når du fyller ut de fysiske innstillingene dine. De påvirker nemlig kaloriberegningen og andre Smart Coaching-funksjoner.
6. Start synkroniseringen ved å klikke på **Ferdig**. Innstillingene synkroniseres da mellom M400 og tjenesten. FlowSync-statusen endres til fullført status når synkroniseringen er ferdig.



 Du kan velge følgende språk i Polar Flow-nettjenesten: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccckyy, Suomi, Svenska** eller **Türkçe**.

## OPPSETT FRA ENHETEN

Koble M400 til datamaskinens USB-port eller en USB-lader ved hjelp av kabelen som fulgte med i esken. **Velg språk** vises. Trykk på START for å velge **English**. M400 leveres med bare engelsk, men du kan legge til andre språk senere når du utfører oppsettet i Polar Flow-nettjenesten.

Angi følgende data, og bekreft hvert valg med START-knappen. Hvis du på noe som helst tidspunkt ønsker å gå tilbake og endre en innstilling, trykker du på Tilbake til du kommer til innstillingen du vil endre.

1. **Tidsformat:** Velg **12 t** eller **24 t**. Med **12 t** må du velge **AM** eller **PM**. Angi deretter lokal tid.
2. **Dato:** Angi gjeldende dato.
3. **Enheter:** Velg metriske (**kg, cm**) eller britiske (**lb, ft**) enheter.
4. **Vekt:** Legg inn vekten din.
5. **Høyde:** Legg inn høyden din.
6. **Fødselsdato:** Angi fødselsdatoen din.
7. **Kjønn:** Velg **Mann** eller **Kvinne**.
8. **Treningsbakgrunn:** **Sporadisk (0-1 t/uke), Regelmessig (1-3 t/uke), Hyppig (3-5 t/uke), Hard (5-8 t/uke), Semiproff (8-12 t/uke), Proff (12+ t/uke)**. Hvis du vil ha mer informasjon om treningsbakgrunn, kan du gå til [Fysiske innstillinger](#).
9. **Alt klart!** vises når du er ferdig med innstillingene, og M400 går til tidsvisning.


## LAD BATTERIET

Det første du må gjøre etter utpakking av M400, er å lade batteriet. Lad M400 fullt opp før enheten tas i bruk for første gang.

M400 har et innvendig, oppladbart batteri. Bruk USB-kabelen som følger med i produktsettet for å lade enheten via USB-porten på datamaskinen.

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




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

1. Plugg mikro-USB-kontakten inn i USB-porten på M400, og koble den andre enden av kabelen til datamaskinen.
2. **Lading** vises på displayet.
3. Når M400 er fullt oppladet, vises **Lading fullført**.

Ikke la batteriet være fullt utladet i en lengre periode, og la heller ikke batteriet være fullt oppladet hele tiden. Dette kan påvirke batteriets levetid.

 Ikke lad batteriet når M400 er våt.


 Ikke lad batteriet hvis USB-porten er ødelagt.


 Ikke lad batteriet i temperaturer under  $-10^{\circ}\text{C}$  eller over  $+50^{\circ}\text{C}$ .

## BATTERIETS DRIFTSTID

Batteriets driftstid er opptil 8 timer med GPS og pulssensor. Ved bruk bare i tidsmodus med daglig aktivitetsovervåkning, er driftstiden ca. 30 dager. Driftstiden avhenger av mange faktorer, for eksempel temperaturen i miljøet der du bruker M400, funksjonene du bruker samt batteriets alder. Driftstiden reduseres betydelig i temperaturer langt under frysepunktet. Hvis du har på deg M400 under ytterjakken, bidrar du til å holde den varmere og dermed øke driftstiden.

## VARSEL OM LAVT BATTERINIVÅ

 <b>Battery low. Charge.</b>	<p><b>Lavt batteri. Lad opp.</b></p> <p>Batteriets ladenivå er lavt. M400 bør lades opp.</p>
--	--

 <b>Charge before training</b>	<p><b>Lad før trening.</b></p> <p>Ladenivået er for lavt for registrering av en treningsøkt. M400 må lades opp før en ny treningsøkt kan startes.</p>
--	---

Når displayet er tomt, er batteriet tomt og M400 har gått til dvalemodus. Lad opp M400. Hvis batteriet er helt tomt, kan det ta en stund før ladeanimasjonen vises på displayet.

## KNAPPEFUNKSJONER OG MENYSTRUKTUR

M400 har fem knapper med ulike funksjonaliteter avhengig av situasjonen de brukes i. Se tabellene nedenfor for å finne ut hvilke funksjonaliteter knappene har i ulike modi.

## KNAPPEFUNKSJONER



## TIDSVISNING OG MENY

LYS	TILBAKE	START	OPP	NED
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lys opp displayet</li> <li>• Trykk på og hold nede for å låse tastene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå ut av menyen</li> <li>• Gå tilbake til forrige nivå</li> <li>• La innstillingene være uendrede</li> <li>• Avbryt valg</li> <li>• Trykk på og hold nede for å gå tilbake til tidsvisning fra menyen</li> <li>• Trykk på og hold nede for å synkronisere med Flow-appen i tidsvisning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekreft valg</li> <li>• Gå til førtreningsmodus</li> <li>• Bekreft valget som vises på displayet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bla gjennom valglister</li> <li>• Juster en valgt verdi</li> <li>• Trykk på og hold nede for å endre klokken utseende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bla gjennom valglister</li> <li>• Juster en valgt verdi</li> </ul>

## FØRTRENINGSMODUS

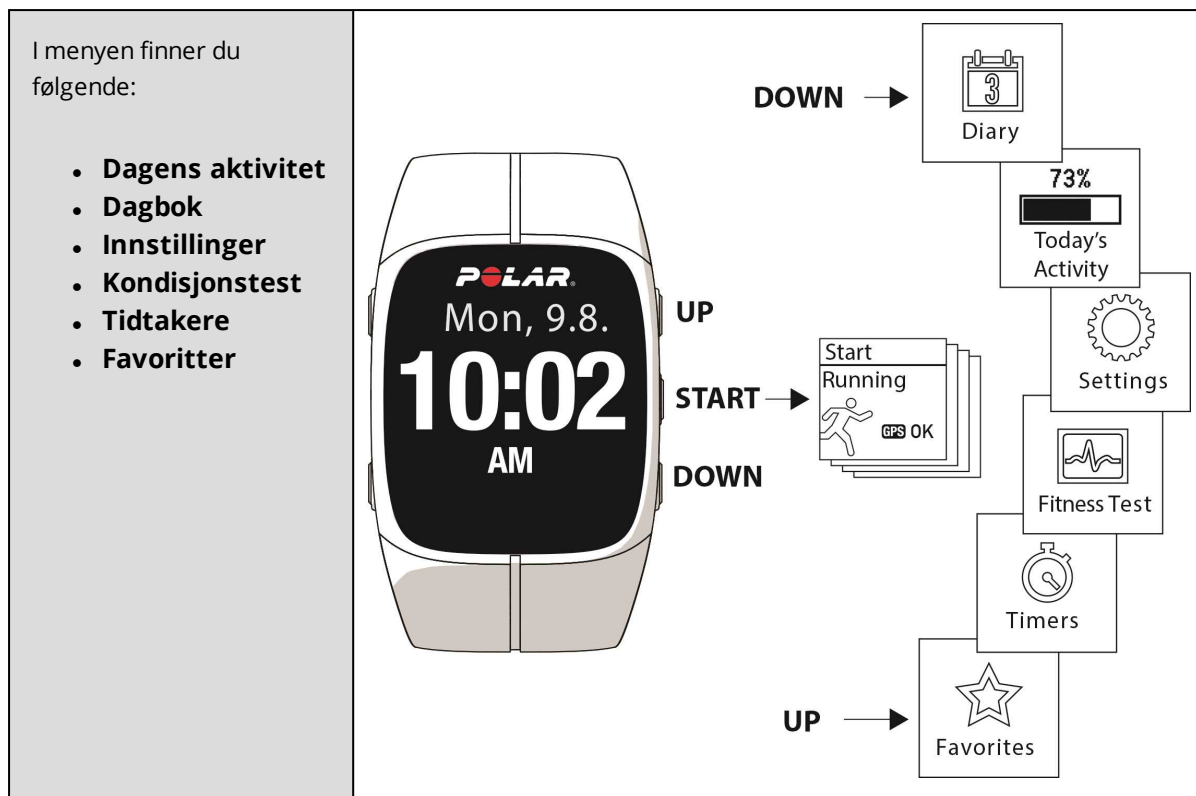
LYS	TILBAKE	START	OPP	NED
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lys opp displayet</li><li>• Trykk på og hold nede for å gå til sportsprofilinnstillinger</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gå tilbake til tidsvisning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Start en treningsøkt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bla gjennom sportsliste</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bla gjennom sportsliste</li></ul>

## UNDER TRENINGEN

LYS	TILBAKE	START	OPP	NED
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lys opp displayet</li><li>• Trykk på og hold nede for å gå til <b>Hurtigmeny</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Legg inn en pause i treningen ved å trykke én gang</li><li>• Trykk på og hold nede i tre sekunder for å stoppe treningsregistreringen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trykk på og hold nede for å slå sonelåsen på/av</li><li>• Fortsett treningsregistreringen når den er satt på pause</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Endre treningsvisning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Endre treningsvisning</li></ul>

## MENYSTRUKTUR

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



## DAGENS AKTIVITET

Det daglige aktivitetsmålet du får fra Polar M400, er basert på dine personlige data og aktivitetsnivåinnstillingen, som du finner i innstillingene for daglig aktivitetsmål i Flow-nettjenesten.

Ditt daglige aktivitetsmål visualiseres med en aktivitetssøyle. Aktivitetssøylen fylles opp etter hvert som du nærmer deg ditt daglige mål.

I **Dagens aktivitet** ser du detaljer om aktiviteten din (aktiv tid, kalorier og steg) samt alternativer for å nå ditt daglige aktivitetsmål.

Du finner mer informasjon under [Aktivitetsregistrering hele døgnet](#).

## DAGBOK

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

## INNSTILLINGER

I **Innstillinger** kan du redigere følgende:

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

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

## TIDTAKERE

I **Tidtakere** finner du følgende:

- **Intervalltidtaker:** Opprett tids- og/eller distansebaserte intervalltidtakere for å ta den nøyaktige tiden på trening og pauser under intervalltreningsøkter.
- **Anslag for fullføringstid:** Nå tidsmålet ditt for en angitt distanse. Angi distansen for økten, så anslår M400 fullføringstiden for økten i henhold til hastigheten din.

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

## KONDISJONSTEST

Mål kondisjonsnivået ditt mens du ligger ned og slapper av.

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

## FAVORITTER

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

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

## KOMPATIBLE SENSORER

Få en enda bedre treningsopplevelse og en mer komplett forståelse av prestasjonene dine ved hjelp av Bluetooth® Smart-sensorer.

## POLAR H7 PULSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Se nøyaktig hjertefrekvens i sanntid på M400 under trening. Hjertefrekvensen er informasjon som brukes til å analysere hvordan økten din gikk.

## POLAR LØPESENSOR BLUETOOTH® SMART

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

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

Du finner mer informasjon under [Polar løpesensor Bluetooth Smart](#).

## TILKOBLING

Før en ny pulssensor eller mobil enhet med *Bluetooth Smart®* (smarttelefon, nettbrett) tas i bruk, må den kobles til M400. Tilkobling tar bare noen sekunder og sikrer at M400 bare mottar signaler fra dine sensorer og enheter, og gjør at du kan trene uten forstyrrelser i en gruppe. Når du skal delta i et løp eller en konkurranse, bør du huske å på forhånd opprette tilkoblingen hjemme for å forhindre forstyrrelser som følge av dataoverføring.

## SLIK KOBLER DU EN PULSSENSOR TIL M400

Du kan koble en pulssensor til M400 på to måter:

1. Ha på deg pulssensoren, og trykk på **START** i tidsvisning for å gå til førtreningsmodus.
2. **Berør enheten din med M400 for å koble til** vises. Berør pulssensoren med M400, og vent til den blir funnet.
3. Enhets-ID-en **Koble til Polar H7 xxxxxxxx** vises. Velg **Ja**.
4. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

eller

1. Ta på deg pulssensoren. Gå til **Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til annen enhet** på M400, og trykk på **START**.
2. M400 begynner å søke etter pulssensoren.
3. Når pulssensoren er funnet, vises enhets-ID-en **Polar H7 xxxxxxxx**.



4. Trykk på START. **Kobler til** vises.
5. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

## SLIK KOBLER DU EN LØPESENSOR TIL M400

Kontroller at løpesensoren er korrekt festet til skoen. Du finner mer informasjon om konfigurasjon i brukerhåndboken for løpesensoren.

Du kan koble en løpesensor til M400 på to måter:

1. Trykk på START i tidsvisning for å gå til førtreningsmodus.
2. Berør løpesensoren med M400, og vent til den blir funnet.
3. Enhets-ID-en **Koble til Polar RUN xxxxxxxx** vises. Velg **Ja**.
4. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

eller

1. Gå til **Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til annen enhet**, og trykk på START.
2. M400 begynner å søke etter løpesensoren.
3. Når løpesensoren er funnet, vises **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Trykk på START. **Tilkobling** vises.
5. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

Du finner mer informasjon under [Polar løpesensor Bluetooth Smart](#).

## SLIK KOBLER DU EN MOBIL ENHET TIL M400

Før tilkobling av en mobil enhet:

- Utfør oppsettet på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), som forklart i kapittelet [Konfigurer M400](#).
- Last ned Flow-appen fra App Store.
- Kontroller at Bluetooth er aktivert på den mobile enheten din, og at flymodus er deaktivert.

Koble til en mobil enhet på følgende måte:

1. Åpne Flow-appen på den mobile enheten og logg deg på med Polar-kontoen din, som du opprettet under konfigurasjonen av M400.
2. Vent til **Koble til produkt**-visningen vises på den mobile enheten (**Venter på M400** vises).
3. Trykk på og hold nede TILBAKE i tidsmodus på M400.
4. **Kobler til enhet** vises, etterfulgt av **Kobler til applikasjon**.
5. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på den mobile enheten, og skriv inn PIN-koden som vises på M400.
6. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

eller

1. Åpne Flow-appen på den mobile enheten, og logg deg på med Polar-kontoen din.
2. Vent til **Koble til produkt**-visningen vises på den mobile enheten (**Venter på M400** vises).
3. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Kobl. og synkr. mobil enhet** på M400, og trykk på START.
4. **Bekreft PIN-koden xxxxxx på den andre enheten** vises på M400. Angi PIN-koden fra M400, på den mobile enheten. Tilkoblingen starter.
5. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.


## KOBLE POLAR BALANCE-VEKTEN TIL M400

Du kan koble Polar Balance-vekten til M400 på to måter:

1. Still deg på vekten. Displayet viser vekten din.
2. Du hører en pipetone og Bluetooth-ikonet på displayet på vekten begynner å blinke, noe som betyr at tilkoblingen er opprettet. Vekten er klar til å kobles til M400.
3. Trykk på og hold inne TILBAKE-knappen på M400 i to sekunder, og vent til displayet viser at tilkoblingen er fullført.

eller

1. Gå til **Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til annen enhet**, og trykk på START.
2. M400 begynner å søke etter vekten din.
3. Still deg på vekten. Displayet viser vekten din.
4. Når vekten blir funnet, vises enhets-ID-en **Polar-vekt xxxxxxxx** på M400.
5. Trykk på START. **Kobler til** vises.
6. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

 Vekten kan kobles til sju ulike Polar-enheter. Når antallet tilkoblede enheter overskrider sju, blir den første tilkoblingen fjernet og byttet ut.

## SLIK SLETTER DU EN TILKOBLING

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

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

# INNSTILLINGER

Sportsprofilinnstillinger .....	19
Innstillinger .....	20
Fysiske innstillinger .....	21
Vekt .....	21
Høyde .....	21
Fødselsdato .....	21
Kjønn .....	21
Treningsbakgrunn .....	22
Maksimal hjerterefrekvens .....	22
Generelle innstillinger .....	22
Koble og synkroniser .....	23
Flymodus .....	23
Tastelyd .....	23
Tastelås .....	23
Inaktivitetsalarm .....	23
Enheter .....	24
Språk .....	24
Farge på treningsvisning .....	24
Om produktet ditt .....	24
Klokkeinnstillinger .....	24
Alarm .....	24
Tid .....	24
Dato .....	25
Ukens startdag .....	25
Utseende .....	25
Hurtigmeny .....	25
Hurtigmeny i førtreningsmodus .....	25
Hurtigmeny i treningsvisning .....	26
Hurtigmeny i pausemodus .....	27
Fastvareoppdatering .....	27
Slik oppdaterer du fastvaren .....	28

## SPORTSPROFILINNSTILLINGER


Juster sportsprofilinnstillingene slik at de passer til treningsbehovene dine. I M400 kan du redigere enkelte sportsprofilinnstillinger i **Innstillinger > Sportsprofiler**. Du kan for eksempel aktivere eller deaktivere GPS for ulike sportsaktiviteter.

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

Fire sportsprofiler vises som standard i førtreningsmodus. I Flow-nettjenesten kan du legge til nye sportsaktiviteter i listen din og synkronisere dem med M400. Du kan ha maksimalt 20 sportsaktiviteter i M400 om gangen. Antallet sportsprofiler i Flow-nettjenesten er ubegrenset.

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

- **Løping**
- **Sykling**
- **Annen utendørs**
- **A. innendørs**

 Hvis du har redigert sportsprofilene i Flow-nettjenesten før din første treningsøkt, og synkronisert dem med M400, vil sportsprofilisten inneholde de redigerte sportsprofilene.


## INNSTILLINGER

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

- **Treningslyder:** Velg **Av**, **Dempet**, **Høyt** eller **Svært høyt**.
- **Hjertefrekvensinnstillinger:** **Hjertefrekvensvisning:** Velg **Slag per minutt (bpm)** eller **% av maksimum**. **Kontroller hjertefrekvensgrenser i soner:** Kontroller grensene for hver hjertefrekvenssone. **Puls synlig for annen enhet:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du velger **På**, kan andre kompatible enheter (f.eks. treningsutstyr) registrere hjertefrekvensen din.
- **GPS-registrering:** Velg **Av** eller **På**.
- **Løpesensor:** Velg **Kalibrering** eller **Velg sensor for hastighet**. Under **Kalibrering** velger du **Automatisk** eller **Manuell**. Under **Velg sensor for hastighet** angir du kilden for hastighetsdata: **Løpesensor** eller **GPS**. Gå til [Polar løpesensor Bluetooth® Smart](#) hvis du vil ha mer informasjon om kalibrering av løpesensoren.
- **Hastighetsvisning:** Velg **km/t** (kilometer per time) eller **min/km** (minutter per kilometer). Hvis du har valgt britiske enheter, velger du **mph** (miles per time) eller **min/mi** (minutter per mile).
- **Automatisk pause:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du setter **Automatisk pause** til **På**, legges det automatisk inn en pause i økten din når du slutter å bevege på deg.

 GPS-registrering må være aktivert hvis du vil bruke automatisk pause.

- **Automatisk etappe:** Velg **Av**, **Etappedistanse** eller **Etappevarighet**. Hvis du velger **Etappedistanse**, må du angi distansen som skal markere hver etappe. Hvis du velger **Etappevarighet**, må du angi varigheten som skal markere hver etappe.

 *GPS-registrering må være aktivert hvis du vil bruke distansebasert automatisk etappe.*

## FYSISKE INNSTILLINGER

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

I **Fysiske innstillinger** finner du følgende:

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

### VEKT

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

### HØYDE

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

### FØDSELSDATO

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

### KJØNN

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

## TRENINGSBAKGRUNN

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

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

## MAKSIMAL HJERTEFREKVENS

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

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

## GENERELLE INNSTILLINGER

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

I **Generelle innstillinger** finner du følgende:

- **Kobl. og synkr.**
- **Flymodus**
- **Tastelyd**
- **Tastelås**

- **Varsel om inaktivitet**
- **Enheter**
- **Språk**
- **Farge på treningsvisn.**
- **Om produktet ditt**

## KOBLE OG SYNKRONSIER

- **Kobl. og synkr. mobil enhet / Koble til annen enhet:** Koble pulssensorer eller mobile enheter til M400.
- **Tilkoblede enheter:** Vis alle enhetene du har koblet til M400. Dette kan omfatte pulssensorer og mobile enheter.
- **Synkr. data:** Synkroniser data med Flow-appen. **Synkr. data** blir synlig når du har koblet M400 til en mobil enhet.


## FLYMODUS

Velg **På** eller **Av**.

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

## TASTELYD

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

 *Vær oppmerksom på at dette valget ikke endrer treningslydene. Treningslydene kan endres i sportsprofilinnstillingene. Du finner mer informasjon under "Sportsprofilinnstillinger" På side 19.*

## TASTELÅS

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

## INAKTIVITETSSALARM

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

## ENHETER

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

## SPRÅK

Velg *Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccкyĭ, Suomi, Svenska* eller *Türkçe*. Velg språket for M400.

## FARGE PÅ TRENINGSVISNING

Velg **Mørk** eller **Lys**. Endre displayfargen for treningsvisningen. Når **Lys** er valgt, har treningsvisningen en lys bakgrunn med mørke tall og bokstaver. Når **Mørk** er valgt, har treningsvisningen en mørk bakgrunn med lyse tall og bokstaver.

## OM PRODUKTET DITT

Kontroller enhets-IDen for M400 samt firmwareversjon, HW-modell og A-GPS sluttdato.

## KLOKKEINNSTILLINGER


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

I **Klokkeinnstillinger** finner du følgende:

- **Alarm**
- **Tid**
- **Dato**
- **Ukens startdag**
- **Utseende**

## ALARM


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

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

## TID

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



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


## DATO

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

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

## UKENS STARTDAG

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

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

## UTSEENDE

Velg klokkes utseende:

- **Daglig aktivitet** (+ Dato og klokkeslett)
- **Navnet ditt og klokkeslett**
- **Analog**
- **Stor**

## HURTIGMENY

### HURTIGMENY I FØRTRENINGSMODUS

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

- **Treningslyder:** Velg **Av**, **Dempet**, **Høyt** eller **Svært høyt**.
- **Hjertefrekvensinnstillinger:** **Hjertefrekvensvisning:** Velg **Slag per minutt (bpm)** eller **% av maksimum**. **Kontroller hjertefrekvensgrenser i soner:** Kontroller grensene for hver hjertefrekvenssone. **Puls synlig for annen enhet:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du velger **På**, kan andre kompatible enheter (f.eks. treningsutstyr) registrere hjertefrekvensen din.
- **GPS-registrering:** Velg **Av** eller **På**.
- **Løpesensor:** Velg **Kalibrering** eller **Velg sensor for hastighet**. Under **Kalibrering** velger du **Automatisk** eller **Manuell**. Under **Velg sensor for hastighet** angir du kilden for hastighetsdata:

**Løpesensor** eller **GPS**. Gå til [Polar løpesensor Bluetooth® Smart](#) hvis du vil ha mer informasjon om kalibrering av løpesensoren.

- **Hastighetsvisning:** Velg **km/t** (kilometer per time) eller **min/km** (minutter per kilometer). Hvis du har valgt britiske enheter, velger du **mph** (miles per time) eller **min/mi** (minutter per mile).
- **Automatisk pause:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du setter **Automatisk pause** til **På**, legges det automatisk inn en pause i økten din når du slutter å bevege på deg.
- **Automatisk etappe:** Velg **Av**, **Etappedistanse** eller **Etappevarighet**. Hvis du velger **Etappedistanse**, må du angi distansen som skal markere hver etappe. Hvis du velger **Etappevarighet**, må du angi varigheten som skal markere hver etappe.

## HURTIGMENY I TRENINGSVISNING


Trykk på og hold nede LYS i treningsvisning for å gå til **Hurtigmeny**. Når du går til **Hurtigmeny** fra treningsvisning, finner du følgende:

- **Lås taster:** Trykk på START for å låse tastene. Trykk på og hold nede LYS for å låse opp tastene.
- **Innstilling for bakgrunnslys:** Sett det konstante bakgrunnslyset til **På** eller **Av**. Når dette alternativet er aktivert, lyser bakgrunnslyset kontinuerlig. Du kan slå det konstante bakgrunnslyset av og på igjen ved å trykke på LYS. Vær oppmerksom på at bruk av denne funksjonen forkorter batteriets levetid.
- **Søk etter sensor:** Søk etter en pulssensor eller en løpesensor.
- **Løpesensor:** Velg **Kalibrering** eller **Velg sensor for hastighet**. Under **Kalibrering** velger du **Automatisk** eller **Manuell**. Under **Velg sensor for hastighet** angir du kilden for hastighetsdata: **Løpesensor** eller **GPS**. Gå til [Polar løpesensor Bluetooth® Smart](#) hvis du vil ha mer informasjon om kalibrering av løpesensoren.
- **Intervalltidtaker:** Opprett tids- og/eller distansebaserte intervalltidtakere for å ta den nøyaktige tiden på trenings- og restitusjonsfaser under intervalltreningsøkter. Velg **Start X,XX km / XX:XX** for å bruke en tidligere innstilt tidtaker, eller opprett en ny tidtaker i **Still inn tidtaker**.
- **Anslag for fullføringstid:** Angi distansen for økten, så anslår M400 fullføringstiden for økten i henhold til hastigheten din. Velg **Start XX,XX km / X,XX mi** for å bruke en tidligere innstilt måldistanse, eller angi et nytt mål i **Angi distanse**.
- **Informasjon om nåværende plassering:** Dette valget er bare tilgjengelig hvis GPS er aktivert for sportsprofilen.
- **Slå på plasseringsveiledning:** Tilbake til start-funksjonen veileder deg tilbake til startpunktet for økten din. Velg **Sett plasseringsveil på**, og trykk på START. **Pilvisn. for plass.vei-visn. satt til på** vises, og M400 går til **Tilbake til start**-visning. Du finner mer informasjon under [Tilbake til start](#).

## HURTIGMENY I PAUSEMODUS

Trykk på og hold nede LYS i pausemodus for å gå til **Hurtigmeny**. Når du går til **Hurtigmeny** fra pausemodus, finner du følgende:

- **Lås taster:** Trykk på START for å låse tastene. Trykk på og hold nede LYS for å låse opp tastene.
- **Treningslyder:** Velg **Av**, **Dempet**, **Høyt** eller **Svært høyt**.
- **Hjertefrekvensinnstillinger:** **Hjertefrekvensvisning:** Velg **Slag per minutt (bpm)** eller **% av maksimum**. **Kontroller hjertefrekvensgrenser i soner:** Kontroller grensene for hver hjertefrekvenssone. **Puls synlig for annen enhet:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du velger **På**, kan andre kompatible enheter (f.eks. treningsutstyr) registrere hjertefrekvensen din.
- **GPS-registrering:** Velg **Av** eller **På**.
- **Løpesensor:** Velg **Kalibrering** eller **Velg sensor for hastighet**. Under **Kalibrering** velger du **Automatisk** eller **Manuell**. Under **Velg sensor for hastighet** angir du kilden for hastighetsdata: **Løpesensor** eller **GPS**. Gå til [Polar løpesensor Bluetooth® Smart](#) hvis du vil ha mer informasjon om kalibrering av løpesensoren.
- **Hastighetsvisning:** Velg **km/t** (kilometer per time) eller **min/km** (minutter per kilometer). Hvis du har valgt britiske enheter, velger du **mph** (miles per time) eller **min/mi** (minutter per mile).
- **Automatisk pause:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du setter **Automatisk pause** til **På**, legges det automatisk inn en pause i økten din når du slutter å bevege på deg.
- **Automatisk etappe:** Velg **Av**, **Etappeavstand** eller **Etappevarighet**. Hvis du velger **Etappeavstand**, må du angi distansen som skal markere hver etappe. Hvis du velger **Etappevarighet**, må du angi varigheten som skal markere hver etappe.

 *GPS-registrering må være aktivert hvis du vil bruke automatisk pause eller distansebasert automatisk etappe.*

## FASTVAREOPPDATERING


Fastvaren i M400 kan oppdateres. Når en ny fastvareversjon er tilgjengelig, får du et varsel via FlowSync når du kobler M400 til datamaskinen din med USB-kabelen. Fastvareoppdateringer lastes ned via USB-kabelen og FlowSync-programvare. Flow-appen vil også varsle deg når ny fastvare er tilgjengelig.

Fastvareoppdateringer kjøres for å forbedre funksjonaliteten til M400. Oppdateringene kan for eksempel inneholde forbedringer av eksisterende funksjoner, helt nye funksjoner eller feilrettinger.

## SLIK OPPDATERER DU FASTVAREN

For å oppdatere fastvaren i M400 må du ha følgende:

- En konto for Flow-nettjenesten.
- Installert FlowSync-programvare.
- M400 må være registrert i Flow-nettjenesten.

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

Oppdater fastvaren på følgende måte:

1. Plugg mikro-USB-kontakten inn i USB-porten på M400, og koble den andre enden av kabelen til datamaskinen.
2. FlowSync starter synkronisering av dataene dine.
3. Etter synkronisering blir du bedt om å oppdatere fastvaren.
4. Velg Ja. Ny fastvare installeres (dette kan ta litt tid), og M400 starter på nytt.

 Før oppdatering av fastvaren synkroniseres de viktigste dataene fra M400 med Flow-nettjenesten. Det er derfor ingen risiko for tap av viktige data ved oppdatering.

# TRENING

## TA PÅ DEG PULSSENSOREN

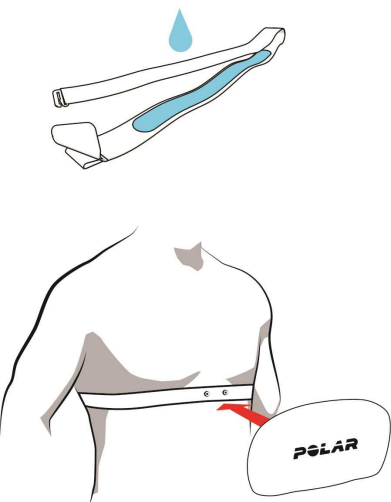
Bruk våre pulssensorer når du trener for å få mest mulig ut av Polars unike Smart Coaching-funksjoner. Hjerterefrekvensdata gir deg innsikt i din fysiske tilstand og hvordan kroppen din reagerer på trening. Dette hjelper deg med å løpe med riktig intensitet og forbedre kondisjonen din.


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

### KOBLE TIL PULSSENSOR

1. Ha på deg pulssensoren, og trykk på **START** i tidsvisning for å gå til førtreningsmodus.
2. **Berør sensoren med M400 for å koble til** vises. Berør pulssensoren med M400, og vent deretter til enheten blir funnet.
3. Enhets-ID-en **Koble til Polar H7 xxxxxxxx** vises. Velg **Ja**.
4. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

Du kan også koble til en ny sensor i **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til ny enhet**. Gå til [Tilkobling](#) hvis du vil ha mer informasjon om tilkobling.

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Fukt elektrodeområdene på stroppen.</li><li>2. Fest kontakten til stroppen.</li><li>3. Juster lengden på stroppen slik at den sitter godt og er komfortabel. Fest stroppen rundt brystet, rett nedenfor brystmuskulene, og fest hekten til den andre enden av stroppen.</li><li>4. Kontroller at de fuktige elektrodeområdene ligger godt mot huden og at Polar-logoen på kontakten står riktig vei, midt på brystet.</li></ol>	
--	--

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

## START EN TRENINGSØKT

Ha på deg pulssensoren, og kontroller at du har koblet den til M400.

	<p>Trykk på <b>START</b> i tidsvisning for å gå til førtreningsmodus.</p>
	<p>Velg sportsprofilen du vil bruke, med <b>OPP/NED</b>.</p> <p> Hvis du vil endre sportsprofilinnstillingene før du starter økten (i førtreningsmodus), trykker du på og holder nede <b>LYS</b> for å gå til <b>Hurtigmeny</b>. For å gå tilbake til førtreningsmodus trykker du på <b>TILBAKE</b>.</p> <p>Hvis du har aktivert GPS-funksjonen, begynner M400 automatisk å søke etter signalene.</p>
	<p>Hold deg i førtreningsmodus til M400 har funnet <b>GPS-satellittsignalene</b> og pulssensoren din for å sikre <b>nøyaktige treningsdata</b>.</p> <p>For å fange opp GPS-satellittsignalene bør du være utendørs og i god avstand fra høye bygninger og trær. Ha på deg M400 på håndleddet med displayet i retning oppover for å oppnå best mulig GPS-ytelse. Hold M400 i horisontal posisjon foran deg og bort fra brystet. Hold armen i ro og hevet over brystnivå mens søket pågår. Stå i ro og hold posisjonen til M400 har funnet satellittsignalene.</p> <p>Prosentverdien ved siden av GPS-ikonet indikerer når GPS-funksjonen er klar. Når verdien når 100 %, vises OK og du er klar til å starte. M400 har funnet signalet fra pulssensoren når pulsen din vises. Når M400 har funnet alle signalene, trykker du på <b>START</b>. <b>Registrering startet</b> vises, og du kan begynne å trene.</p>

GPS-posisjonsbestemmelse går raskt ved hjelp av assistert GPS (A-GPS). A-GPS-datafilen oppdateres automatisk til M400 når du synkroniserer M400 med Flow-nettjenesten via FlowSync-programvaren. Hvis A-GPS-datafilen er utløpt eller du ennå ikke har synkronisert M400, kan det ta lengre tid å fastsette gjeldende posisjon. Du finner mer informasjon under [Assistert GPS \(A-GPS\)](#).



*På grunn av plasseringen av GPS-antennen på M400 bør ikke enheten brukes med displayet på undersiden av håndleddet. Når enheten brukes på et sykkelstyre, må du sørge for at displayet vender oppover.*

Under treningsregistrering kan du endre treningsvisning med OPP/NED. Hvis du vil endre innstillinger uten å stoppe treningsregistreringen, trykker du på og holder nede LYS for å gå til **Hurtigmeny**. Du finner mer informasjon under [Hurtigmeny](#).

Trykk på TILBAKE-knappen for å legge inn en pause i en treningsøkt. **Pause i registrering** vises, og M400 går til pausemodus. Trykk på START for å fortsette treningsøkten.

Du stopper en treningsøkt ved å trykke på og holde nede TILBAKE-knappen i tre sekunder under treningsregistrering eller i pausemodus, inntil **Registrering avsluttet** vises.

## START EN ØKT MED TRENINGSMÅL

Du kan opprette detaljerte treningsmål i Flow-nettjenesten og synkronisere dem med M400 via FlowSync-programvaren eller Flow-appen. Under trening kan du enkelt følge med på veiledningen på enheten din.

Slik starter du en treningsøkt med et treningsmål:

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

eller

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

3. Trykk på START for å gå til førtreningsmodus, og velg sportsprofilen du vil bruke.


4. Når M400 har funnet alle signalene, trykker du på START. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.

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

## START EN ØKT MED INTERVALLTIDTAKER

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


1. Sett i gang ved å gå til **Tidtakere > Intervalltidtaker**. Velg **Still inn tidtaker(e)** for å opprette nye tidtakere.
2. Velg **Tidsbasert** eller **Distansebasert**:
  - **Tidsbasert**: Angi minutter og sekunder for tidtakeren, og trykk på START.
  - **Distansebasert**: Still inn distansen for tidtakeren, og trykk på START.
3. **Still inn annen tidtaker?** vises. Velg **Ja** og gjenta trinn 2 for å stille inn en annen tidtaker.
4. Når du er ferdig, velger du **Start X,XX km / XX:XX** og trykker på START for å gå til førtreningsmodus. Velg deretter sportsprofilen du vil bruke.
5. Når M400 har funnet alle signalene, trykker du på START. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.

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

## START EN ØKT MED ANSLAG FOR FULLFØRINGSTID

Angi distansen for økten, så anslår M400 fullføringstiden for økten i henhold til hastigheten din.

1. Sett i gang ved å gå til **Tidtakere > Anslag for fullføringstid**.
2. Angi en måldistanse ved å gå til **Angi distanse**, og velg **5,00 km, 10,00 km, 1/2-maraton, Maraton** eller **Angi annen distanse**. Trykk på START. Hvis du velger **Angi annen distanse**, angir du distansen og trykker på START. **Fullføringstid blir anslått for XX,XX** vises.
3. Velg **Start XX,XX km / X,XX mi**, og trykk på START for å gå til førtreningsmodus. Velg deretter sportsprofilen du vil bruke.
4. Når M400 har funnet alle signalene, trykker du på START. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.

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



## FUNKSJONER UNDER TRENING

### TA EN ETAPPE

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

### LÅS EN HJERTEFREKVENSS- ELLER HASTIGHETSSONE

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

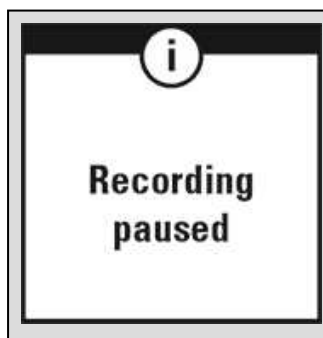
### ENDRE FASE I LØPET AV EN FASEØKT

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

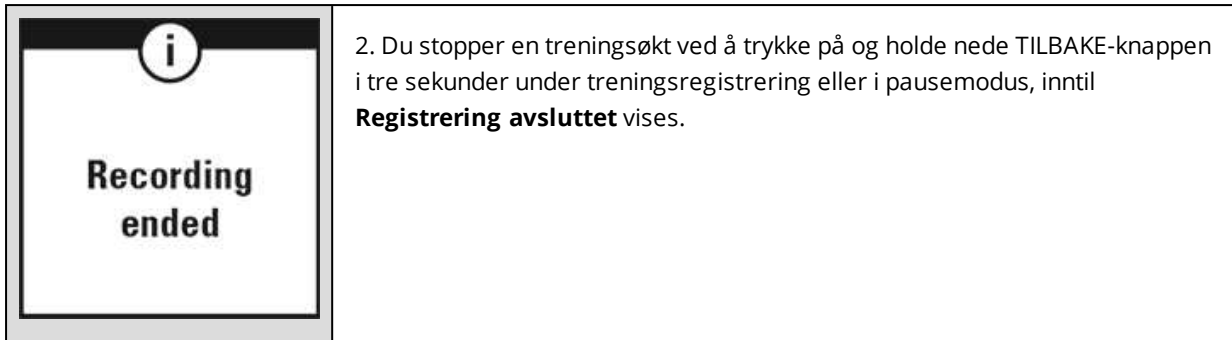
### ENDRE INNSTILLINGER I HURTIGMENYEN

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


### LEGG INN EN PAUSE I / STOPP EN TRENINGØKT



1. Trykk på TILBAKE-knappen for å legge inn en pause i en treningsøkt. **Pause i registrering** vises, og M400 går til pausemodus. Trykk på START for å fortsette treningsøkten.



2. Du stopper en treningsøkt ved å trykke på og holde nede TILBAKE-knappen i tre sekunder under treningsregistrering eller i pausemodus, inntil **Registrering avsluttet** vises.




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




# ETTER TRENING


Få umiddelbar analyse og et grundig innblikk i treningen din med M400, Flow-appen og Flow-nettjenesten.

## TRENINGSSAMMENDRAG PÅ M400

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

<p><b>Summary</b></p>  <p><b>Longest distance</b> 8:20 km!</p>	<p>M400 belønner deg hver gang du når ditt <b>Personlig beste</b> resultat hva angår gjennomsnittlig hastighet/fart, distanse eller kalorier. Hver sportsprofil har egne <b>Personlig beste</b>-resultater.</p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Start time</b> 11:58</p> <p><b>Duration</b> 51:35:7</p> <p><b>Distance</b> 8.20 km</p>	<p>Klokkeslettet da du startet økten, øktens varighet og tilbakelagt distanse under økten.</p> <p> <i>Distansen vises hvis du trente utendørs og GPS-funksjonen var aktivert.</i></p>
<p><b>Benefit</b></p> <p><b>Great pace!</b> <b>You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain</b></p>	<p>Tilbakemelding i tekstform om ytelsen din. Tilbakemeldingen er basert på fordeling av treningstid i hjerterefrekvenssonene, kaloriforbruk og øktens varighet.</p> <p>Trykk på START for å se flere detaljer.</p> <p> <i>Treningsfordeler vises hvis du brukte en pulssensor og trente i minst 10 minutter totalt i hjerterefrekvenssonene.</i></p>

<p><b>Summary</b></p> <p><b>HR zones</b></p> 	<p>Tiden du brukte i hver hjertefrekvenssone.</p> <p> <i>Vises hvis du brukte en pulssensor.</i></p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Avg heart rate</b> 142 (76%)</p> <p><b>Max heart rate</b> 176 (95%)</p>	<p>Gjennomsnittlig og maksimal hjertefrekvens vises i slag per minutt og som en prosentandel av maksimal hjertefrekvens.</p> <p> <i>Vises hvis du brukte en pulssensor.</i></p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Calories</b> 682 kcal</p> <p><b>Fat burn % of calories</b> 35 %</p>	<p>Hvor mange kalorier du har forbrent i løpet av økten og fettforbrenningsprosent av kalorier.</p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Average pace</b> 5:58 min/km</p> <p><b>Maximum pace</b> 4:36 min/km</p>	<p>Gjennomsnittlig og maksimal hastighet/fart for økten.</p> <p> <i>Vises hvis du trente utendørs og GPS-funksjonen var aktivert.</i></p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Running Index</b> Good 44</p>	<p>Løpsindeksen beregnes når du trener utendørs med GPS-funksjonen aktivert, og du bruker en pulssensor. Følgende krav gjelder også:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportsprofilen som brukes, må være en løpeaktivitet (løping, landeveisløping, terrengløping osv.).</li> <li>• Hastigheten må være 6 km/t eller hurtigere og varigheten minst 12 minutter.</li> </ul>

	Du finner mer informasjon under <a href="#">Løpsindeks</a> .
<b>Summary</b> <b>Max altitude</b> 172 m <b>Ascent</b> 40 m <b>Descent</b> 25 m	Maksimal høyde, stigning i meter/fot og nedstigning i meter/fot.  <i>Vises hvis du trente utendørs og GPS-funksjonen var aktivert.</i>
<b>Summary</b> <b>Laps</b> ( 5 ) <b>Best lap</b> 09:30:07 <b>Average lap</b> 10:02:52	Antall etapper samt beste og gjennomsnittlige varighet for en etappe. Trykk på START for å se flere detaljer.
<b>Summary</b> <b>Automatic laps</b> ( 10 ) <b>Best lap</b> 03:20:08 <b>Average lap</b> 05:01:02	Antall automatiske etapper samt beste og gjennomsnittlige varighet for en automatisk etappe. Trykk på START for å se flere detaljer.

## POLAR FLOW-APPEN

Synkroniser M400 med Flow-appen for å enkelt analysere dataene etter hver økt. Med Flow-appen kan du få en rask oversikt over treningsdataene dine mens du er frakoblet.

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

## POLAR FLOW-NETTJENESTEN

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

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

# FUNKSJONER

Assistert GPS (A-GPS) .....	38
GPS-funksjoner .....	39
Tilbake til start .....	39
Aktivitetssporing hele døgnet .....	40
Aktivitetsmål .....	40
Aktivitetsdata .....	41
Smart Coaching .....	43
Treningsfordeler .....	43
Kondisjonstest .....	45
Løpsindeks .....	48
Hjertefrekvenssoner .....	51
Smart Calories .....	55
Smart-varsler .....	55
Hastighetssoner .....	55
Hastighetssoneinnstillinger .....	56
Treningsmål med hastighetssoner .....	56
Under treningen .....	56
Etter treningen .....	56
Sportsprofiler .....	56
Visning av frekvens på håndleddet .....	57
Polar-løpeprogrammet .....	57
Opprett et Polar-løpeprogram .....	58
Start et løpsmål .....	58
Følg med på fremgangen din .....	58

## ASSISTERT GPS (A-GPS)

M400 har innebygd GPS som gir nøyaktig måling av hastighet og distanse under en rekke sportsaktiviteter utendørs. Du kan også se ruten din på et kart i Flow-appen og nettjenesten etter økten.

M400 benytter AssistNow® Offline-tjenesten for rask posisjonsbestemmelse. AssistNow Offline-tjenesten stiller til rådighet A-GPS-data som forteller M400 de anslåtte posisjonene til GPS-satellittene. På denne måten vet M400 hvor den skal søke etter satellittene, og enheten kan derfor motta signalene fra dem i løpet av sekunder, til og med under vanskelige signalforhold.

A-GPS-dataene oppdateres én gang per dag. Den siste A-GPS-datafilen oppdateres automatisk i M400 når du synkroniserer M400 med Flow-nettjenesten via FlowSync-programvaren eller Flow-appen.

## A-GPS SLUTTDATO

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


Du kan kontrollere sluttdatoen for gjeldende A-GPS-datafil fra M400. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Om produktet ditt > A-GPS sluttdato** på M400. Hvis datafilen er utløpt, synkroniserer du M400 med Flow-nettjenesten via FlowSync-programvaren eller Flow-appen for å oppdatere A-GPS-dataene.

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

## GPS-FUNKSJONER

M400 har følgende GPS-funksjoner:

- **Høyde, stigning og nedstigning:** Høydemåling i sanntid, samt stigning og nedstigning i meter/fot.
- **Distanse:** Nøyaktig distanse i løpet av og etter økten.
- **Hastighet/fart:** Nøyaktig informasjon om hastighet/fart i løpet av og etter økten.
- **Løpsindeks:** I M400 er løpsindeksen basert på data om hjertefrekvens og hastighet som er målt i løpet av økten. Løpsindeksen gir informasjon om prestasjonsnivået ditt, både hva angår aerob kondisjon og løpsøkonomi.
- **Tilbake til start:** Veileder deg tilbake til startpunktet over kortest mulig distanse, og viser deg også distansen tilbake til startpunktet. Nå kan du våge deg på mer dristige ruter og trygt utforske dem, i visshet om at du bare er et tastetrykk unna retningsveiledning tilbake til utgangspunktet.

 *Ha på deg M400 på håndleddet med displayet i retning oppover for å oppnå best mulig GPS-ytelse. På grunn av plasseringen av GPS-antennen på M400 bør ikke enheten brukes med displayet på undersiden av håndleddet. Når enheten brukes på et sykkelstyre, må du sørge for at displayet vender oppover.*

## TILBAKE TIL START


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

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

1. Trykk på og hold nede LYS. **Hurtigmeny** vises.
2. Velg **Slå på plasseringsveiledning**. **Plasseringsveiledning satt til på** vises, og M400 går til **Tilbake til start**-visning.

### Slik går du tilbake til startpunktet:

- Hold M400 i horisontal posisjon foran deg.
- Fortsett å bevege deg slik at M400 kan avgjøre hvilken retning du beveger deg i. En pil vil peke mot startpunktet ditt.
- Snu deg alltid i den retningen pilen peker for å komme tilbake til startpunktet.
- M400 viser også retningen og direkte distanse (i rett linje) mellom deg og startpunktet.

 Når du er i ukjente omgivelser, må du alltid ha et kart for hånden i tilfelle M400 skulle miste satellittsignalet eller batteriet skulle gå tomt.

## AKTIVITETSSPORING HELE DØGNET

M400 sporer aktiviteten din ved hjelp av en innebygd akselerasjonsmåler som registrerer håndleddbevegelsene dine. Den analyserer bevegelsenes frekvens, intensitet og regelmessighet sammen med fysisk informasjon, slik at du kan se hvor aktiv du faktisk er i hverdagen din på toppen av den vanlige treningen.

## AKTIVITETSMÅL

M400 gir deg et aktivitetsmål hver dag og veiledning slik at du når det. Aktivitetsmålet er basert på dine personlige data og aktivitetsnivåinnstillingen, som du finner i innstillingene for daglig aktivitetsmål i Flow-nettjenesten. Logg deg på Flow-nettjenesten, klikk på navnet/profilbildet ditt øverst til høyre og gå til Daglig aktivitetsmål-fanen under Innstillinger.

Innstillingen for daglig aktivitetsmål kan settes til tre ulike aktivitetsnivåer. Velg det nivået som best beskriver din typiske dag og aktivitet (se nr. 1 i bildet nedenfor). Nedenfor valgområdet (se nr. 2 i bildet nedenfor) kan du se hvor aktiv du må være for å nå det daglige aktivitetsmålet for det aktuelle nivået. Hvis du jobber på et kontor og sitter mesteparten av dagen, forventes det for eksempel at du når ca. fire timers aktivitet med lav intensitet i løpet av en vanlig dag. For personer som står og går mye i løpet av arbeidsdagen er forventningene høyere.



## 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.

**1**

#### 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%

**2**

#### 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**

Tiden du må være aktiv i løpet av dagen for å nå aktivitetsmålet ditt, avhenger av nivået du har valgt og intensiteten på aktivitetene dine. Du når målet raskere ved å velge mer intense aktiviteter eller holde deg aktiv i et litt mer moderat tempo hele dagen. Alder og kjønn påvirker også intensiteten du trenger for å nå aktivitetsmålet ditt. Jo yngre du er, desto mer intens må aktiviteten din være.

## AKTIVITETSDATA

M400 fyller gradvis opp en aktivitetssøyle for å indikere fremdriften din mot det daglige målet. Når søylen er full, har du nådd målet ditt. Du kan vise aktivitetssøylen i **Dagens aktivitet** og i tidsvisning (du endrer klokken utseende ved å trykke på og holde nede OPP).

I **Dagens aktivitet** kan du se hvor aktiv dagen din har vært så langt og få veiledning om hvordan du når målet ditt.

### • Aktivitet

- **Aktiv tid:** Aktiv tid uttrykker akkumulert tid med kroppsbevegelse som er fordelaktig for helsen din.
- **Kalorier:** Viser hvor mange kalorier du har forbrent gjennom trening, aktivitet og BMR (basalstoffsforbruk: minimum av metabolsk aktivitet som kreves for å opprettholde liv).
- **Steg:** Antall steg du har akkumulert så langt. Mengden og typen kroppsbevegelser registreres og konverteres til en beregning av antall steg.
- **Mangler:** M400 gir deg alternativer for å nå ditt daglige aktivitetsmål. Den forteller deg hvor mye lengre du må være aktiv hvis du velger aktiviteter med lav, middels eller høy intensitet. Du har ett mål, men flere måter å nå det på. Det daglige aktivitetsmålet kan nås med lav, middels eller høy intensitet. I M400 betyr "opp" lav intensitet, "gåing" betyr middels intensitet og "jogging" betyr

høy intensitet. Du finner flere eksempler på aktiviteter med lav, middels og høy intensitet i Flow-nettjenesten og mobilappen, slik at du kan velge den beste måten å nå målet ditt på.

## Inaktivitetsalarm

Det er en kjensgjerning at fysisk aktivitet er en vesentlig faktor i opprettholdelse av god helse. I tillegg til å være fysisk aktiv er det viktig å unngå sitting i lengre perioder om gangen. Langvarig sitting er skadelig for helsen din, til og med på dager når du trener og får nok daglig aktivitet. M400 registrerer om du har vært inaktiv for lenge i løpet av dagen, og hjelper deg på denne måten med å ta pauser i sittingen for å unngå de negative virkningene det har på helsen din.

Hvis du har vært i ro i nesten en time, får du et inaktivitetsvarsel. **Tid for bevegelse!** vises. Reis deg opp og finn din egen måte å være aktiv på. Ta en kort spasertur, strekk på deg eller utfør annen lett aktivitet. Meldingen forsvinner når du begynner å bevege på deg eller trykker på en knapp. Hvis du ikke beveger på deg på fem minutter, får du et inaktivitetsstempel, som du kan se i Flow-appen og Flow-nettjenesten etter synkronisering.

Du kan slå alarmen på eller av i **Innstillinger > Generelle innstillinger > Inaktivitetsalarm**.

Flow-appen gir deg det samme varselet hvis den er koblet til M400 via Bluetooth.

Både Polar Flow-appen og Polar Flow-nettjenesten viser deg hvor mange inaktivitetsstempler du har mottatt. Dette gjør at du kan se tilbake på den daglige rutinen din og gjøre endringer på veien mot et mer aktivt liv.

## Søvninformasjon i Flow-nettjenesten og Flow-appen

M400 sporer søvntid og kvalitet (avslappet eller urolig søvn) hvis du har på deg enheten om natten. Du trenger ikke å aktivere søvnmodusen. Enheten registrerer automatisk at du sover basert på håndleddbevegelsene dine. Søvntid og kvalitet (avslappet eller urolig søvn) vises i Flow-nettjenesten og Flow-appen etter synkronisering av M400.

Søvntiden din er den lengste kontinuerlige hviletiden som finner sted i løpet av et døgn, dvs. fra 18.00 til 18.00 neste dag. Søvnpauser som er kortere enn én time, avbryter ikke søvnsporingen, men regnes ikke med i søvntiden. Søvnpauser som er lengre enn én time, avbryter sporingen av søvntid.

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

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

### **Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-nettjenesten**

Med Polar Flow-mobilappen kan du følge med på og analysere aktivitetsdataene dine mens du er på farten, og du kan synkronisere dataene trådløst mellom M400 og Polar Flow-tjenesten. Flow-nettjenesten gir deg et mest mulig detaljert innblikk i aktivitetsinformasjonen din.

## **SMART COACHING**

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

M400 har følgende Smart Coaching-funksjoner:

- Treningsfordeler
- Kondisjonstest
- Løpsindeks
- Hjertefrekvenssoner
- Smart Calories

### **TRENINGSFORDELER**

Funksjonen for treningsfordeler hjelper deg med å få en bedre forståelse av hvor effektiv treningen din er. Denne funksjonen krever bruk av pulssensoren. Etter hver treningsøkt får du tilbakemelding i tekstform om ytelsen din, forutsatt at du har trent minst 10 minutter totalt i sportssonene. Tilbakemeldingen er basert på fordeling av treningstid i sportssonene, kaloriforbruk og varighet. I Treningsfiler får du mer detaljert tilbakemelding. I tabellen nedenfor finner du beskrivelser av ulike treningsfordeler.

<b>Tilbakemelding</b>	<b>Fordeler</b>
Maksimaltrening+	Det var en tøff økt! Du forbedret sprinthastigheten og musklernes nervesystem, noe som gjør deg mer effektiv. Denne økten økte også din motstand mot tretthet.
Maksimaltrening	Det var en tøff økt! Du forbedret sprinthastigheten og musklernes nervesystem, noe som gjør deg mer effektiv.

Tilbakemelding	Fordeler
Maksimal- og tempotrening	For en økt! Du forbedret hastigheten og effektiviteten. Denne økten utviklet også vesentlig din aerobe kondisjon og din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.
Tempo- og maksimaltrening	For en økt! Du forbedret din aerobe kondisjon og din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten utviklet også hastigheten og effektiviteten.
Tempotrening+	Veldig bra tempo i en lang økt! Du forbedret din aerobe kondisjon, hastighet og evnen til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten økte også din motstand mot tretthet.
Tempotrening	Veldig bra tempo! Du forbedret din aerobe kondisjon, hastighet og evnen til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.
Tempo- og distansetrening	Bra tempo! Du forbedret din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten utviklet også din aerobe kondisjon og musklernes utholdenhet.
Distanse- og tempotrening	Bra tempo! Du forbedret din aerobe kondisjon og musklernes utholdenhet. Denne økten utviklet også din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.
Distansetrening+	Fremragende! Denne lange økten forbedret musklernes utholdenhet samt din aerobe kondisjon. Den økte også din motstand mot tretthet.
Distansetrening	Fremragende! Du forbedret musklernes utholdenhet samt din aerobe kondisjon.
Distanse- og basistrening, lang	Fremragende! Denne lange økten forbedret musklernes utholdenhet samt din aerobe kondisjon. Den utviklet også din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Distanse- og basistrening	Fremragende! Du forbedret musklernes utholdenhet samt din aerobe kondisjon. Denne økten utviklet også din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Basis- og distansetrening, lang	Veldig bra! Denne lange økten forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening. Den utviklet også musklernes utholdenhet samt din aerobe kondisjon.
Basis- og distansetrening	Veldig bra! Du forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening. Denne økten utviklet også musklernes utholdenhet samt din aerobe kondisjon.
Basistrening, lang	Veldig bra! Denne lange økten med lav intensitet forbedret din

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

## KONDISJONSTEST

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

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

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

For at testresultatene skal være pålitelige gjelder følgende generelle forutsetninger:

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

## FØR TESTEN

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

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

## SLIK UTFØRER DU TESTEN

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

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

Hvis M400 ikke kan motta pulssignalet ditt, vises meldingen **Test mislyktes**. I så fall bør du kontrollere at elektrodene på pulssensoren er fuktige og at tekstilstroppen sitter godt.

## TESTRESULTATER

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

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

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

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

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

## Kondisjonsnivåklasser

### Menn

Alder/år	Svært lavt	Lavt	Ganske godt	Moderat	Godt	Svært godt	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Kvinner

Alder/år	Svært lavt	Lavt	Ganske godt	Moderat	Godt	Svært godt	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klassifiseringen er basert på en gjennomgang av 62 studier der  $VO_{2max}$  ble målt direkte hos sunne voksne individer i USA, Canada og 7 europeiske land. Referanse: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

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

VO<sub>2max</sub> kan uttrykkes som milliliter per minutt (ml/min = ml ■ min<sup>-1</sup>), eller denne verdien kan deles på personens kroppsvekt i kilogram (ml/kg/min = ml ■ kg<sup>-1</sup> ■ min<sup>-1</sup>).

## LØPSINDEKS

Løpsindeksen er en enkel måte å overvåke endringer i løpeytelsen din på. En løpsindeksverdi er et anslag over maksimal aerob løpeytelse, som påvirkes av aerob kondisjon og løpsøkonomi. Ved å registrere løpsindeksen over tid kan du overvåke fremgangen. Forbedring betyr at løping i en gitt hastighet krever mindre innsats eller at farten er raskere ved et gitt anstrengelsesnivå.

For å få mest mulig nøyaktig informasjon om ytelsen må du kontrollere at du har angitt HR<sub>max</sub>-verdien din.

Løpsindeksen beregnes under hver treningsøkt når pulssensoren er i bruk og GPS-funksjonen er aktivert, og når følgende betingelser er oppfylt:

- Sportsprofilen som brukes, må være en løpeaktivitet (løping, landeveisløping, terrengløping osv.).
- Hastigheten må være 6 km/t eller hurtigere og varigheten minst 12 minutter.
- Hvis du bruker en løpesensor for måling av hastighet, [må løpesensoren kalibreres](#).

Beregningen begynner når du starter registreringen av økten. Under en økt kan du stoppe to ganger ved f.eks. trafikklys uten å avbryte beregningen. Etter økten viser M400 en løpsindeksverdi og lagrer resultatet i treningssammendraget.

Sammenlign resultatet med tabellen nedenfor.



## KORTSIKTIG ANALYSE

### Menn

Alder/år	Svært lavt	Lavt	Ganske godt	Moderat	Godt	Svært godt	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Kvinner

Alder/år	Svært lavt	Lavt	Ganske godt	Moderat	Godt	Svært godt	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klassifiseringen er basert på en gjennomgang av 62 studier der  $VO_{2max}$  ble målt direkte hos sunne voksne individer i USA, Canada og 7 europeiske land. Referanse: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

## LANGSIKTIG ANALYSE

Hver enkelt løpsindeksverdi danner en trend som anslår hvor vellykket du kan løpe en bestemt distanse.


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

Løpsindeks	Cooper-test (m)	5 km (t:mm:ss)	10 km (t:mm:ss)	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
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00


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


## HJERTEFREKVENSSONER

Polar hjertefrekvenssoner introduserer et nytt effektivitetsnivå innen hjertefrekvensbasert trening. Treningen er delt opp i fem hjertefrekvenssoner basert på prosentandeler av maksimal hjertefrekvens. Med hjertefrekvenssoner kan du enkelt velge og overvåke treningsintensiteten.

Målsone	Intensitets-% av HR <sub>max</sub> HR <sub>max</sub> = Maksimal hjertefrekvens (220-alder).	Eksempel: Hjertefrekvenssoner (i slag per minutt) for en 30 år gammel person med en maksimal hjertefrekvens på 190 bpm (220-30).	Eksempel på varighet	Treningseffekt
MAKSIMAL 	90-100%	171-190 bpm	mindre enn 5 minutter	<p>Fordele: Maksimal eller tilnærmet maksimal anstrengelse med hensyn til pust og muskler.</p> <p>Opplevs som: Svært utmattende for pust og muskler.</p> <p>Anbefales for: Svært erfarne atleter i toppform. Kun korte intervaller, vanligvis som en</p>

Målsone	Intensitets-% av $HR_{max}$ $HR_{max}$ = Maksimal hjertefrekvens (220-alder).	Eksempel: Hjertefrekvenssoner (i slag per minutt) for en 30 år gammel person med en maksimal hjertefrekvens på 190 bpm (220-30).	Eksempel på varighet	Treningseffekt
				siste forberedelse til korte løp.
<p>HARD</p> 	80-90%	152-172 bpm	2-10 minutter	<p>Fordeler: Økt evne til å opprettholde utholdenhet i høy fart.</p> <p>Opplevs som: Forårsaker muskeltretthet og tung pust.</p> <p>Anbefales for: Erfarne atleter som kjører treningsøkter av varierende lengde hele året. Enda viktigere i forkant av konkurransesesonng.</p>
<p>MODERAT</p> 	70-80% 133-152 bpm		10-40 minutter	<p>Fordeler: Øker det generelle treningstempoet, gjør det lettere å utføre anstrengelser av moderat intensitet og øker prestasjonsevnen.</p>

Målsone	Intensitets-% av $HR_{max}$ $HR_{max}$ = Maksimal hjertefrekvens (220-alder).	Eksempel: Hjerterefrekvenssoner (i slag per minutt) for en 30 år gammel person med en maksimal hjertefrekvens på 190 bpm (220-30).	Eksempel på varighet	Treningseffekt
				<p>Opplevs som: Stabil, kontrollert, rask pusting.</p> <p>Anbefales for: Atleter som trener til løp eller ønsker økt ytelse.</p>
<p>LETT</p> 	60-70%	114-133 bpm	40-80 minutter	<p>Fordeler: Forbedrer den generelle kondisjonen, reduserer restitusjonstiden og øker metabolismen.</p> <p>Opplevs som: Behagelig og rolig trening med lav muskelbelastning og kardiovaskulær belastning.</p> <p>Anbefales for: Alle som ønsker lange treningsøkter i perioder med basistrening. Også hensiktsmessig som restitusjonstrenin-</p>

Målsone	Intensitets-% av $HR_{max}$ $HR_{max}$ = Maksimal hjertefrekvens (220-alder).	Eksempel: Hjärtfrekvenssoner (i slag per minutt) for en 30 år gammel person med en maksimal hjertefrekvens på 190 bpm (220-30).	Eksempel på varighet	Treningseffekt
				g i konkurransesesonng.
SVÆRT LETT 	50-60%	104-114 bpm	20-40 minutter	<p>Fordeler: Hensiktsmessig for oppvarming og nedkjøling, samt for å medvirke til restitusjon.</p> <p>Opplevs som: Svært makelig, liten belastning.</p> <p>Anbefales for: Restitusjon og nedkjøling i treningssesongen.</p>

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

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

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

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

Polar-hjertefrekvenssonene kan tilpasses ved å bruke en laboratoriemålt HR<sub>max</sub>-verdi eller ved å ta en felttest for å måle verdien selv. Når du trener i en hjertefrekvenssone, bør du prøve å bruke hele sonen. Midtsonen er et godt mål, men det er ikke nødvendig å holde hjertefrekvensen nøyaktig på dette nivået hele tiden. Hjertefrekvensen justerer seg gradvis til treningsintensiteten. Når du går fra hjertefrekvenssone 1 til 3, vil for eksempel hele sirkulasjonssystemet og hjertefrekvensen tilpasse seg i løpet av 3-5 minutter.

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

## SMART CALORIES

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

- kroppsvekt, høyde, alder, kjønn
- individuell maksimal hjertefrekvens (HR<sub>max</sub>)
- hjertefrekvens under trening
- individuelt maksimalt oksygenopptak (VO<sub>2max</sub>)

## SMART-VARSLER

Smartvarsler-funksjonen lar deg få varsler fra telefonen du bruker, på Polar-enheten din. Polar-enheten varsler deg når du mottar innkommende anrop eller meldinger (for eksempel SMS- eller WhatsApp-meldinger). Den varsler deg også om kalenderhendelsene du har lagt inn i kalenderen på telefonen din. For å bruke Smartvarsler-funksjonen må du ha Polar Flow-mobilappen for iOS eller Android, og Polar-enheten må være koblet til appen.

Detaljert veiledning om bruken av Smartvarsler finner du i støttedokumentet [Smartvarsler \(Android\)](#) eller [Smartvarsler \(iOS\)](#).

## HASTIGHETSSONER

Med hastighets-/fartssonene kan du enkelt overvåke hastigheten eller farten din i løpet av en økt, og du kan justere hastigheten/farten for å oppnå ønsket treningseffekt. Sonene kan brukes for å tilpasse

effektiviteten av treningen din i løpet av økter, og hjelper deg med å variere treningen og benytte ulike treningsintensiteter for optimal effekt.

## HASTIGHETSSONEINNSTILLINGER

Hastighetszoneinnstillingene kan justeres i Flow-nettjenesten. De kan slås på eller av i sportsprofilene de er tilgjengelige i. Det finnes fem ulike soner, og sonegrensene kan justeres manuelt eller du kan bruke standard sonegrenser. Sonene er sportsspesifikke, og du kan derfor justere dem slik de passer best til hver sportstype. Sonene er tilgjengelige for løpesport (inkludert lagsport som omfatter løping), sykkelport samt roing og kanopadling.

### Standard

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

### Fri

Hvis du velger **Fri**, kan alle grensene endres. Hvis du har testet de faktiske tersklene dine, som anaerobe og aerobe terskler, eller øvre og nedre melkesyreterskler, kan du for eksempel trene med soner basert på hastigheten eller farten for din individuelle terskel. Vi anbefaler at du setter hastigheten og farten for din anaerobe terskel som minimum for sone 5. Hvis du også bruker aerob terskel, bør den settes som minimum for sone 3.

## TRENINGSMÅL MED HASTIGHETSSONER

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

## UNDER TRENINGEN

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

## ETTER TRENINGEN

I trenings sammendraget på M400 ser du en oversikt over tiden du har brukt i hver hastighetszone. Etter synkronisering kan detaljert, visuell hastighetszoneinformasjon vises i Flow-nettjenesten.

## SPORTSPROFILER

Her kan du lage en liste over alle favorittaktivitetene dine og angi spesifikke innstillinger for hver av dem. Du kan for eksempel opprette skreddersydde visninger for hver sportsaktivitet og velge hvilke data du



vil se under trening: bare hjertefrekvens eller bare hastighet og distanse – hva som enn måtte passe deg og dine treningsbehov best.

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



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

## VISNING AV FREKVENNS PÅ HÅNDDLEDDET

Visning av frekvens på håndleddet gir deg muligheten til å se løpsfrekvensen din uten å bruke en separat løpesensor. Frekvensen måles ved hjelp av en innebygd akselerasjonsmåler som registrerer håndleddbevegelsene dine. For å kunne bruke denne funksjonen må du minst ha fastvareversjon 1.8 på M400. Ved bruk av en løpesensor må du være oppmerksom på at frekvensen alltid blir målt med løpesensoren.

Visning av frekvens på håndleddet er tilgjengelig for følgende løpeaktiviteter: gåing, løping, jogging, landeveisløping, terrengløping, løping på bane og ultraløping

Hvis du vil se frekvensen din i løpet av en treningsøkt, legger du til frekvens i treningsvisningen for sportsprofilen du bruker under løping. Dette kan gjøres i Sportsprofiler i Flow-nettjenesten.

## POLAR-LØPEPROGRAMMET

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

Det finnes programmer for løp på 5 km, 10 km, halvmaraton og maraton. Hvert program har tre faser: Basistrening, oppbygging og nedtrapping. Disse fasene er utarbeidet for å utvikle ytelsen din gradvis og sørge for at du er klar på løpsdagen. Løpetreningsøktene er inndelt i fem typer: lett jogging, middels lang løpetur, lang løpetur, tempoløping og intervall. Alle økter inkluderer faser for oppvarming, innsats og nedkjøling for at du skal oppnå optimale resultater. I tillegg kan du velge øvelser for trening av styrke,

kjernemuskelatur og bevegelse for å støtte opp om utviklingen din. Hver treningsuke består av to til fem løpeøkter, og løpetreningsøktenes totale varighet per uke varierer fra én til sju timer, avhengig av kondisjonsnivået ditt. Minimumsvarigheten for et program er 9 uker, og den maksimale varigheten er 20 måneder.

Finne ut mer om Polar-løpeprogrammet i [denne inngående veiledningen](#). Eller les mer om [hvordan du kommer i gang med løpeprogrammet](#).

## OPPRETT ET POLAR-LØPEPROGRAM

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

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

## START ET LØPSMÅL

Før du starter en økt, må du kontrollere at du har synkronisert treningsøktmålet ditt med enheten din. Øktene synkroniseres med enheten din som treningsmål, og du starter dem fra **Dagbok**. Følg veiledningen på enheten din i løpet av økten.

1. Gå til **Dagbok** på enheten din.
2. Velg en dag for å se det planlagte målet.
3. Velg målet, og velg deretter sportsprofilen.
4. Trykk på START og følg veiledningen.

Hvis du vil bruke et mål som er planlagt for en annen dag, velger du bare en dag fra **Dagbok** og starter økten som er planlagt for denne dagen.

## FØLG MED PÅ FREMGANGEN DIN

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

# POLAR LØPESENSOR *BLUETOOTH*® SMART

## SLIK KOBLER DU EN LØPESENSOR TIL M400

Kontroller at løpesensoren er korrekt festet til skoen. Du finner mer informasjon om konfigurasjon i brukerhåndboken for løpesensoren.

Du kan koble en løpesensor til M400 på to måter:

1. Trykk på **START** i tidsvisning for å gå til førtreningsmodus.
2. Berør løpesensoren med M400, og vent til den blir funnet.
3. Enhets-ID-en **Koble til Polar RUN xxxxxxxx** vises. Velg **Ja**.
4. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

eller

1. Gå til **Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til annen enhet**, og trykk på **START**.
2. M400 begynner å søke etter løpesensoren.
3. Når løpesensoren er funnet, vises **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Trykk på **START**. **Tilkobling** vises.
5. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

## KALIBRER LØPESENSOREN

Kalibrering av løpesensoren forbedrer nøyaktigheten på måling av hastighet/fart og distanse. Det anbefales at du kalibrerer løpesensoren før du bruker den for første gang, hvis det er betydelige endringer i løpestilen eller hvis plasseringen av løpesensoren på skoen endres drastisk (f.eks. hvis du har nye sko eller flytter sensoren fra høyre til venstre sko). Kalibrering bør utføres i den hastigheten du vanligvis løper. Hvis du løper i ulike hastigheter, bør kalibreringen utføres med gjennomsnittshastigheten din. Du kan kalibrere løpesensoren manuelt eller automatisk.

Når du trener med en løpesensor, kan du velge å bruke hastighetsdata fra GPS eller fra løpesensoren. Velg dette ved å gå til **Innstillinger > Sportsprofiler > Løping > Løpesensor > Velg sensor for hastighet**, og velg **Løpesensor** eller **GPS**.

## MANUELL KALIBRERING


Manuell kalibrering kan utføres på to måter. Du kan løpe en kjent distanse og angi den riktige distansen i **Hurtigmeny**. Du kan også stille inn kalibreringsfaktoren manuelt hvis du kjenner til faktoren som gir deg nøyaktig distanse.

## ANGI RIKTIG ETAPPEDISTANSE

1. Trykk på START i tidsvisning for å gå til førtreningsmodus, og bla til Løping-profilen.
2. Start en økt og løp en kjent distanse som er lengre enn 400 meter.
3. Når du har løpt distansen, trykker du på START for å ta en etappe.
4. Trykk på og hold nede LYS for å gå til Hurtigmeny, og velg **Løpesensor > Kalibrering > Manuell > Angi riktig etappedistanse**.
5. Angi den faktiske distansen du har løpt. Kalibreringsfaktoren oppdateres.

## STILL INN FAKTOR

Hvis du vil kalibrere løpesensoren manuelt ved å angi faktoren, velger du **Innstillinger > Sportsprofiler > Løping > Løpesensor > Kalibrering > Manuell > Still inn faktor**: Hvis du allerede kjenner til faktoren som gir deg nøyaktig distanse. **Kalibrert. Faktor: xxxx** vises når du er ferdig.

 Manuell kalibrering kan også startes under en økt, når løpesensoren er i bruk. Trykk på og hold nede LYS for å gå til **Hurtigmeny**, og velg deretter **Løpesensor > Kalibrering > Manuell**.

## AUTOMATISK KALIBRERING

Automatisk kalibrering av løpesensoren utføres basert på GPS-data og skjer i bakgrunnen. Gjeldende fart, steglengde og kumulativ distanse oppdateres og vises korrekt etter den automatiske kalibreringen. Hastigheten vises i grått på displayet inntil kalibreringen er fullført. Hvis du kalibrerer løpesensoren manuelt senere, overskrives den GPS-baserte kalibreringsfaktoren.

Den automatiske kalibreringen utføres to ganger, og gjennomsnittet av de to kalibreringsfaktorene blir brukt. Under neste treningsøkt vil gjennomsnittet av den forrige kalibreringsfaktoren og faktoren som innhentes under denne økten, tas i bruk.


Den automatiske kalibreringen starter etter 100 meter. Følgende kriterier må oppfylles i løpet av kalibreringsdistansen på 500 meter.

- Minst seks satellitter må være tilgjengelige.
- Hastigheten må være minst 7 km/t.
- Stigning og nedstigning er mindre enn 30 meter.

Ved løping på ulike underlag (f.eks. landevei, terreng) bør du bruke en egen sportsprofil for hver av dem for å oppnå best mulig kalibrering for hvert underlag.

Hvis du vil kalibrere løpesensoren manuelt, velger du

- **Innstillinger > Sportsprofiler > Løping > Løpesensor > Kalibrering > Automatisk.**

 Automatisk kalibrering kan også startes under en økt, når løpesensoren er i bruk. Trykk på og hold nede LYS for å gå til **Hurtigmeny**, og velg deretter **Løpesensor > Kalibrering > Automatisk**.

## LØPSFREKVENNS OG STEGLENGDE

Frekvens\* er antall ganger foten med løpesensoren treffer bakken pr. minutt. Steglengde\* er gjennomsnittlig lengde på ett steg. Dette er distansen mellom høyre og venstre fot når de treffer bakken. Løpehastighet = 2 \* steglengde \* frekvens. Det er to måter å løpe hurtigere på: Bevege beina med høyere frekvens eller å ta lengre steg. Langdistanseløpere i eliteklassen løper vanligvis med en høy frekvens på 85-95. I oppoverbakker er de typiske frekvensverdiene lavere. I nedoverbakker er de høyere. Løpere justerer steglengden for å få høyere fart: Når steglengden øker, øker farten. En av de vanligste feilene blant nybegynnere, er imidlertid å løpe med for lange steg. Den mest effektive steglengden er den naturlige steglengden - den som føles mest komfortabel. Du vil kunne løpe hurtigere i løp ved å styrke leggmuskulaturen slik at de tar deg fremover med lengre steg.

Du bør også arbeide med å maksimere frekvens effektiviteten. Det er ikke lett å oppnå fremgang i forhold til frekvens, men hvis du er godt trent, vil du kunne holde ut gjennom løpene dine og optimalisere prestasjonene. For å utvikle frekvensen må nerve-muskelforbindelsen trenes opp - og det bør gjøres rimelig ofte. En økt med frekvenstrening per uke er en god start. Legg inn litt frekvenstrening i resten av uken. Under lange, lette løpeturer kan du legge inn noen hurtigere løpsfrekvenser av og til. En god måte å forbedre skrittlengden på, er å gjøre spesifikk styrketrening, som å løpe opp bakker, løpe i myk sand eller løpe opp trapper. En seks ukers treningsperiode som omfatter styrketrening, bør resultere i merkbar forbedring av steglengden, og hvis dette kombineres med litt hurtigere beinarbeid (som for eksempel korte steg ved 5 km fart), bør du oppleve merkbare forbedringer i den generelle hastigheten også.

# POLAR FLOW-APPEN

Med Polar Flow-appen får du en umiddelbar, visuell tolkning av treningsdataene dine mens du er frakoblet, rett etter økten. Den gir deg tilgang til treningsmål og visning av testresultater på en enkel måte. Flow-appen er den enkleste metoden for å synkronisere M400-treningsdataene dine med Flow-nettjenesten.

Når du bruker appen sammen med M400, får du tilgang til følgende:

- en rask oversikt over treningen din og omgående analyse av hver minste detalj av resultatene dine
  - rutevisning på et kart
  - treningsfordeler
  - starttid og varighet for økten
  - gjennomsnittlig og maksimal hastighet/fart, distanse, løpsindeks
  - gjennomsnittlig og maksimal hjerterefrekvens, kumulative hjerterefrekvenssoner
  - kalorier og fettforbrenningsprosent av kalorier
  - maksimal høyde, stigning og nedstigning
  - etappededaljer
- se fremgangen din ved hjelp av ukentlige sammendrag i kalenderen
- få detaljer om aktiviteten din hele døgnet (totalt antall steg, forbrente kalorier og søvntid)
  - finn ut hvor mye aktivitet du mangler for å nå det daglige målet ditt, og hvordan du når det
  - se steg, forbrente kalorier og søvntid
  - få inaktivitetsvarsler når det er på tide med bevegelse

For å komme i gang med Flow-appen laster du den ned til mobilen din fra App Store eller Google Play. For brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Polar Flow-appen kan du gå til [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Før en ny mobil enhet (smarttelefon, nettbrett) tas i bruk, må den kobles til M400. Du finner mer informasjon under [Tilkobling](#).

For å se treningsdata i Flow-appen må den synkroniseres med M400 etter økten. Gå til [Synkronisering](#) hvis du vil ha informasjon om hvordan du synkroniserer M400 med Flow-appen.

# POLAR FLOW-NETTJENESTEN

Med Polar Flow-nettjenesten kan du planlegge og analysere alle detaljer av treningen din og finne ut mer om resultatene dine. Konfigurer og tilpass M400 i henhold til treningsbehovene dine ved å legge til sportsaktiviteter og skreddersy innstillinger og treningsvisninger. Følg med på og analyser fremgangen din visuelt, opprett treningsmål og legg dem til i Favoritter.

Med Flow-nettjenesten kan du:

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

Gå til [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) for å komme i gang med Flow-nettjenesten, og opprett en Polar-konto hvis du ikke allerede har en konto. Last ned og installer FlowSync-programvaren fra samme sted, slik at du kan synkronisere data mellom M400 og Flow-nettjenesten. Last også ned Flow-appen til mobilen din for å få umiddelbar analyse og datasynkronisering med nettjenesten.

## Innmating

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

## Utforsk

I **Utforsk** kan du oppdage treningsøkter og ruter ved å bla på kartet. Du kan legge til ruter i favorittene dine, men de synkroniseres ikke med M400. Se treningsøkter som andre brukere har delt, gjenopplev dine egne eller andre brukeres ruter og finn ut hvor høydepunktene inntraff.

## Dagbok

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

## Fremgang


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

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

## TRENINGSMÅL

Opprett detaljerte treningsmål i Flow-nettjenesten og synkroniser dem med M400 via FlowSync-programvaren eller Flow-appen. Under trening kan du enkelt følge med på veiledningen på enheten din.


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

 Husk å synkronisere treningsmålene dine med M400 fra Flow-nettjenesten via FlowSync eller Flow-appen. Hvis du ikke synkroniserer dem, er de bare synlige i dagboken eller i listen over favoritter i Flow-nettjenesten.

### OPPRETT ET TRENINGSMÅL


1. Gå til **Dagbok** og klikk på **Legg til > Treningsmål**.
2. I visningen **Legg til treningsmål** velger du **Hurtig**, **Fase** eller **Favoritt** (**Løpsfart**-målet kan bare synkroniseres med Polar V800).

### HURTIGMÅL

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



## FASEMÅL

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

## FAVORITTER

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

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

Når du har synkronisert treningsmålene dine med M400, finner du følgende:

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

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

Hvis du vil ha informasjon om hvordan du starter en økt med treningsmål, kan du gå til "Start en treningsøkt" På side 30.

## FAVORITTER

I **Favoritter** kan du lagre og administrere favorittreningsmålene dine. M400 kan inneholde maksimalt 20 favoritter om gangen. Antallet favoritter i Flow-nettjenesten er ubegrenset. Hvis du har over 20 favoritter i Flow-nettjenesten, vil de første 20 i listen overføres til M400 ved synkronisering.

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

## LEGG TIL ET TRENINGSMÅL I FAVORITTENE

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

eller

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

## REDIGER EN FAVORITT

1. Klikk på favorittikonet ☆ øverst til høyre ved siden av navnet ditt. Alle favorittrutene og treningsmålene dine vises.
2. Velg favoritten du vil redigere:

- **Treningsmål:** Endre navnet på målet, eller velg Rediger nederst til høyre for å modifisere målet.

## FJERN EN FAVORITT

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

## SPORTSPROFILER I FLOW-NETTJENESTEN

M400 inneholder som standard fire sportsprofiler. I Flow-nettjenesten kan du legge til nye sportsprofiler i sportslisten din, samt redigere dem og eksisterende profiler. M400 kan inneholde maksimalt 20 sportsprofiler. Antallet sportsprofiler i Flow-nettjenesten er ubegrenset. Hvis du har over 20 sportsprofiler i Flow-nettjenesten, vil de første 20 i listen overføres til M400 ved synkronisering.

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

## LEGG TIL EN SPORTSPROFIL

I Flow-nettjenesten:

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

## REDIGER EN SPORTSPROFIL

I Flow-nettjenesten:

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

I hver sportsprofil kan du redigere følgende informasjon:

### GRUNNLEGGENDE

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

### HJERTEFREKVENS

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

### TRENINGSVISNINGER

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

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

Tid	Miljø	Kroppsmålinger	Distanse	Hastighet	Frekvens
<ul style="list-style-type: none"><li>• Klokkeslett</li><li>• Varighet</li><li>• Etappetid</li><li>• Siste</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Høyde</li><li>• Total stigning</li><li>• Total nedstigning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hjerterefrekvens</li><li>• Gjennomsnittlig hjerterefrekvens</li><li>• Maksimal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distanse</li><li>• Etappetid</li><li>• Siste etappetid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hastighet/fart</li><li>• Gjennomsnittlig hastighet/fart</li><li>• Maksimal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Løpsfrekvens</li><li>• Gjennomsnittlig løpsfrekvens</li></ul>

etappetid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stigning for gjeldende etappe</li> <li>• Nedstigning for gjeldende etappe</li> </ul>	hjertefrekvens <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gj.sn. hjertefrekvens i etappe</li> <li>• Kalorier</li> <li>• ZonePoin-ter</li> <li>• Tid i sone</li> </ul>		hastighet/fart <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hastighet/fart for etappe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Løpsfrekvens for gjeldende etappe</li> <li>• Steglengde</li> <li>• Gjennomsnittlig steglengde</li> </ul>
-----------	---	---	--	--	---

Klikk på Lagre når du er ferdig med sportsprofilinnstillingene. Trykk på Synkroniser i FlowSync for å synkronisere innstillingene med M400.



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

# SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra M400 via USB-kabelen ved hjelp av FlowSync-programvare, eller du kan gjøre det trådløst via Bluetooth Smart® med Polar Flow-appen. For at du skal kunne synkronisere data mellom M400 og Flow-nettjenesten og -appen, må du ha en Polar-konto og FlowSync-programvare. Gå til [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), opprett en Polar-konto i Polar Flow-nettjenesten og last ned og installer FlowSync-programvaren på datamaskinen din. Last ned Flow-appen til mobilen din fra App Store eller Google Play.

Husk å synkronisere og holde dataene dine oppdatert mellom M400, nettjenesten og mobilappen, uansett hvor du befinner deg.

## SYNKRONISER MED FLOW-APPEN

Kontroller følgende før synkronisering:


- Du har en Polar-konto og Flow-appen.
- Du har registrert M400 i Flow-nettjenesten og synkronisert data via FlowSync-programvaren minst én gang.
- Bluetooth er aktivert på den mobile enheten din, og flymodus er deaktivert.
- Du har opprettet en tilkobling mellom M400 og mobilen din. Du finner mer informasjon under "Tilkobling" På side 16.

Du kan synkronisere data på to måter:

1. Logg deg på Flow-appen, og trykk på og hold nede TILBAKE-knappen på M400.
2. **Kobler til enhet** vises, etterfulgt av **Kobler til applikasjon**.
3. **Synkr. er fullført** vises når du er ferdig.

eller

1. Logg deg på Flow-appen, gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Synkr. data** og trykk på START-knappen på M400.
2. **Kobler til enhet** vises, etterfulgt av **Kobler til applikasjon**.
3. **Synkr. er fullført** vises når du er ferdig.

 Når du synkroniserer M400 med Flow-appen, synkroniseres trenings- og aktivitetsdataene dine også automatisk med Flow-nettjenesten via en Internett-tilkobling.


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

## SYNKRONISER MED FLOW-NETTJENESTEN VIA FLOWSYNC

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

1. Plugg mikro-USB-kontakten inn i USB-porten på M400, og koble den andre enden av kabelen til datamaskinen. Kontroller at FlowSync-programvaren kjører.
2. FlowSync-vinduet åpnes på datamaskinen, og synkroniseringen starter.
3. Fullført vises når du er ferdig.

Hver gang du kobler M400 til datamaskinen, overfører Polar FlowSync-programvaren dataene dine til Polar Flow-nettjenesten og synkroniserer eventuelle innstillinger du har endret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, starter du FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra Programmer-mappen (Mac OS X). Hver gang en fastvareoppdatering er tilgjengelig, blir du varslet av FlowSync og bedt om å installere den.

 Hvis du endrer innstillinger i Flow-nettjenesten mens M400 er koblet til datamaskinen din, trykker du på *Synkroniser* i FlowSync for å overføre innstillingene til M400.

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

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


# TA VARE PÅ M400

Som alt annet elektronisk utstyr må Polar M400 holdes ren og behandles med forsiktighet. Instruksjonene nedenfor vil hjelpe deg med å oppfylle garantikravene, holde enheten i god stand og unngå problemer med lading eller synkronisering.

## M400

**USB-kabelen må kobles til forsiktig for å unngå å skade USB-porten på enheten.**

**Hold enhetens USB-port ren for å sikre problemfri lading og synkronisering.**

 *Vær oppmerksom på at vi har fjernet gummidekselet fra USB-porten på den siste versjonen av M400. Dette ble gjort for å gjøre tørkingen av USB-porten enklere og mer effektiv. Disse retningslinjene for vedlikehold kan brukes både for den nye M400 uten gummideksel og den gamle modellen med gummideksel.*

Hold USB-porten ren for å beskytte M400 mot oksidering og andre skader som følge av saltvann (f.eks. svette eller saltvann) og smuss. Dette gjør at du kan sikre problemfri lading og synkronisering.

Den beste måten å holde USB-porten ren på, er å skylle den etter hver treningsøkt på følgende måte:

1. Løft av gummidekselet fra USB-porten.



2. Skyll USB-porten med lunkent springvann. USB-porten er vanntett, og du kan skylle den under rennende vann uten å skade de elektroniske komponentene.



3. La dekselet stå åpent en stund etter skylling, slik at USB-porten tørker. **Ikke lad M400 mens USB-porten er våt eller fuktig.**



Når du bruker USB-porten, må du kontrollere at det ikke er fukt, hår, støv eller smuss på tetningsflateområdet. Tørk forsiktig bort eventuell smuss. Du kan bruke en tannstikker til å fjerne hår, støv eller annet smuss fra kontakten. Ikke bruk skarpe rengjøringsverktøy som kan lage riper.

Du kan vaske enheten med mildt såpevann under rennende vann. Ikke bruk alkohol eller stoff som sliper eller etser, f.eks. stålull eller rengjøringskjemikalier. Hvis du ikke har på deg enheten hele døgnet, må du tørke bort eventuell fuktighet før du legger den til oppbevaring.


**Ikke la enheten ligge i ekstrem kulde (under  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ ) og varme (over  $50\text{ }^{\circ}\text{C}$ ) eller i direkte sollys.**



## PULSSENSOR

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

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

 *Les vaskeanvisningene på etiketten på stroppen.*

## OPPBEVARING

**M400:** Oppbevar treningsenheten på et tørt og kjølig sted. Ikke oppbevar den i fuktige omgivelser, i materialer som ikke puster (plastpose eller treningsbag) eller sammen med ledende materialer (våte håndklær). Treningsenheten må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid, for eksempel ved å ha den liggende i bilen eller montert på sykkelfestet. Vi anbefaler at treningsenheten legges til lagring med delvis eller fullt oppladet batteri. Batteriet tappes gradvis ved lagring. Hvis treningsenheten skal legges til lagring i mange måneder, anbefaler vi at den lades opp igjen etter et par måneder. Dette vil forlenge levetiden på batteriet.

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

## LØPESENSOR BLUETOOTH® SMART

Rengjør løpesensoren med mildt såpevann, og skyll den med rent vann. For at delene skal fortsette å være vanntette er det viktig at du ikke vasker løpesensoren med vann under trykk. Ikke senk løpesensoren ned i vann. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etser, f.eks. stålull eller rengjøringskjemikalier. Beskytt løpesensoren mot harde støt som kan skade sensorenheten.

## SERVICE

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

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

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

# VIKTIG INFORMASJON

## BATTERIER

Polar M400 har et innvendig, oppladbart batteri. Oppladbare batterier har et begrenset antall ladesykluser. Du kan lade og utlade batteriet mer enn 300 ganger før det skjer en merkbar nedgang i kapasiteten. Antallet ladesykluser varierer også etter bruk og driftsforhold.

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

Polar H7 pulssensor har et batteri som brukeren selv kan skifte. Vær nøye med å følge instruksjonene i [Slik skifter du batteri i pulssensoren](#) når du skal skifte batteri på egen hånd.

Hvis du vil ha batteriinformasjon for Polar løpesensor Bluetooth Smart®, kan du gå til brukerhåndboken for det aktuelle produktet.

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

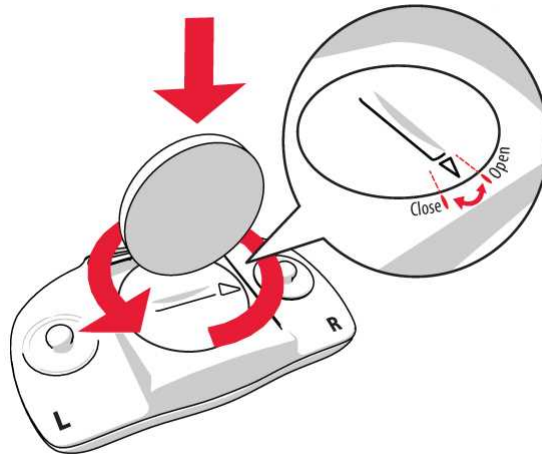
## SLIK SKIFTER DU BATTERI I PULSSENSOREN

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

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

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

1. Bruk en mynt til å åpne batteridekselet ved å dreie det mot klokken til OPEN.
2. Sett batteriet (CR 2025) inn i dekselet slik at (+)-siden vender mot dekselet. Pass på at tetningsringen sitter på plass i sporet for å sikre vanntetthet.
3. Trykk dekselet tilbake på plass.
4. Bruk mynten til å dreie dekselet med klokken til CLOSE.



 Eksplosjonsfare kan oppstå hvis batteriet skiftes ut med feil type.

## FORHOLDSREGLER

Polar M400-treningsenheten viser prestasjonsindikatorer. Treningsenheten er utviklet for å vise nivået av fysiologisk belastning og restitusjon i løpet av og etter en treningsøkt. Den måler hjerterefrekvens, hastighet og distanse. Den måler også løpsfrekvens når den brukes sammen med en Polar løpesensor med Bluetooth® Smart. Den er ikke beregnet til annen bruk.

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

## FORSTYRRELSE UNDER TRENING

### Elektromagnetisk forstyrrelse og treningsutstyr

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

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

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

Hvis treningsenheten fortsatt ikke fungerer med treningsutstyret, kan det være at det avgir for mye elektrisk støy til at trådløs hjertefrekvensmåling er mulig.

## HELSE OG TRENING

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

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

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

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

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

Hvis du er allergisk mot noen av stoffene som kommer i kontakt med huden din, eller du har mistanke om en allergisk reaksjon på grunn av produktet, sjekker du de oppførte materialene i [Tekniske](#)

spesifikasjoner. I tilfelle huden din reagerer, må du slutte å bruke produktet og konsultere lege. Informer også Polar kundeservice om hudreaksjonen din. For å unngå at huden din reagerer på pulssensoren kan du bære den utenpå en skjorte, men fukt skjorten godt under elektrodene for å sikre at sensoren fungerer uten feil.

Den kombinerte virkningen av fukt og intens slitasjekontakt kan forårsake at noe av fargen smitter av overflaten på pulssensoren eller reimen og setter flekker på lyse klær. Den kan også føre til at mørke klær farger av og kan lage flekker på treningsutstyr med lys farge. For å holde en lys treningscomputer pen i årene som kommer må du sikre at klærne du bruker ikke farger av. Hvis du bruker parfyme, fuktighetskrem, solkrem eller insektmiddel på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med treningsenheten eller pulssensoren. Hvis du trener i kaldt vær (-20 °C til -10 °C), anbefaler vi at du har på deg treningscomputeren under jakkeermet, direkte på huden.

## ADVARSEL – OPPBEVAR BATTERIER UTENFOR BARNES REKKEVIDDE

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

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

## TEKNISKE SPESIFIKASJONER

### M400

Batteritype:	190 mAh Li-Pol oppladbart batteri
Driftstid:	<b>I kontinuerlig bruk:</b>  Opptil 8 timer med GPS og pulssensor  <b>I tidsmodus med daglig aktivitetsovervåkning:</b>  Ca. 30 dager
Driftstemperatur:	-10 °C til 50 °C
Materiale i treningsenheten:	Rustfritt stål, polykarbonat/ABS

	(akrylnitril-butadien-styren), ABS (akrylnitril-butadien-styren), termoplastisk uretan, polymetylmetakrylat, silikon
Klokkens nøyaktighet:	Bedre enn $\pm 0,5$ sekunder/dag ved en temperatur på 25 °C
GPS-nøyaktighet:	Distanse $\pm 2$ %, hastighet $\pm 2$ km/t
Høydeoppløsning:	1 m
Stignings-/nedstigningsoppløsning:	5 m
Maksimal høyde:	9000 m / 29525 ft
Prøvehastighet:	1 s
Nøyaktighet for måling av hjerterefrekvens:	$\pm 1$ % eller 1 bpm, avhengig av hvilken verdi som er størst. Definisjonen gjelder under stabile forhold.
Måleområde for hjerterefrekvens:	15-240 bpm
Gjeldende hastighetsvisningsområde:	0-399 km/t 247,9 mph  (0-36 km/t eller 0-22,5 mph (ved måling av hastighet med Polar løpesensor)
Vanntetthet:	30 m (egnet for bading og svømming)
Minnekapasitet:	30 timers trening med GPS og hjerterefrekvens (avhengig av språkinnstillingene)
Displayoppløsning:	128 x 128

## H7 PULSSENSOR

Batteriets levetid:	200 t
Batteritype:	CR 2025
Tetningsring for batteri:	O-ring 20,0 x 1,0, materiale: FPM
Driftstemperatur:	-10 °C til 50 °C
Kontaktmateriale:	Polyamid
Materiale i stroppen:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

Vanntetthet:	30 m
--------------	------

Bruker trådløs Bluetooth® Smart-teknologi.

## POLAR FLOWSYNC-PROGRAMVARE

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

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

## KOMPATIBILITET FOR POLAR FLOW-MOBILAPPEN

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

## VANNTETTHETEN TIL POLAR-PRODUKTER

De fleste Polar-produkter kan brukes mens du svømmer. De er imidlertid ikke dykkeinstrumenter. For at delene skal fortsette å være vanntette er det viktig at du ikke trykker på knappene på enheten under vann.

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

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

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

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

Merking på baksiden av produktet	Vannsprut, svette, regndråper	Bading og svømming	Fridykking med snorkel	Scubadykking (med	Vanntetthetskarakteristikker
----------------------------------	-------------------------------	--------------------	------------------------	-------------------	------------------------------



	osv.		(uten luftflasker)	luftflasker)	
Vanntett IPX7	OK	-	-	-	Ikke vask med vann under trykk. Beskyttet mot vannsprut, regndråper osv. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett Vanntett til 20/30/50 meter Egnet for svømming	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: ISO22810.
Vanntett til 100 meter	OK	OK	OK	-	For hyppig bruk i vann, men ikke scubadykking. Referansestandard: ISO22810.

## BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

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

- Garanti med tanke på alle produkter vil være bregrenset til land der produktet i utgangspunktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc.

Produsert av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med enerett. Ingen deler av denne brukerhåndboken kan brukes eller reproduseres i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy.

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

## INFORMASJON OM FORSKRIFTER



Dette produktet er i samsvar med EU-direktivene 2014/53/EC, 2011/65/EC og 2015/863/EC. Den relevante samsvarserklæringen og annen informasjon om forskriftene for hvert produkt er tilgjengelig på [www.polar.com/nb/informasjon\\_om\\_forskrifter](http://www.polar.com/nb/informasjon_om_forskrifter).



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

## ANSVARFRASKRIVELSE

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produktene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikantens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. påstår ikke og gir ingen garantier for at innholdet i denne brukerhåndboken og de produkter som er beskrevet i den, er riktige.

- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

2.1 NO 10/2019