

**POLAR®**

# POLAR IGNITE



**BRUGERVEJLEDNING**

# INDHOLD

<b>Indhold</b> .....	<b>2</b>
<b>Brugervejledning til Polar Ignite</b> .....	<b>6</b>
Introduktion .....	6
Udnyt det hele i din Polar Ignite .....	6
Polar Flow-app .....	7
Webtjenesten Polar Flow .....	7
<b>Kom i gang</b> .....	<b>8</b>
Opsætning af dit ur .....	8
Mulighed A: Opsæt med en telefon og Polar Flow-appen .....	8
Mulighed B: Opsæt med din computer .....	9
Mulighed C: Opsæt fra uret .....	9
Knapfunktioner og touchskærm .....	9
Farvet touchskærm .....	9
Se meddelelser .....	10
Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning .....	10
Urdisplay .....	10
Aktivering af baggrundsbelysning .....	12
Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning .....	12
Funktionen Forstyr ikke .....	13
Baggrundsbelysning altid tændt under træning .....	13
Menu .....	13
Hurtigindstillinger .....	15
Parring af en telefon med dit ur .....	15
Inden parringen af en telefon skal du: .....	16
Sådan parrer du en telefon: .....	16
Slet en parring .....	16
Opdatering af firmware .....	16
Med telefon eller tablet .....	17
Med computer .....	17
<b>Indstillinger</b> .....	<b>18</b>
Generelle indstillinger .....	18
Par og synkroniser .....	18
Stabil pulsmåling .....	18
Flytilstand .....	18
Forstyr ikke .....	18
Mobilmeddelelser .....	18
Enheder .....	18
Sprog .....	18
Advarsel om inaktivitet .....	19
Vibrationer .....	19
Jeg bærer mit ur på .....	19
Placering af satellitter .....	19
Om dit ur .....	19
Fysiske indstillinger .....	19
Vægt .....	20
Højde .....	20
Fødselsdato .....	20
Køn .....	20
Træningsbaggrund .....	20
Aktivitetsmål .....	20
Foretrukken søvnperiode .....	21
Maksimal puls .....	21

Hvilepuls .....	21
VO2max .....	21
Urindstillinger .....	21
Alarm .....	22
Urdisplay .....	22
Tid .....	22
Dato .....	22
Første ugedag .....	22
Ikoner på displayet .....	22
Genstart og nulstilling .....	23
Sådan genstarter du uret .....	23
Sådan nulstiller du dit ur til fabriksindstillinger .....	23
<b>Træning .....</b>	<b>24</b>
Håndledsbaseret pulsmåling .....	24
Hav uret på, når du måler puls fra dit håndled eller registrerer din søvn .....	24
Hav uret på uden at måle puls fra dit håndled eller registrere din søvn/Nightly Recharge .....	25
Start et træningspas .....	25
Start et planlagt træningspas .....	26
Hurtigmenu .....	26
Under træning .....	28
Gennemgå træningsvisningerne .....	28
Indstil timere .....	29
Intervaltimer .....	29
Nedtællingstimer .....	30
Indstillinger af automatisk omgang .....	30
Træning med et mål .....	30
Skift interval under en intervaltræning .....	31
Meddelelser .....	31
Afbrydelse/stop af et træningspas .....	31
Opsummering af træning .....	31
Efter træning .....	31
Træningsdata i Polar Flow-appen .....	33
Træningsdata i Polar Flow-webservicen .....	33
<b>Funktioner .....</b>	<b>34</b>
GPS .....	34
Udløbsdato for A-GPS .....	34
GPS-funktioner .....	34
Smart Coaching .....	34
Måling af restitution med Nightly Recharge™ .....	36
Detaljer om ANS-tilstand i Flow-appen .....	38
Detaljer om søvntilstand i Polar Flow .....	38
Til træning .....	39
Til søvn .....	39
Til regulering af energiniveauer .....	39
Registrering af søvn med Sleep Plus Stages™ .....	40
Daglig træningsvejledning med FitSpark™ .....	44
Under træning .....	46
Vejledt vejrtrækningsøvelse med Serene™ .....	49
Konditionstest med håndledsbaseret pulsmåling .....	50
Før testen .....	51
Sådan udføres testen .....	51
Testresultater .....	51
Konditionsniveauklasser .....	51
Mænd .....	51
Kvinder .....	52
VO2max .....	52
Training Load Pro™ .....	52

Kredsløbsbelastning .....	53
Oplevet belastning .....	53
Træningsbelastning fra et enkelt træningspas .....	53
Anstrengelse og tolerance .....	54
Status på kredsløbsbelastning .....	54
Langsigtet analyse i Polar Flow-appen og -webtjenesten .....	54
Polar Løbeprogram .....	56
Opret et Polar Løbeprogram .....	56
Start et løbemål .....	56
Følg din udvikling .....	57
Running Index .....	57
Kortsigtet analyse .....	57
Langsigtet analyse .....	58
Træningsudbytte .....	59
Intelligent kalorieberegner .....	60
Stabil pulsmåling .....	61
Stabil pulsmåling på dit ur .....	61
Aktivitetmåling 24/7 .....	62
Aktivitetsmål .....	62
Aktivitetsdata på dit ur .....	62
Advarsel om inaktivitet .....	63
Aktivitetsdata i Flow-appen og -webservice .....	63
Aktivitetsudbytte .....	63
Sportsprofiler .....	64
Pulszoner .....	64
Hastighedszoner .....	65
Indstillinger for hastighedszoner .....	65
Træningsmål med hastighedszoner .....	65
Under træning .....	65
Efter træning .....	65
Hastighed og distance fra håndledet .....	65
Svømmemetrik .....	66
Svømme i bassin .....	66
Indstilling af bassinlængde .....	66
Svømning på åbent vand .....	66
Måling af puls i vand .....	67
Start et svømmepas .....	67
Mens du svømmer .....	67
Efter din svømning .....	67
Mobilmeddelelser .....	68
Slå mobilmeddelelser til .....	68
Forstyr ikke .....	69
Se meddelelser .....	69
Udskiftelige urremme .....	69
Sådan skifter du armbåndet .....	69
Kompatible sensorer .....	70
Polar H10-pulsmåler .....	70
Parring af sensorer med dit ur .....	70
Par en pulsmåler med dit ur .....	70
<b>Polar Flow .....</b>	<b>72</b>
Polar Flow-appen .....	72
Træningsdata .....	72
Aktivitetsdata .....	72
Søvndata .....	72
Sportsprofiler .....	72
Billeddeling .....	72
Gå i gang med at bruge Flow-appen .....	72

Polar Flow-webtjenesten .....	73
Dagbog .....	73
Rapporter .....	73
Programmer .....	73
Sportsprofiler i Polar Flow .....	73
Tilføj en sportsprofil .....	74
Rediger en sportsprofil .....	74
Planlægning af din træning .....	76
Opret en træningsplan med Sæsonplanlægger .....	76
Opret et træningsmål i Polar Flow-appen og -webservicen .....	77
Opret et mål baseret på et favorittræningsmål .....	79
Synkroniser målene til dit ur .....	79
Opret et træningsmål i Polar Flow-appen .....	80
Favoritter .....	82
Føj et træningsmål til Favoritter: .....	82
Rediger en favorit .....	82
Fjern en favorit .....	82
Synkronisering .....	82
Synkronisering med Flow-mobilappen .....	82
Synkroniser med Flow-webtjenesten via FlowSync .....	83
<b>Vigtige oplysninger .....</b>	<b>84</b>
Batteri .....	84
Opladning af batteriet .....	84
Batteriets status og meddelelser .....	85
Symbol for batteristatus .....	85
Batterinotifikationer .....	85
Pleje af dit ur .....	85
Hold dit ur rent .....	85
Pas godt på den optiske pulsmåler .....	86
Opbevaring .....	86
Service .....	86
Sikkerhedsforanstaltninger .....	86
Interferens under træning .....	86
Sundhed og træning .....	87
Advarsel – Hold batterierne uden for børns rækkevidde .....	88
Sådan bruger du dit Polar-produkt på sikker vis .....	88
Tekniske specifikationer .....	88
Polar Ignite .....	88
Polar FlowSync Software .....	89
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp .....	89
Polar-produkters vandtæthed .....	90
Regulatoriske oplysninger .....	90
Begrænset international Polar-garanti .....	91
Ansvarsfraskrivelse .....	91

# BRUGERVEJLEDNING TIL POLAR IGNITE

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme i gang med dit nye ur. Du kan se videovejledninger og ofte stillede spørgsmål på [support.polar.com/da/ignite](https://support.polar.com/da/ignite).

## INTRODUKTION

Tillykke med din nye Polar Ignite!

Polar Ignite er et fitness-ur, der hjælper dig med at nå dit ægte potentiale. Det måler din puls fra håndleddet med sensorfusionsteknologien Polar Precision Prime™ og registrerer hastighed, distance og rute med GPS. [Nightly Recharge™](#) måler din restitution hver nat, og træningsvejledningen [FitSpark™](#) giver dig personlig træningsvejledning baseret på din træningshistorik, dit konditionsniveau og din aktuelle restitutionsstatus. Den nye [Sleep Plus Stages™](#) til registrering af søvn overvåger dine søvnstadier (REM-søvn, let og dyb søvn) og giver dig feedback om din søvn og en numerisk søvnevurdering. Polar Ignite hjælper dig med at slappe af og mindske stress med [Serene™ vejledt vejrtrækningsøvelse](#).

**Nightly Recharge™** er en restitutionsmåling til om natten, som viser dig, hvor godt du restituerer fra kravene i løbet af din dag. Din **Nightly Recharge-status** er baseret på to komponenter: hvor godt du har sovet (**søvntilstand**), og hvor godt dit autonome nervesystem (ANS) slappede af i løbet af de første timer af din søvn (**ANS-tilstand**). Begge komponenter dannes ved at sammenligne din sidste nat med dine normale niveauer fra de seneste 28 dage. Dit ur måler automatisk både søvntilstand og ANS-tilstand om natten. Du vil modtage tilpassede daglige tips om træning samt tips i Polar Flow-appen til en bedre søvn og regulering af dit energiniveau på ekstra slemme dage. Alle tips baseres på dine målinger.

**FitSpark™ træningsvejledningen** tilbyder **daglige træningspas efter behov**, der er nemt tilgængelige på dit ur. Træningspassene oprettes i overensstemmelse med dit træningsbehov, din træningshistorik samt din restitution og din egnethed, baseret på din Nightly Recharge-status fra den forrige nat. FitSpark foreslår 2-4 forskellige træningsmuligheder hver dag: en, der passer dig bedst, og 1-3 andre muligheder at vælge mellem. Du får højst fire forslag om dagen, og der er 19 forskellige træningspas i alt. Forslag indeholder træningspas fra **cardio**-, **styrke**- og **støttende** træningskategorier.

**Sleep Plus Stages** registrerer automatisk din **søvn mængde** og **-kvalitet** og viser, hvor lang tid du har tilbragt i hver søvnstadiet. Den samler komponenterne af din søvnperiode og søvnkvalitet i en værdi med let overblik: **søvnvurdering**. Søvnvurdering fortæller, hvor godt du har sovet, sammenlignet med indikatorerne for en god nats søvn baseret på den aktuelle søvnvidenskab. Sammenligning af søvnvurderingens komponenter med dit eget normale niveau hjælper dig med at finde ud af hvilke aspekter af din daglige rutine, der kan påvirke din søvn og muligvis har brug for justering.

**Serene™ vejrtrækningsøvelse** er et værktøj til stresshåndtering, der hjælper dig med at slappe af i kroppen og få ro i sindet. Det vejleder dig mod en langsom diafragmatisk vejrtrækning, der har beviste sundhedsfordele. Under vejrtrækningsøvelsen giver dit ur dig biofeedback på harmonien mellem din vejrtrækning og intervallerne mellem hjerteslag. Den registrerer den tid, du tilbringer i zoner med sindsro – tid, hvor en langsom vejrtrækning har fået dit hjerte i gavnlig synkroni med din vejrtrækningsrytme.

Med [udskiftelige armbånd](#) kan du gøre dit ur personligt, så det passer til enhver situation og stil.



Vi udvikler kontinuerligt vores produkter for at få en bedre brugeroplevelse. For at holde dit ur opdateret og få den bedste ydeevne skal du altid sørge for at [opdatere firmwaren](#), hver gang en ny version er tilgængelig. Firmwareopdateringerne forbedrer dit urs funktionalitet gennem forbedringer.

## UDNYT DET HELE I DIN POLAR IGNITE

Få forbindelse til Polar-økosystemet, og få mest muligt ud af dit ur.

## **POLAR FLOW-APP**

Hent [Polar Flow-appen](#) fra App Store® eller Google Play™. Synkronisér dit ur med Flow appen efter træning, og få en øjeblikkelig oversigt og feedback om resultater og præstation af din træning. I Flow-appen kan du også se, hvor aktiv du har været om dagen, hvordan din krop har restitueret fra træning og stress i løbet af natten, og hvor godt du har sovet. Du vil modtage tilpassede tips i Flow-appen om træning samt tips til en bedre søvn og regulering af dit energiniveau på ekstra slemme dage. Alle tips baseres på din automatiske måling om natten med Nightly Recharge og andre parametre, vi har målt for dig.

## **WEBTJENESTEN POLAR FLOW**

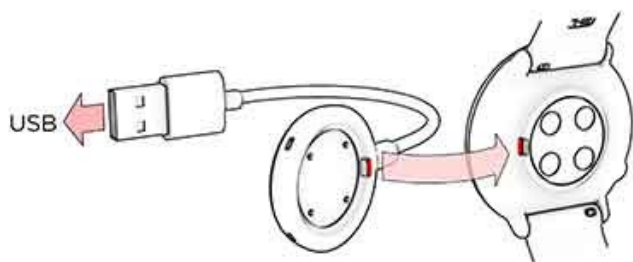
Synkronisér dine træningsdata til [Polar Flow-webtjenesten](#) med FlowSync-softwaren på din computer eller gennem Polar Flow-appen. I webservicen kan du planlægge din træning, se dine præstationer, få vejledning og se en detaljeret analyse af dine træningsresultater, din aktivitet og din søvn. Vis alle dine venner dine præstationer, find andre idrætsudøvere og få motivation fra dine sociale træningsfællesskaber.

Du finder alt dette på [flow.polar.com](http://flow.polar.com)

# KOM I GANG

## OPSÆTNING AF DIT UR

**For at vække og oplade dit ur** skal du slutte det til en strømført USB-port eller en USB-oplader med det specielle kabel, der fulgte med i æsken. Kablet klikker magnetisk på plads. Sørg bare for, at fremspringet på kablet passer med sprækken på dit ur (markeret med rød farve). Bemærk, at det kan tage et stykke tid, inden opladningsanimationen vises på displayet. Vi anbefaler, at du oplader batteriet, inden du begynder at bruge dit ur. Se [Batteri](#) for detaljerede oplysninger om opladning af batteriet.



**For at opsætte dit ur** skal du vælge dit sprog og din foretrukne opsætningsmetode. Uret giver dig tre opsætningsmuligheder: Gå til den mulighed, der er mest bekvem for dig, ved at stryge displayet op eller ned. Tryk på displayet for at bekræfte dit valg.

A. **På din telefon:** Mobil opsætning er praktisk, hvis du ikke har adgang til en computer med en USB-port, men det kan tage længere tid. Du har brug for en internetforbindelse til denne metode.

B. **På din computer:** Opsætning med en computer via kabel er hurtigere, og du kan oplade dit ur samtidigt, men du har brug for en tilgængelig computer. Du har brug for en internetforbindelse til denne metode.



**Mulighederne A og B anbefales.** Du kan udfylde alle de nødvendige fysiske oplysninger til nøjagtige træningsdata på én gang. Du kan også vælge dit sprog og få den nyeste firmware til dit ur.

C. **På dit ur:** Hvis du ikke har en kompatibel mobil enhed og ikke har adgang til en computer med en internetforbindelse med det samme, kan du starte fra uret. **Bemærk, at når du udfører opsætningen fra uret, er dit ur endnu ikke forbundet med Polar Flow. Det er vigtigt, at du udfører opsætningen senere via mulighed A eller B for at få de seneste firmwareopdateringer til din Ignite.** I Flow kan du også se en detaljeret analyse af dine trænings-, aktivitets- og søvndata.

## MULIGHED A: OPSÆT MED EN TELEFON OG POLAR FLOW-APPEN



Bemærk, at du skal foretage parringen i Flow-appen og **IKKE i din telefons Bluetooth-indstillinger.**

1. Hold dit ur og din telefon tæt på hinanden under opsætning.
2. Sørg for, at din telefon er sluttet til internettet, og slå Bluetooth til.
3. Download Polar Flow-appen fra App Store eller Google Play på din telefon.
4. Åbn Flow-appen på din telefon.
5. Flow-appen genkender dit ur i nærheden og beder dig om at gå i gang med at parre det. Tryk på **Start**-knappen på Flow-appen.
6. Når bekræftelsesmeddelelsen **Anmodning om Bluetooth-parring** vises på din telefon, skal du kontrollere, at koden vist på din telefon stemmer overens med den kode, der vises på dit ur.



7. Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din telefon.
8. Bekræft pinkoden på dit ur ved at trykke på displayet.
9. **Parring udført** vises, når parringen er udført.
10. Log ind med din Polar-konto, eller opret en ny. Vi fører dig gennem tilmeldingen og opsætningen i appen.

Når du er færdig med indstillingerne, skal du trykke på **Gem og synkroniser**, og så bliver dine indstillinger synkroniseret til dit ur.



Hvis du bliver bedt om at opdatere firmwaren, skal du slutte dit ur til en strømkilde for at sikre en problemfri opdatering, og derefter acceptere opdateringen.

## MULIGHED B: OPSÆT MED DIN COMPUTER

1. Gå til [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), og download og installer Polar FlowSync-dataoverførselssoftwaren på din computer.
2. Log ind med din Polar-konto, eller opret en ny. Slut dit ur til din computers USB-port med det specielle kabel, der kom i æsken. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen i Polar Flow-webtjenesten.

## MULIGHED C: OPSÆT FRA URET

Juster værdierne ved at stryge displayet, og tryk for at bekræfte dit valg. Hvis du på noget som helst tidspunkt ønsker at vende tilbage og ændre en indstilling, skal du trykke på knappen, indtil du når den indstilling, du ønsker at ændre.



Bemærk, at når du udfører opsætningen fra uret, er dit ur endnu ikke forbundet med Polar Flow. Firmware-opdateringer for dit ur er kun tilgængelige gennem Polar Flow. For at få mest muligt ud af dit ur og de unikke Polar-funktioner er det vigtigt, at du udfører opsætningen i Polar Flow-webservicen eller med Polar Flow-mobilappen ved at følge trinene i mulighed A eller B.

## KNAPFUNKTIONER OG TOUCHSKÆRM

Dit ur har én knap, der har forskellige funktioner afhængigt af brugssituationen. Se tabellen herunder for at finde ud af hvilke funktioner, knappen har i forskellige tilstande.

Tidsvisning	Menu	Førtræningsvisning	Under træning
Åbn menuen	Tilbage til det forrige niveau	Vend tilbage til tidsvisning	Afbryd træning midlertidigt ved at trykke én gang. Tryk på displayet for at fortsætte.
Tryk på knappen og hold den nede for at starte parring og synkronisering	Lad indstillingerne være uændret	Oplys displayet	For at stoppe træningspasset skal du trykke og holde det under pause.
Oplys displayet	Annuler valg		Oplys displayet
	Oplys displayet		

## FARVET TOUCHSKÆRM

Den farvede touchskærm gør det nemt at stryge mellem urdisplay, gennem lister og menuer samt at vælge elementer ved at trykke på displayet.

- Tryk på displayet for at bekræfte valg og vælg elementer.
- Stryg op eller ned for at rulle menuen.
- Stryg til venstre eller højre under træning for at se forskellige træningsvisninger.
- Stryg til venstre eller højre i tidsvisningen for at skifte mellem urdisplay.

- Stryg ned i tidsvisning for at få adgang til menuen Hurtigindstillinger (skærmlås, forstyr ikke, flytilstand).
- Stryg op i tidsvisning for at se meddelelser.
- Tryk på displayet for at se flere oplysninger.

Tør evt. snavs, sved eller vand af skærmen med et klæde for at sikre, at touchskærmen fungerer. Touchskærmen reagerer ikke korrekt, hvis du bruger det med handsker på.

## SE MEDDELELSER

Se meddelelserne ved at stryge opad fra bunden af displayet eller ved at dreje dit håndled for at kigge på uret, så snart uret vibrerer. Den røde prik i bunden af displayet angiver, om du har nye meddelelser. Få flere oplysninger under [Mobilmeddelelser](#).

## BEVÆGELSE TIL AKTIVERING AF BAGGRUNDSBELYSNING

Baggrundsbelysningen tændes automatisk, når du drejer dit håndled for at kigge på uret.

## URDISPLAY

Polar Ignite-urdisplayene fortæller dig meget mere, end hvad klokken er. Du får den mest betimelige og relevante information direkte på dit urdisplay, herunder din aktivitetsstatus, din puls, de seneste træningspas, Nightly Recharge-status og FitSpark-træningsforslag efter behov. Du kan rulle gennem urdisplayene ved at stryge til venstre eller højre og åbne en mere detaljeret visning ved at trykke på urdisplayet.



Du kan vælge mellem et analog og digitalt display i [Urindstillinger](#).

### Tid



Grundlæggende urdisplay med tid og dato.

### Aktivitet



Graflinjen omkring urdisplayet og procentdelen under tiden og datoen viser dine fremskridt mod dit daglige aktivitetsmål.

Derudover kan du, ved åbningen af de detaljerede oplysninger, se de følgende detaljerede oplysninger om din dags akkumulerede aktivitet:

- Skridt, du har taget indtil videre. Mængden og typen af kropsbevægelser registreres og omdannes til en vurdering af skridt.
- Aktiv tid fortæller dig den samlede tid med kropsbevægelser, som gavner dit helbred.
- Kalorier, du har forbrændt under træning, aktivitet og BMR (Basalstofskifte: den minimale stofskifteaktivitet, der er nødvendig for at være i live).



## Puls



Når du bruger funktionen **Stabil pulsmåling** måler dit ur kontinuerligt din puls og viser den på Pulsurdisplayet.



Når du bruger funktionen Stabil pulsmåling, kan du også følge, hvad dagens højeste og laveste pulsmålinger er, og du kan kontrollere, hvad din laveste pulsmåling var i løbet af den forrige nat. Du kan slå funktionen Stabil pulsmåling til og fra eller sætte den i tilstanden Kun nat på dit ur under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Stabil pulsmåling**.

Få flere oplysninger under [Funktionen Stabil pulsmåling](#).



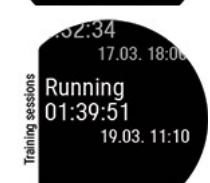
Hvis du ikke bruger funktionen **Stabil pulsmåling**, kan du stadigvæk hurtigt tjekke din aktuelle puls uden at begynde et træningspas. Stram bare dit armbånd, vælg dette urdisplay, og så får du vist din aktuelle puls ved at trykke på displayet. Gå tilbage til urdisplayet med puls ved at trykke på knappen.



## Seneste træningspas



Se den tid, der er gået siden dit seneste træningspas, og træningspassets sportsgren.



Når du åbner de detaljerede oplysninger, kan du derudover se opsummeringerne af dine træningspas fra de seneste 14 dage. Find det træningspas, du ønsker at få vist, ved at stryge op/ned, og tryk derefter på displayet for at åbne opsummeringen. Få flere oplysninger under [Opsummering af træning](#).

## Nightly Recharge-urdisplay



Når du vågner, kan du se din **Nightly Recharge-status**. Nightly Recharge-status fortæller dig, hvor restituerende din sidste nat var. Nightly Recharge kombinerer information om, hvor godt dit autonome nervesystem (ANS) slappede af i løbet af de første timer af din søvn (**ANS-tilstand**), og hvor godt du sov (**søvntilstand**). Tryk på Detaljer om ANS-tilstand eller Detaljer om søvntilstand for flere oplysninger.

Få flere oplysninger under [Måling af restitution med Nightly Recharge™](#) eller [Registrering af søvn med Sleep Plus Stages™](#).

## FitSpark-urdisplay



Dit ur foreslår de mest egnede træningsmål for dig baseret på din træningshistorik, dit konditionsniveau og din aktuelle restitutionsstatus. Tryk på urdisplayet for at se alle de foreslåede træningsmål. Tryk på et af de foreslåede træningsmål for at se detaljerede oplysninger om træningsmålet.

Få flere oplysninger under [Daglig træningsvejledning med FitSpark™](#).



Vær opmærksom på, at urdisplayene og deres indhold ikke kan redigeres.

## AKTIVERING AF BAGGRUNDSBELYSNING

### BEVÆGELSE TIL AKTIVERING AF BAGGRUNDSBELYSNING

Baggrundsbelysning er ikke tændt hele tiden for at spare på din enheds batteri. Baggrundsbelysningen tændes automatisk, når du drejer dit håndled for at kigge på uret. Det er ikke muligt at indstille baggrundsbelysningen til at være tændt altid bortset fra under træningspas.

## FUNKTIONEN FORSTYR IKKE



Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning er **slået fra**, når Forstyr ikke er slået til. Du kan aktivere baggrundsbelysningen, når Forstyr ikke er slået til ved at trykke på knappen. Få yderligere oplysninger under [Hurtigindstillinger](#).

## BAGGRUNDSBELYSNING ALTID TÆNDT UNDER TRÆNING

**Sådan er baggrundsbelysning altid slået til under træning:** Stryg ned fra toppen af displayet for at trække menuen [Hurtigindstillinger](#) ned. Tryk på ikonet Baggrundsbelysning for at vælge **Altid slået til** eller **Automatisk**. Når Altid slået til er valgt, vil urdisplayet blive oplyst under hele dit træningspas. Indstillingen af baggrundsbelysning vil som standard vende tilbage til automatisk, efter du er færdig med dit træningspas.



Bemærk, at valget af Altid slået til dræner dit batteri meget hurtigere end standardindstillingen.

## MENU

Gå ind i menuen ved at trykke på knappen og gennemse menuen ved at stryge op eller ned. Bekræft dine valg ved at trykke på displayet, og gå tilbage med knappen.

### Start træning



Herfra kan du starte dine træningspas. Tryk på displayet for at åbne førtræningstilstanden, og find den sportsprofil, du ønsker at bruge.

Se [Start et træningspas](#) for at få yderligere oplysninger.

### Indstillinger



Du kan redigere følgende indstillinger på uret:

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

Få flere oplysninger under [Indstillinger](#).





Ud over de indstillinger, der er tilgængelige på uret, kan du redigere sportsprofilerne i Polar Flow-webtjenesten og -appen. Tilpas dit ur med dine yndlings sportsgrene og den information, du vil følge under dine træningspas. Se [Sportsprofiler i Flow](#) for yderligere oplysninger.

## Timere




Under **Timere** finder du et stopur og en nedtællingstimer.

### Stopur

For at starte stopuret skal du først trykke på **Stopur** og derefter på . Tryk på omgangsikonet  for at tilføje en omgang. Tryk på knappen for at sætte stopuret på pause.



### Nedtællingstimer

Du kan indstille nedtællingstimeren til at tælle ned fra et angivet tidspunkt. Tryk på **Indstil timer**, indstil tidsrummet, og bekræft ved at trykke på . Når det er gjort, skal du trykke på **Start** for at starte nedtællingstimeren.

Nedtællingstimeren føjes til det grundlæggende urdisplay.



Når nedtællingen er slut, vibrerer uret. Tryk på  for at genstarte timeren, eller tryk på  for at annullere og gå tilbage til tidsvisningen.



Under træningen kan du bruge intervaltimeren og nedtællingstimeren. Tilføj timervisning til træningsvisninger under indstillingerne for sportsprofiler i Flow, og synkroniser indstillingerne med dit ur. Du kan få yderligere oplysninger om brug af timere under træning i [Under træning](#).

## Vejledt vejrtrækningsøvelse med Serene



Tryk først på **Serene**, og tryk derefter på **Start øvelse** for at starte vejrtrækningsøvelsen.

Få flere oplysninger under [Serene™ vejledt vejrtrækningsøvelse](#).

## Konditionstest



For at udføre konditionstesten skal du først trykke på **Konditionstest** og derefter på **Slap af, og start testen**.

Få flere oplysninger under [Konditionstest med håndledsbaseret pulsmåling](#).

# HURTIGINDSTILLINGER

## Menuen Hurtigindstillinger



Stryg ned fra toppen af skærmen for at trække menuen **Hurtigindstillinger** ned. Stryg til venstre eller højre for at gennemse, og tryk for at vælge alarm, skærmlås, forstyr ikke-funktionen eller flytilstand:

- **Alarm:** Tryk på alarmikonet for at justere alarmindstillingerne.
- **Skærmlås:** Tryk på ikonet for skærmlås for at slå skærmlås til. Tryk på knappen i 2 sekunder for at låse skærmen op.
- **Forstyr ikke:** Tryk på forstyr ikke-ikonet for at slå det til, og tryk igen for at slå det fra. Når forstyr ikke er slået til, modtager du ingen meddelelser eller underretninger om opkald. Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning er også slået fra.
- **Flytilstand:** Tryk på ikonet for flytilstand for at slå den til, og tryk igen for at slå den fra. Flytilstand afbryder al trådløs kommunikation fra dit ur. Du kan stadigvæk bruge det, men du kan ikke synkronisere dine data med Polar Flow-mobilappen eller bruge det med trådløst tilbehør.

Ikonet for batteristatus viser, hvor meget opladning, der er tilbage på batteriet.

## Under træning

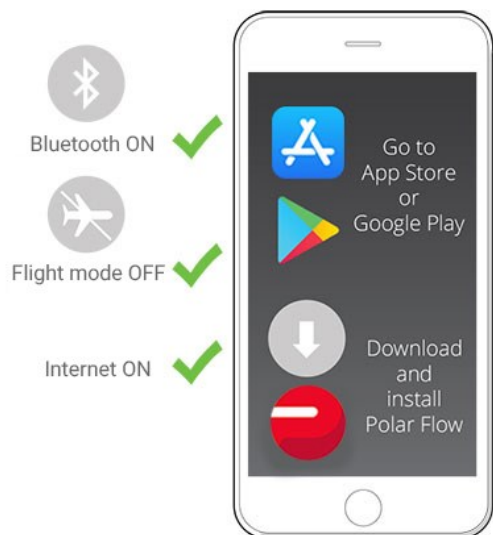


- **Baggrundsbelysning :** Tryk på ikonet Baggrundsbelysning for at vælge **Altid slået til** eller **Automatisk**. Når Altid slået til er valgt, vil urdisplayet blive oplyst under hele dit træningspas. Indstillingen af baggrundsbelysning vil som standard vende tilbage til automatisk, efter du er færdig med dit træningspas. Bemærk, at valget af Altid slået til dræner dit batteri meget hurtigere end standardindstillingen.
- **Skærmlås:** Tryk på ikonet for skærmlås for at slå skærmlås til. Tryk på knappen i 2 sekunder for at låse skærmen op.

# PARRING AF EN TELEFON MED DIT UR

Inden du kan parre en telefon med dit ur, skal du opsætte dit ur i Polar Flow-webservicen eller med Polar Flow-mobilappen, som beskrevet i kapitlet [Opsætning af dit ur](#). Hvis du har udført opsætningen for dit ur med en telefon, er dit ur allerede blevet parret. Hvis du udførte opsætningen med en computer og kunne tænke dig at bruge dit ur med Polar Flow-appen, bedes du parre dit ur og telefon på følgende måde:

## Inden parringen af en telefon skal du:



- downloade Flow-appen fra App Store eller Google Play
- sørge for, at bluetooth er slået til på din telefon, og flytilstand er ikke slået til.
- **Android-brugere:** sørg for, at positionen er slået til for Polar Flow-appen i telefonens app-indstillinger.

## Sådan parrer du en telefon:

1. På din telefon skal du åbne Flow-app og logge ind med din Polar-konto, som du oprettede, da du opsatte dit ur.



**Android-brugere:** Hvis du har adskillige Polar-enheder i brug, der er kompatible med Flow-app, skal du sørge for, at du har valgt Polar Ignite som den aktive enhed i Flow-appen. På denne måde ved Flow-appen, at den skal oprette forbindelse til dit ur. I Flow-appen skal du gå ind under **Enheder** og vælge Polar Ignite.

2. På dit ur skal du trykke på knappen i tidsvisning og holde den nede **ELLER** gå ind på **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synkronisér > Par og synkronisér telefon** og trykke på displayet.
3. **Åbn Flow-appen og før dit ur tæt på telefonen** vises på dit ur.
4. Når bekræftelsesmeddelelsen **Anmodning om Bluetooth-parring** vises på din telefon, skal du kontrollere, at koden vist på din telefon stemmer overens med den kode, der vises på dit ur.
5. Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din telefon.
6. Bekræft pinkoden på dit ur.
7. **Parring udført** vises, når parringen er udført.

## SLET EN PARRING

Sådan sletter du en parring med en telefon:

1. Gå ind på **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synkronisér > Parrede enheder**, og tryk på displayet.
2. Vælg den enhed, du ønsker at fjerne, ved at trykke på dens navn på displayet.
3. **Fjern parring?** vises. Bekræft ved at trykke på displayet.
4. **Parring fjernet** vises, når du er færdig.

## OPDATERING AF FIRMWARE

For at holde dit ur opdateret og få den bedste ydeevne skal du altid sørge for at opdatere firmwaren, hver gang en ny version er tilgængelig. Der udføres firmwareopdateringer for at forbedre funktionerne i dit ur.





Du mister ingen data pga. firmwareopdateringen. Inden opdateringen begynder, synkroniseres dit ur med Flow-webtjenesten.

## MED TELEFON ELLER TABLET

Du kan opdatere firmwaren med din telefon, hvis du bruger Polar Flow-mobilappen til at synkronisere dine trænings- og aktivitetsdata. Appen giver dig besked, hvis der er en tilgængelig opdatering, og fører dig gennem den. Vi anbefaler, at du slutter dit ur til en strømkilde, inden du går i gang med opdateringen, for at sikre en problemfri opdatering.



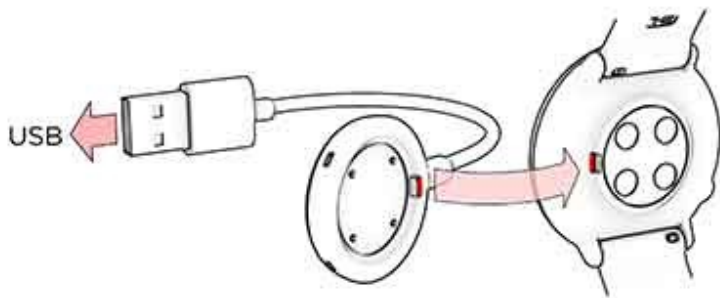
Den trådløse firmwareopdatering kan tage op til 20 minutter afhængigt af din forbindelse.

## MED COMPUTER

Hver gang en ny firmwareversion er tilgængelig, giver FlowSync dig besked, når du slutter uret til din computer. Firmwareopdateringerne downloades via FlowSync.

### Sådan opdateres firmwaren:

1. Slut dit ur til din computer med det specielle kabel, der kom i æsken. Sørg for, at kablet klikker på plads. Få fremspringet på kablet til at passe med sprækken på dit ur (markeret med rød farve).



2. FlowSync begynder at synkronisere dine data.
3. Efter synkroniseringen bedes du opdatere firmwaren.
4. Vælg **Ja**. Den nye firmware installeres (dette kan tage op til 10 minutter), og uret genstarter. Vent, indtil firmwareopdateringen er afsluttet, inden du kobler uret fra din computer.

# INDSTILLINGER

## GENERELLE INDSTILLINGER

Hvis du vil se og redigere dine generelle indstillinger, skal du trykke på knappen i Tidsvisning, swipe ned i menuen og trykke på **Indstillinger** og derefter på **Generelle indstillinger**.

**Generelle indstillinger** indeholder:

- **Par og synkroniser**
- **Stabil pulsmåling**
- **Flytilstand**
- **Forstyr ikke**
- **Mobilmeddelelser**
- **Enheder**
- **Sprog**
- **Advarsel om inaktivitet**
- **Vibrationer**
- **Jeg bærer mit ur på**
- **Placering af satellitter**
- **Om dit ur**

## PAR OG SYNKRONISER

- **Par og synkroniser telefon/Par sensor eller anden enhed:** Par sensorer eller telefoner med dit ur. Synkroniser data med Flow-appen.
- **Parrede enheder:** Få vist alle de enheder, du har parret med dit ur. Disse kan omfatte pulsmålere og telefoner.

## STABIL PULSMÅLING

Slå funktionen Stabil pulsmåling **Til** eller **Fra** eller til **Kun nat**. Få flere oplysninger under [Stabil pulsmåling](#).

## FLYTILSTAND

Vælg **Til** eller **Fra**.

Flytilstand afbryder al trådløs kommunikation fra dit ur. Du kan stadigvæk bruge det, men du kan ikke synkronisere dine data med Polar Flow-mobilappen eller bruge det med trådløst tilbehør.

## FORSTYR IKKE

Slå funktionen Forstyr ikke **Til**, **Fra** eller **Til ( - )**. Indstil den periode, hvor du ikke vil forstyrres. Vælg, **Start kl.** og **Slut kl.** Når den er slået til, modtager du ingen meddelelser eller underretninger om opkald. Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning er også slået fra.

## MOBILMEDDELELSER

Slå mobilmeddelelser **Fra** eller **Til, når du ikke træner**. Bemærk, at du ikke modtager meddelelser under træningspas.

## ENHEDER

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

## SPROG

Du kan vælge det sprog, du vil bruge på dit ur. Dit ur understøtter følgende sprog: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語** og **Türkçe**.

## ADVARSEL OM INAKTIVITET

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

## VIBRATIONER

Slå vibrationer for rullemenuer **til** eller **fra**.

## JEG BÆRER MIT UR PÅ

Vælg **Venstre hånd** eller **Højre hånd**.

## PLACERING AF SATELLITTER

Fra firmwareversion 2.0.25 og derefter kan du ændre satellitnavigationssystemet, som dit ur bruger udover GPS. Indstillingen er på dit ur under **Generelle indstillinger > Placering af satellitter**. Du kan vælge **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** eller **GPS + QZSS**. Standardindstillingen er **GPS + GLONASS**. Med disse valgmuligheder kan du afprøve forskellige satellitnavigationssystemer og finde ud af, om de kan give dig forbedret præstation på områder, som de dækker.

### GPS + GLONASS

GLONASS er et russisk globalt satellitnavigationssystem. Det er standardindstillingen, da dens globale satellitsynlighed og pålidelighed er den bedste af de tre nævnte, og vi anbefaler generelt at bruge den.

### GPS + Galileo

Galileo er et globalt satellitnavigationssystem, som EU står bag. Det er stadig under udvikling, og det forventes af være færdigt i slutningen af 2020.

### GPS + QZSS

QZSS er et regionalt filoverførselssystem med fire satellitter samt satellitbaseret forstærkelsessystem udviklet til at forbedre GPS i Asien-Oceanien-regionerne med fokus på Japan.

## OM DIT UR

Kontrollér enheds-ID'et af dit ur samt firmwareversionen, HW-modellen, A-GPS-udløbsdatoen og de Polar Ignite-specifikke regulatoriske mærker.

**Genstart dit ur:** Du kan prøve at nulstille dit ur, hvis du får problemer med det. Hvis du genstarter uret, bliver ingen af indstillingerne eller dine personlige data slettet fra uret. Tryk på displayet for at genstarte, og tryk igen for at bekræfte genstarten. Du kan også genstarte dit ur ved at trykke på knappen og holde den nede i 10 sekunder.

## FYSISKE INDSTILLINGER

Hvis du vil se og redigere dine fysiske indstillinger, skal du trykke på knappen i Tidsvisning, stryge ned i menuen og trykke på **Indstillinger** og derefter på **Fysiske indstillinger**.

Det er vigtigt, at du er præcis med dine fysiske indstillinger, især når du angiver din vægt, højde, fødselsdato og dit køn, da de påvirker nøjagtigheden af måleværdierne, såsom pulszonegrænserne og kalorieforbrændingen.

Under **Fysiske indstillinger** finder du:

- **Vægt**
- **Højde**
- **Fødselsdato**
- **Køn**
- **Træningsbaggrund**
- **Aktivitetsmål**
- **Foretrukken søvnperiode**

- **Maksimal puls**
- **Hvilepuls**
- **VO<sub>2max</sub>**

## VÆGT

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

## HØJDE

Angiv din højde i centimeter (metrisk) eller i fod og tommer (britisk).

## FØDSELSDATO

Angiv din fødselsdato. Rækkefølgen af datoindstillingerne afhænger af, hvilket tids- og datoformat du har valgt (24t: dag - måned - år/12t: måned - dag - år).

## KØN

Vælg **Mand** eller **Kvinde**.

## TRÆNINGSBAGGRUND

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

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

## AKTIVITETSMÅL

**Dagligt aktivitetsmål** er en god måde at finde ud af, hvor aktiv du rent faktisk er i dagligdagen. Du kan vælge dit typiske aktivitetsniveau mellem tre muligheder og se, hvor aktiv du skal være for at nå dit daglige aktivitetsmål.

Den tid, du skal bruge for at udføre dit daglige aktivitetsmål, afhænger af det valgte niveau og intensiteten af dine aktiviteter. Alder og køn påvirker også den intensitet, du har brug for, hvis du skal nå dit daglige aktivitetsmål.

### Niveau 1

Hvis du kun dyrker lidt sport og sidder meget ned, bruger bil eller offentlig transport til pendling osv. i din hverdag, anbefaler vi, at du vælger dette aktivitetsniveau.

### Niveau 2

Hvis du står op det meste af dagen, måske pga. den type arbejde, du har, eller pga. dit daglige husholdningsarbejde, er dette det rette aktivitetsniveau for dig.

### Niveau 3

Hvis dit arbejde er fysisk krævende, du dyrker sport eller på anden vis plejer at bevæge dig og være aktiv, er dette aktivitetsniveauet for dig.

## FORETRUKKEN SØVNPERIODE

Indstil **Din ønskede søvnperiode** for at definere, hvor længe du ønsker at sove hver nat. Som standard er den indstillet til den gennemsnitlige anbefaling for din aldersgruppe (otte timer for voksne mellem 18 og 64 år). Hvis du føler, at otte timers søvn er for meget eller for lidt for dig, anbefaler vi, at du justerer dine foretrukne søvnperiode, så den opfylder dine individuelle behov. Ved at gøre dette får du nøjagtige tilbagemeldinger om, hvor meget søvn du har fået i forhold til din ønskede søvnperiode.

## MAKSIMAL PULS

Indstil din maksimale puls, hvis du kender den nuværende værdi for din maksimale puls. Den forudsagte værdi for din maksimale puls baseret på alder (220-alders) vises som en standardindstilling, når du angiver denne værdi første gang.

$HR_{max}$  bruges til at estimere energiforbrug.  $HR_{max}$  er det højeste antal hjerteslag pr. minut under maksimal fysisk udfoldelse. Den mest nøjagtige metode til fastlæggelse af din individuelle  $HR_{max}$  er at udføre en stresstest med maksimal træning på et laboratorium.  $HR_{max}$  er også afgørende til fastlæggelse af træningsintensitet. Den er individuel og afhænger af alder og arvemæssige faktorer.

## HVILEPULS

Din hvilepuls er det laveste antal hjerteslag i minuttet (bpm), når du er helt afslappet og ikke bliver distraheret. Din alder, dit konditionsniveau, din genetik, din sundhedsstatus og dit køn påvirker hvilepulsen. En typisk værdi for en voksen er 55–75 bpm, men din hvilepuls kan være betydeligt lavere end dette, f.eks. hvis du er i meget god form.

Det er bedst at måle din hvilepuls om morgenen efter en god nats søvn, lige efter du vågner. Det er i orden at gå på toilettet først, hvis det hjælper dig med at slappe af. Undgå at udføre anstrengende træning inden målingen, og sørg for, at du har restitueret dig fuldstændigt efter enhver aktivitet. Du bør udføre målingen mere end én gang, helst fortløbende morgener, og beregne din gennemsnitlige hvilepuls.

### Sådan måler du din hvilepuls:

1. Hav dit ur på. Læg dig ned på ryggen og slap af.
2. Start et træningspas på din bærbare enhed efter ca. 1 minut. Vælg hvilken som helst sportsprofil, f.eks. Anden indendørs.
3. Lig stille, og træk vejret stille og roligt i 3-5 minutter. Undgå at kigge på dine træningsdata under målingen.
4. Stop træningspasset på din Polar-enhed. Synkroniser den bærbare enhed med Polar Flow-appen eller -webtjenesten, og kontrollér træningsopsummeringen for værdien af din laveste puls (HR min) – dette er din hvilepuls. Opdater din hvilepuls til dine fysiske indstillinger i Polar Flow.

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

Indstil din,  $VO_{2max}$ .

$VO_{2max}$  (maksimal iltoptagelse, maksimale aerobe effekt) er den maksimale frekvens, ved hvilken ilt kan bruges af kroppen under maksimal træning; den er direkte relateret til hjertets maksimale kapacitet til at levere blod til musklerne.  $VO_{2max}$  kan måles eller forudsiges gennem konditionstests (f.eks. maksimale træningstests og submaksimale træningstests). Du kan også bruge dit [Running Index](#)-resultat, som er en estimering af din  $VO_{2max}$ . Du kan bruge [Polar Konditionstest](#) med håndledsbaseret puls-funktion til at vurdere din  $VO_{2max}$  og opdatere den i din fysiske indstillinger.

## URINDSTILLINGER

Hvis du vil se og redigere dine urindstillinger, skal du trykke på knappen i Tidsvisning, swipe ned i menuen og trykke på **Indstillinger** og derefter på **Urindstillinger**.

**Urindstillinger** indeholder:

- **Alarm**
- **Urdisplay**
- **Tid**
- **Dato**
- **Første ugedag**

## ALARM

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



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

## URDISPLAY

Vælg urdisplayet:

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

## TID

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



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

## DATO

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



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

## FØRSTE UGEDAG

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



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

## IKONER PÅ DISPLAYET



**Flytilstand** er slået til. Flytilstand afbryder al trådløs kommunikation fra dit ur. Du kan stadigvæk bruge det, men du kan ikke synkronisere dine data med Polar Flow-mobilappen eller bruge det med trådløst tilbehør.



Tilstanden **Forstyr ikke** er slået til. Når forstyr ikke er slået til, modtager du ingen meddelelser eller underretninger om opkald. Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning er også slået fra.



Vibrerende alarm er slået til. Hvis du vil indstille alarmen, skal du gå til **Indstillinger > Urindstillinger**.



Din parrede telefon er frakoblet, og meddelelser er slået til. Kontrollér, at telefonen er inden for Bluetooth-rækkevidde fra uret, og at Bluetooth er slået til på telefonen.




[Skærmlås](#) er slået til. Tryk på knappen i 2 sekunder for at låse skærmen op.

## GENSTART OG NULSTILLING

Du kan prøve at genstarte dit ur, hvis du får problemer med det. Hvis du genstarter uret, bliver ingen af indstillingerne eller dine personlige data slettet fra uret.

### SÅDAN GENSTARTER DU URET

Tryk på TILBAGE-knappen på dit ur, og stryg op, indtil du finder **Indstillinger**, gå ind under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Om dit ur > Genstart dit ur**. Tryk først på **Genstart dit ur**, og tryk derefter på  for at bekræfte genstarten.

Du kan også genstarte dit ur ved at trykke på knappen og holde den nede i 10 sekunder.

### SÅDAN NULSTILLER DU DIT UR TIL FABRIKSINDSTILLINGER

Hvis det ikke hjalp at genstarte dit ur, kan du nulstille uret til fabriksindstillinger. Bemærk, at hvis du nulstiller dit ur til fabriksindstillinger, tømmes dit ur for alle personlige data og indstillinger, og du skal opsætte det igen til personlig brug. Alle data, du har synkroniseret via dit ur til din Flow-konto, er sikre.

1. Gå til [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), og download og installer Polar FlowSync-dataoverførselssoftwaren på din computer.
2. Slut dit ur til computerens USB-port.
3. Åbn indstillinger i FlowSync.
4. Tryk på knappen **Factory Reset (Nulstilling til fabriksindstillinger)**.
5. Hvis du bruger Polar Flow-appen til at synkronisere, skal du kontrollere listen over parrede Bluetooth-enheder på telefonen og fjerne uret fra listen, hvis det er på listen.

Nu skal du [opsætte](#) dit ur igen, enten via mobil enhed eller computer. Du skal bare huske at bruge den samme Polar-konto i den opsætning, du brugte inden nulstillingen.



Hvis du ikke har en computer i brug, eller nulstilling via computer ikke fungerer, kan du også nulstille uret fra selve enheden: Tryk på knappen ur, og hold den nede i 10 sekunder, indtil et Polar-logo vises. Vent på, at uret genstarter, og gentag derefter denne proces 10-12 gange. Når nulstillingen til fabriksindstillinger er afsluttet, bliver du bedt om at vælge dit sprog.

## HÅNDELSBASERET PULSMÅLING

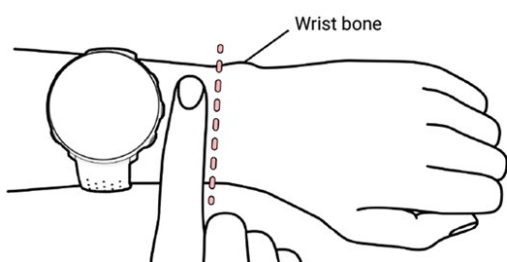
Dit ur måler din puls fra håndleddet med sensorfusionsteknologien **Polar Precision Prime™**. Denne nye pulsinnovation kombinerer optisk pulsmåling med hudkontaktmåling, hvormed evt. forstyrrelser af pulssignalet udelukkes. Den måler din puls nøjagtigt, selv i de mest krævende forhold og træningspas.

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

### HAV URET PÅ, NÅR DU MÅLER PULS FRA DIT HÅNDELLER REGISTRERER DIN SØVN

Sørg for, at du har uret korrekt på, så din håndledsbaserede puls kan måles præcist under træning, når du bruger funktionerne [Stabil pulsmåling](#) og [Nightly Recharge](#), eller mens du registrerer din søvn med [Sleep Plus Stages](#):

- Hav dit ur på oven på håndleddet, mindst en fingerbredde over håndrodsknoglen (se billedet herunder).
- Stram urremmen godt om dit håndled. Sensoren på bagsiden skal være i konstant kontakt med huden, og uret må ikke kunne flytte sig på din arm. Du kan let kontrollere, at urremmen ikke er for løs, ved at løfte remmen let opad fra begge sider af armen og sørge for, at sensoren ikke løfter sig fra huden. Når du løfter urremmen, må du ikke kunne se sensorens LED-lys.
- For at få den mest nøjagtige pulsmåling anbefaler vi, at du har uret på et par minutter, inden du begynder pulsmålingen. Det er også en god ide at opvarme huden, hvis dine hænder og din hud nemt bliver kolde. Få blodomløbet i gang, inden du starter dit træningspas!



Under træning skal du skubbe Polar-enheden længere op ad armen (væk fra håndrodsknoglen) og stramme urremmen lidt mere for at reducere evt. ekstra bevægelse af enheden. Giv din hud et par minutter til at vende sig til Polar-enheden, inden du starter et træningspas. Løsn urremmen en smule efter træningspasset.

Hvis du har tatoveringer på huden af dit håndled, skal du undgå at placere sensoren direkte på dem, da de kan forhindre nøjagtige målinger.

I sportsgrene, hvor det er mere udfordrende at holde sensoren stille på dit håndled, eller hvor du har tryk eller bevægelse i musklerne eller senerne nær sensoren, anbefaler vi at bruge en Polar pulsmåler med et brystbælte, hvis du ønsker at få suveræn nøjagtighed under din træning. Dit ur er kompatibelt med Bluetooth®-pulsmålere, som Polar H10. Polar H10-pulsmåleren reagerer bedre, når pulsen stiger eller falder hurtigt, så den er også perfekt til intervaltræning med hurtige sprint.



For at bevare den bedst mulige ydeevne af den håndledsbaserede pulsmåling skal du holde dit ur rent og undgå ridser. Efter et svedigt træningspas anbefaler vi, at du vasker uret under rindende vand med en mild sæbeopløsning. Tør den derefter med et blødt håndklæde. Lad den tørre helt, inden du oplader den.



## HAV URET PÅ UDEN AT MÅLE PULS FRA DIT HÅNDLED ELLER REGISTRERE DIN SØVN/NIGHTLY RECHARGE

Løsn urremmen en smule, så det sidder mere behageligt og lader din hud ånde. Bær uret, ligesom du ville bære et normalt ur.




Ind imellem er det bedst at lade dit håndled få lidt luft, især hvis du har følsom hud. Tag dit ur af og genoplad det. På denne måde kan både din hud og dit ur få en pause og være klar til din næste træningsbegivenhed.

## START ET TRÆNINGSPAS

1. [Tag dit ur på](#), og stram urremmen.
2. For at gå ind i førtræningsvisningen skal du trykke på knappen for at komme til hovedmenuen og så trykke på **Start træning**.



Fra førtræningsvisningen kan du gå til hurtigmenuen ved at trykke på ikonet for hurtigmenu . De muligheder, du vises i hurtigmenuen, afhænger af, hvilken sport du har valgt, og om du bruger GPS.

Du kan f.eks. vælge et favoritræningsmål, som du vil nå, og føje timere til dine træningsvisninger. Få flere oplysninger under [Hurtigmenu](#).

Når du har valgt et, vender uret tilbage til førtræningsvisning.

3. Find den ønskede sport.
4. Forbliv i førtræningsvisningen, indtil uret har fundet din puls og GPS-satellitsignalerne (hvis relevant for sportsgrenen), for at sikre nøjagtigheden af dine træningsdata. For at opfange GPS-satellitsignalerne skal du gå udendørs og væk fra høje bygninger og træer. Hold dit ur stille med displayet vendt opad, og undgå at røre ved uret, mens det søger efter GPS-signalet.



Hvis du har parret en valgfri Bluetooth-sensor med dit ur, vil uret også automatisk begynde at søge efter sensorsignalet.



Cirklen omkring GPS-ikonet bliver grøn, når GPS'en er klar. Uret giver dig besked med en vibration.



Uret har fundet din puls, når din puls vises.



Når du har en Polar-pulsmåler på, som er blevet parret med dit ur, bruger uret automatisk den tilsluttede sensor til at måle din puls under træningspas. En blå cirkel omkring pulssymbolet indikerer, at dit ur bruger den tilsluttede sensor til at måle din puls.

5. Tryk på displayet, når alle signaler er fundet, for at begynde træningsmåling.

Se [Under træning](#) for yderligere oplysninger om, hvordan du kan bruge dit ur under træning.


## START ET PLANLAGT TRÆNINGSPAS

Du kan planlægge din træning og [oprette detaljerede træningsmål](#) i Polar Flow-appen eller Polar Flow-webtjenesten og synkronisere dem til dit ur.

Sådan starter du et planlagt træningspas for den aktuelle dag:

1. Gå ind i førtræningsvisning ved først at trykke på knappen og derefter på **Start træning**.
2. Du vil blive bedt om at starte et træningsmål, du har planlagt for dagen.



3. Tryk på  for at se målinformationen.
4. Tryk på **Start** for at vende tilbage til førtræningsvisningen, og vælg den sportsprofil, du ønsker at bruge.
5. Når uret har fundet alle signaler, skal du trykke på displayet. **Måling startet** vises, og du kan starte træningen.


Dit ur giver dig vejledning til at nå dit mål under træningen. Se [Under træning](#) for yderligere oplysninger.



Dine planlagte træningsmål vil også blive inkluderet i [FitSpark](#)-træningsforslagene.

## HURTIGMENU



Du kan gå til hurtigmenuen ved at trykke på ikonet for hurtigmenu  i førtræningsvisningen, og når du holder pause under et træningspas.

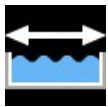


De muligheder, du vises i hurtigmenuen, afhænger af, hvilken sport du har valgt, og om du bruger GPS.



### Træningsforslag:

Træningsforslag viser dig de daglige [FitSpark](#)-træningsforslag.



### Bassinlængde:

Det er vigtigt, at du vælger den korrekte bassinlængde, når du bruger profilen Svømning/Svømme i bassin, da det påvirker beregningen af tempo, distance og svømmetag samt dit SWOLF-resultat. Tryk på **Bassinlængde** for at komme til Indstilling af bassinlængde og justere den tidligere angivne bassinlængde, hvis nødvendigt. Standardlængderne er 25 meter, 50 meter og 25 yard, men du kan også indstille den manuelt til en brugerdefineret længde. Den mindste længde, der kan vælges, er 20 meter/yard.



Indstillingen af bassinlængde er kun tilgængeligt i førtræningsvisningen i hurtigmenuen.



### Favoritter:

Under Favoritter kan du se de træningsmål, du har gemt som favoritter på Flow-webservicen, og synkroniseret til dit ur. Vælg et favorittræningsmål, du vil nå. Når du har valgt et, vender uret tilbage til førtræningsvisning, hvorfra du kan starte træningspasset.

Få flere oplysninger under [Favoritter](#).



### Intervaltimer:

Du kan indstille intervaltimere baseret på tid og/eller distance for at måle trænings- og restitutionsfaser nøjagtigt i dine intervaltræningspas.

Du kan føje en intervaltimer til passets træningsvisning ved at vælge **Timer for træningspas > Til**. Du kan bruge en tidligere indstillet timer eller oprette en ny timer ved at gå tilbage til hurtigmenuen og vælge **Intervaltimer > Indstil timer**:

1. Vælg **Tidsbaseret** eller **Distancebaseret**. **Tidsbaseret**: Angiv antal minutter og sekunder på timeren, og tryk på . **Distancebaseret**: Indstil distancen på timeren, og tryk på . Teksten **Indstil en anden timer?** vises. Tryk på , hvis du vil indstille en anden timer.
2. Når det er gjort, vender uret tilbage til førtræningsvisning, hvorfra du kan starte træningspasset. Timeren starter, når du starter træningspasset.


Hvis du vil have yderligere oplysninger, skal du se [Under træning](#).



### Nedtællingstimer:

Du kan føje en nedtællingstimer til passets træningsvisning ved at vælge **Timer for træningspas > Til**. Du kan bruge en tidligere indstillet timer eller oprette en ny timer ved at gå tilbage til hurtigmenuen og vælge **Nedtællingstimer > Indstil timer**: Indstil nedtællingstiden, og bekræft ved at trykke på . Når det er gjort, vender uret tilbage til førtræningsvisning, hvorfra du kan starte træningspasset. Timeren starter, når du starter træningspasset.

Hvis du vil have yderligere oplysninger, skal du se [Under træning](#).

Når du vælger et træningsmål for dit træningspas, overstreges mulighederne **Favoritter** og **Træningsforslag** i hurtigmenuen. Det er fordi, du kun kan vælge ét mål for hvert træningspas. Hvis du vil ændre målet, skal du vælge den overstregede mulighed. Så bliver du spurgt, om du vil ændre dit mål. Bekræft et andet mål ved at trykke på .

## UNDER TRÆNING

### GENNEMGÅ TRÆNINGSVISNINGERNE

Under træning kan du gennemgå træningsvisningerne ved at stryge displayet til venstre eller højre. Bemærk, at de tilgængelige træningsvisninger og den information, du ser på træningsvisningerne, afhænger af den valgte sportsgren og af eventuelle redigeringer, du har foretaget af den valgte sportsprofil.

Du kan tilføje sportsprofiler på dit ur og definere indstillingerne for hver sportsprofil i Polar Flow-appen og -webservicen. Du kan oprette brugertilpassede træningsvisninger for hver enkelt sportsgren, du ønsker at udføre, og vælge de data, du vil følge under dine træningspas. Få flere oplysninger under [Sportsprofiler i Flow](#).

For eksempel kan dine træningsvisninger have følgende information:



Din puls og pulsen ZonePointer

Distance

Varighed

Tempo/Hastighed



Din puls og ZonePointer-puls

Varighed

Kalorier



Nedstigning

Dit nuværende højde

Opstigning



Maksimal puls

Pulsgraf og din nuværende puls

Gennemsnitspuls



Klokkeslæt

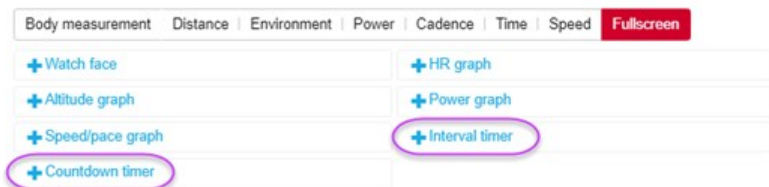
Varighed



**Baggrundsbelysning altid tændt under træning:** Stryg ned fra toppen af skærmen for at trække **menuen Hurtigindstillinger** ned. Tryk på ikonet Baggrundsbelysning for at vælge **Altid slået til** eller **Automatisk**. Når **Altid slået til** er valgt, vil urdisplayet blive oplyst under hele dit træningspas. Indstillingen af baggrundsbelysning vil som standard vende tilbage til automatisk, efter du er færdig med dit træningspas. Bemærk, at valget af **Altid slået til** dræner dit batteri meget hurtigere end standardindstillingen.

## INDSTIL TIMERE

Inden du kan bruge timerne under træning, skal du føje timerne til dine træningsvisninger. Det gør du enten ved at indstille timervisningen for dit aktuelle træningspas i [hurtigmenuen](#) eller ved at føje timerne til træningsvisningerne for sportsprofiler i indstillingerne for sportsprofiler i Flow-webtjenesten og synkronisere indstillinger til dit ur.



Cancel Save

Se [Sportsprofiler i Flow](#) for yderligere oplysninger.

## Intervaltimer



Hvis du indstiller timervisning for et træningspas i [hurtigmenuen](#), starter timeren, når du starter træningspasset. Du kan stoppe timeren og starte en ny timer som beskrevet herunder.

Hvis du har tilføjet timeren i træningsvisningen for den sportsprofil, du bruger, kan du starte timeren på følgende måde:

1. Gå til visningen **Intervaltimer**, og tryk på og hold displayet nede i 3 sekunder. Tryk på **Start**, hvis du vil bruge en allerede indstillet timer eller oprette en ny timer, under **Indstil intervaltimer**.
2. Vælg **Tidsbaseret** eller **Distancebaseret**. **Tidsbaseret**: Angiv antal minutter og sekunder på timeren, og tryk på . **Distancebaseret**: Indstil distancen på timeren, og tryk på .
3. Teksten **Indstil en anden timer?** vises. Tryk på , hvis du vil indstille en anden timer.
4. Når det er gjort, skal du trykke på **Start** for at starte intervaltimeren. Når et interval er slut, vibrerer uret.

For at stoppe timeren skal du trykke på displayet og holde det nede i 3 sekunder og trykke på **Stop timer**.

## Nedtællingstimer



Hvis du indstiller timervisning for et træningspas i [hurtigmenuen](#), starter timeren, når du starter træningspasset. Du kan stoppe timeren og starte en ny timer som beskrevet herunder.

Hvis du har tilføjet timeren i træningsvisningen for den sportsprofil, du bruger, kan du starte timeren på følgende måde:

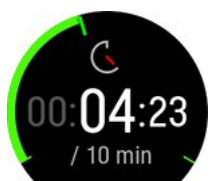
1. Gå til visningen **Nedtællingstimer**, og tryk på og hold displayet nede i 3 sekunder.
2. Tryk på **Start** for at bruge en tidligere indstillet timer, eller vælg **Indstil nedtællingstimer** for at sætte et nyt nedtællingstidspunkt. Når det er gjort, skal du trykke på **Start** for at starte nedtællingstimeren.
3. Når nedtællingen er slut, vibrerer uret. Hvis du vil genstarte nedtællingstimeren, skal du trykke på og holde displayet nede i 3 sekunder og trykke på **Start**.

## INDSTILLINGER AF AUTOMATISK OMGANG

I sportsprofilindstillinger i Polar Flow-appen eller webservicen skal **Autom. omgang** indstilles til **Omgangsdistance** eller **Omgangsvarighed**. Hvis du vælger **Omgangsdistance**, skal distance indstilles efter hvilken omgang, der tages. Hvis du vælger **Omgangsvarighed**, skal varigheden indstilles, efter hver omgang er taget.

## TRÆNING MED ET MÅL

Hvis du har oprettet et **hurtigt træningsmål** baseret på varighed, distance eller kalorier i Flow-appen eller -webservicen og synkroniseret det til dit ur, har du følgende træningsmålvisning som den første standardtræningsvisning:



Hvis du har oprettet et mål baseret på varighed eller distance, kan du se, hvor meget af dit mål, du stadigvæk har tilbage, inden du når det.

ELLER

Hvis du har oprettet et mål baseret på kalorier, kan du se, hvor mange kalorier af dit mål du mangler at brænde.

Hvis du har oprettet et **fasetræningsmål** i Flow-appen eller -webtjenesten og synkroniseret målet til dit ur, har du følgende træningsmålvisning som den første standardtræningsvisning:



- Afhængigt af den valgte intensitet kan du enten se din puls eller din hastighed/dit tempo og den nedre og øvre puls- eller hastigheds/tempo-grænse for den aktuelle fase.
- Fasenavn og fasenummer/samlet antal faser
- Varighed/distance dækket indtil videre
- Målvarighed/distance af det aktuelle interval



Dine planlagte træningsmål vil også blive inkluderet i [FitSpark](#)-træningsforslagene.



Se [Planlægning af din træning](#) for instruktioner til at oprette træningsmål.

## Skift interval under en intervaltræning

Hvis du valgte **manueltskift**, da du oprettede fasemålet, skal du trykke på skærmen for at komme til næste fase, når du har færdiggjort en fase.

Hvis du vælger **automatisk skift**, ændres fasen automatisk, når du har afsluttet en fase. Uret giver dig besked ved at vibrere, når fasen ændres.



Bemærk, at når du indstiller meget korte faser (under 10 sekunder), får du ikke en vibrationsalarm, når fasen er ovre.

## Meddelelser

Hvis du træner uden for de planlagte pulszoner eller hastigheds-/tempozoner, giver dit ur dig besked med en vibration.

## AFBRYDELSE/STOP AF ET TRÆNINGSPAS



Tryk på knappen for at sætte dit træningspas på pause.

Tryk på sportsikonet for at fortsætte træningen. Tryk og hold knappen nede for at stoppe dit træningspas. Du får en opsummering af dit træningspas på dit ur lige efter træningen.



Hvis du stopper dit træningspas efter en pause, bliver den tid, der er gået efter pausen, ikke inkluderet i den samlede træningstid.

## OPSUMMERING AF TRÆNING

### EFTER TRÆNING

Du får en opsummering af dit træningspas på dit ur lige efter træningen. Få en mere detaljeret og illustreret analyse i Polar Flow-appen eller i Polar Flow-webtjenesten.

Den information, der vises i din opsummering, afhænger af sportsprofilen og de indsamlede data. For eksempel kan din træningsopsummering omfatte følgende information:



Starttid og -dato

Træningspassets varighed

Tilbagelagt distance under træningspasset



### Puls

Din gennemsnits- og maksimumpuls under træningspasset.

Din Kredsløbsbelastning fra træningspasset



### Pulszoner

Træningstid tilbragt i forskellige puls zoner



### Kalorier

Forbrændte kalorier under træningspasset

Fedtforbrænding i % af kalorier: Kalorier, der er forbrændt fra fedt under en træning udtrykt som en procentdel af de samlede forbrændte kalorier under træningspasset



### Tempo/Hastighed

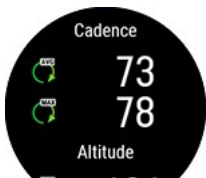
Gennemsnitlig og maks. tempo/hastighed af træningspasset

Running Index: Din løbepræstationsklasse og numeriske værdi. Find ud af mere i kapitlet [Running Index](#).



### Hastighedszoner

Træningstid tilbragt i forskellige hastighedszoner



### Kadence

Din gennemsnits- og maksimumkadence for træningspasset



Løbekadence måles med et indbygget accelerometer fra dine håndledsbevægelser.



### Højde

Maksimal højde under træningspasset

Opstegne meter/fod under træningspasset

Nedstegne meter/fod under træningspasset





### Automatiske omgange

Omgangsnummer

Bedste omgang

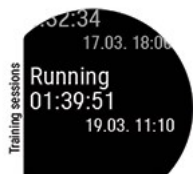
Gennemsnitlig omgang

Sådan kan du se dine træningsopsummeringer senere på dit ur:



Stryg til venstre eller højre i tidsvisningen for at navigere til urdisplayet **Seneste træningspas**, og tryk derefter på displayet.

Du kan se opsummeringerne af dine træningspas fra de seneste 14 dage. Find det træningspas, du ønsker at få vist, ved at stryge op eller ned, og tryk på træningspasset for at åbne opsummeringen. Dit ur kan indeholde højst 20 træningsopsummeringer.



## TRÆNINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

Dit ur synkroniseres automatisk med Polar Flow-appen, efter du er færdig med et træningspas, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidden. Du kan også synkronisere dine træningdata manuelt fra uret til Polar Flow-appen ved at trykke på knappen på dit ur og holde den nede, når du er logget ind på Polar Flow-appen, mens din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde. I appen kan du analysere dine data med det samme efter hvert træningspas. Med appen kan du få et hurtigt overblik over dine træningsdata.

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

## TRÆNINGSDATA I POLAR FLOW-WEBSERVICEN

Analyser hver eneste detalje af din træning, og lær mere om din præstation. Følg din udvikling og del dine bedste træningspas med andre.

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

# FUNKTIONER

## GPS

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

Uret bruger Assisted GPS (A-GPS) til at hente en hurtig satellitposition. A-GPS-data fortæller dit ur de forudsete positioner af GPS-satellitterne. På denne måde ved uret, hvor det skal lede efter satellitterne og kan dermed hente signaler fra dem i løbet af sekunder, selv når signalforholdene ikke er så gode.

A-GPS-dataene opdateres en gang om dagen. Den nyeste A-GPS-datafil opdateres automatisk til dit ur, hver gang du synkroniserer det med Flow-webservicen via FlowSync-softwaren eller via Flow-appen.

### Udløbsdato for A-GPS

A-GPS-datafilen er gyldig i op til 14 dage. Nøjagtigheden af placeringen er forholdsvis høj de første tre dage og aftager gradvist i løbet af de resterende dage. Regelmæssige opdateringer hjælper med at sikre et højt niveau af positionsnøjagtighed.

Du kan kontrollere udløbsdatoen for den aktuelle A-GPS-datafil via dit ur. Gå ind under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Om dit ur > Assisteret GPS udløber**. Hvis datafilen er udløbet, kan du synkronisere dit ur med Flow-webservicen via FlowSync-softwaren eller med Flow-appen for at opdatere A-GPS-data.

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

## GPS-FUNKTIONER

Dit ur indeholder følgende GPS-funktioner:

- **Distance:** Nøjagtig distance under og efter dit træningspas.
- **Hastighed/tempo:** Nøjagtige oplysninger om hastighed/tempo under og efter dit træningspas.
- **Højde, opstigning og nedstigning:** Højdemåling i realtid samt opstegne og nedstegne meter/fod.
- **Running index:** Running Index er baseret på puls- og hastighedsdata, der måles under løb. Det giver oplysninger om dit præstationsniveau, både aerob kondition og løbeøkonomi.
- **Rute:** Tilgængeligt i Flow-appen og Flow-webservicen.



For at opnå den bedste GPS-præstation bør du bære uret på dit håndled, mens displayet vender opad. På grund af GPS-antennens placering på uret anbefales det ikke at bære det med displayet på undersiden af dit håndled. Når du anbringer den på et cykelstyr, skal du sørge for, at displayet vender opad.

## SMART COACHING

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

Dit ur indeholder følgende Polar Smart Coaching-funktioner:

- [Måling af restitution med Nightly Recharge™](#)
- [Registrering af søvn med Sleep Plus Stages™](#)
- [Daglig træningsvejledning med FitSpark™](#)
- [Vejledt vejrtrækningsøvelse med Serene™](#)
- [Konditionstest](#)

- [Løbeprogram](#)
- [Running Index](#)
- [Træningsudbytte](#)
- [Smart calories](#)
- [Stabil pulsmåling](#)
- [Aktivitetsmåling 24/7](#)
- [Aktivitetsudbytte](#)

## MÅLING AF RESTITUTION MED NIGHTLY RECHARGE™

**Nightly Recharge™** er en restitutionsmåling til om natten, som viser dig, hvor godt du restituerer fra kravene i løbet af din dag. Din **Nightly Recharge-status** er baseret på to komponenter: hvor godt du har sovet (**søvntilstand**), og hvor godt dit autonome nervesystem (ANS) slappede af i løbet af de første timer af din søvn (**ANS-tilstand**). Begge komponenter dannes ved at sammenligne din sidste nat med dine normale niveauer fra de seneste 28 dage. Dit ur måler automatisk både søvntilstand og ANS-tilstand om natten.


Du kan se din Nightly Recharge-status på dit ur og i Polar Flow-appen. Du vil modtage tilpassede daglige tips om træning samt tips i Polar Flow-appen til en bedre søvn og regulering af dit energiniveau på ekstra slemme dage. Alle tips baseres på dine målinger. Nightly Recharge hjælper dig med at træffe optimale valg i din dagligdag til at bevare et samlet velvære og nå dine træningsmål.

Hvordan kommer jeg i gang med at bruge Nightly Recharge?

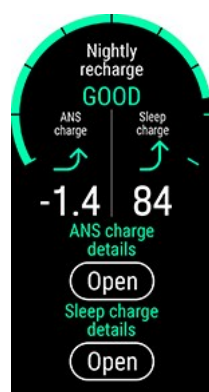


1. Stabil pulsmåling skal være slået til, for at Nightly Recharge kan virke. For at slå Stabil pulsmåling til skal du gå ind under **Indstillinger > Generelle Indstillinger > Stabil pulsmåling** og vælge **Til** eller **Kun nat**.
2. Stram urremmen godt om håndledet, og behold uret på, når du sover. Sensoren på bagsiden af uret skal være i konstant berøring med din hud. Se [Håndledsbaseret pulsmåling](#) for mere detaljerede anvisninger om at have det på.
3. Du skal have dit ur på i **tre nætter**, før du begynder at se Nightly Recharge-status på dit ur. Dette er den tid, det tager at etablere dit normale niveau. Før du får din Nightly Recharge, kan du se oplysninger om din søvn og ANS-målinger (puls, pulsvariation og åndedrætsfrekvens). Efter tre vellykkede målinger om natten kan du se din Nightly Recharge-status på dit ur.

Nightly Recharge på dit ur

**Er du allerede vågen?** vises på Nightly Recharge-urdisplayet, når uret har registreret mindst fire timers søvn. Bekræft ved at trykke på , og så opsummerer uret din Nightly Recharge med det samme. Nightly Recharge-status fortæller dig, hvor restituerende den sidste nat var. Der tages både hensyn til dine resultater for **ANS-tilstand** og **søvntilstand**, når din Nightly Recharge-status beregnes. Nightly Recharge-status har den følgende skala: meget dårlig – dårlig – forstyrret – OK – god – meget god.

Stryk til venstre eller højre i tidsvisningen for at navigere til urdisplayet for Nightly Recharge.



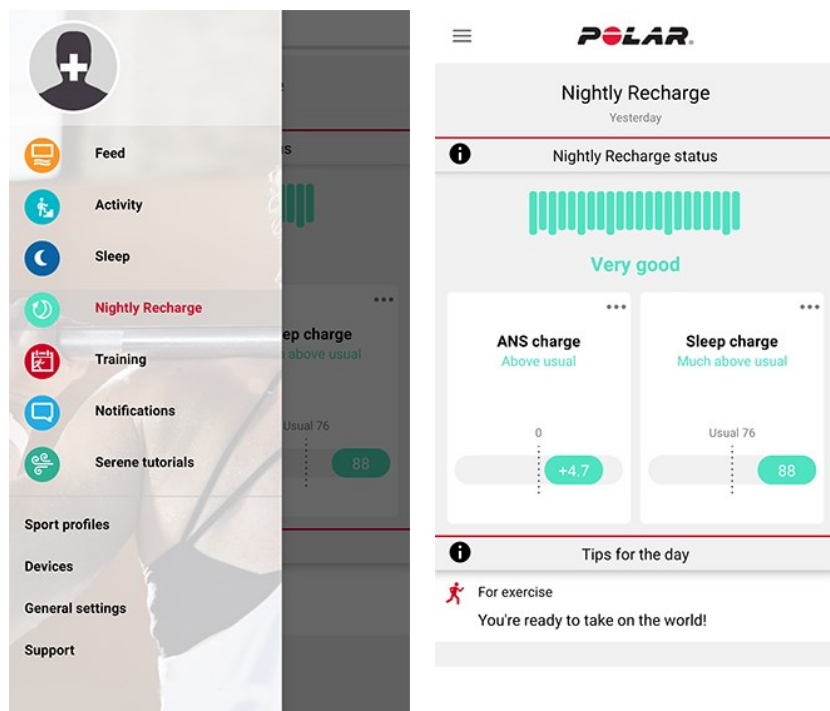
Rul ned til **Oplysninger om ANS-tilstand/Oplysninger om søvntilstand** og tryk på OK for at se yderligere oplysninger om din **ANS-tilstand** og din **søvntilstand**.



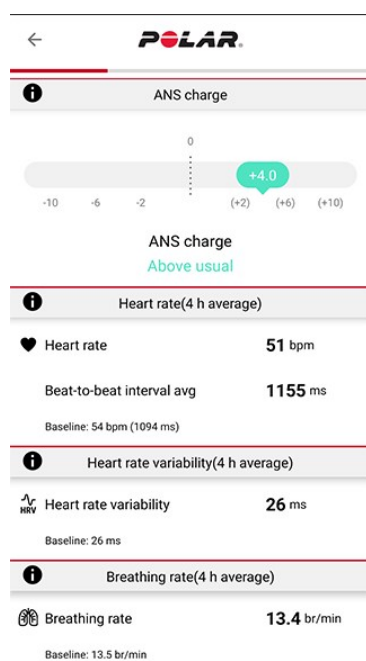
1. **Graf for Nightly Recharge-status**
2. **Nightly Recharge-status** Skala: meget dårlig – dårlig – forstyrret – OK – god – meget god.
3. **Graf for ANS-tilstand**
4. **ANS-tilstand** Skalaen går fra -10 til +10. Omkring nul er dit normale niveau.
5. **Status af ANS-tilstand** Skala: meget under normal – under normal – normal – over normal – meget over normal.
6. **Puls bpm (4 t. i gns)**
7. **Interval mellem hjerteslag ms (4 t. i gns)**
8. **Pulsvariation ms (4 t. i gns)**
9. **Åndedrætsfrekvens ånde./min (4 t. i gns)**
10. **Graf for søvnevurdering**
11. **Søvnvurdering (1 - 100)** En vurdering, der opsummerer din søvnperiode og søvnkvalitet i et enkelt tal.
12. **Status af søvntilstand** = Søvnvurdering sammenlignet med dit normale niveau. Skala: meget under normal – under normal – normal – over normal – meget over normal.
13. **Detaljer om søvndata.** Se "Søvndata på dit ur" på side40 for mere detaljerede oplysninger.

## Nightly Recharge i Flow-appen

Du kan sammenligne og analysere dine Nightly Recharge-detalyer fra forskellige nætter i Polar Flow-appen. Vælg **Nightly Recharge** fra Flow-appens menu for at se detaljerede oplysninger om din sidste nats Nightly Recharge. Stryk displayet til højre for at se Nightly Recharge-detalyer for tidligere dage. Tryk på feltet **ANS-tilstand** eller **søvntilstand** for at åbne en detaljeret visning af ANS-tilstand eller søvntilstand.



## Detaljer om ANS-tilstand i Flow-appen



**ANS-tilstand** giver dig informationer om, hvor godt dit autonome nervesystem (ANS) slappede af i løbet af natten. Skalaen går fra -10 til +10. Omkring nul er dit normale niveau. ANS-tilstanden findes ved at måle din **puls**, **pulsvariation** og **åndedrætsfrekvens** under de omkring første fire timers søvn.

En normal **puls**værdi for voksne kan være mellem 40 og 100 bpm. Det er normalt for dine pulsværdier at variere fra den ene nat til den anden. Mental eller fysisk stress, træning sent om aftenen, sygdom eller alkohol kan holde din puls oppe under de første timer af din søvn. Det er bedst at sammenligne din sidste nats værdi med dit normale niveau.

**Pulsvariation (HRV)** henviser til den variation, der er mellem på hinanden følgende hjerteslag. Generelt er en høj pulsvariation forbundet med godt helbred, en høj kardiovaskulær kondition og modstandsdygtighed overfor stress. Den kan variere meget fra person til person og spænde mellem 20 og 150. Det er bedst at sammenligne din sidste nats værdi med dit normale niveau.

**Åndedrætsfrekvens** viser din gennemsnitlige åndedrætsfrekvens under ca. de første fire timer af din søvn. Den beregnes fra dine data for interval mellem hjerteslag. Dine intervaller mellem hjerteslag bliver kortere, når du ånder ind, og længere, når du ånder ud. Når du sover, sænkes åndedrætsfrekvensen og varierer hovedsageligt sammen med søvnstadier. Den typiske værdi for en sund voksen ligger mellem 12 til 20 åndedrag pr. minut. Højere værdier end den normale kan være et tegn på feber eller kommende sygdom.

## Detaljer om søvntilstand i Polar Flow

Se "Søvndata i Flow-appen og -webservicen" på side 41 for oplysninger om søvntilstand i Polar Flow-appen.

### Personlige tips i Flow-appen

Du vil modtage tilpassede daglige tips om træning samt tips i Polar Flow-appen til en bedre søvn og regulering af dit energiniveau på ekstra slemme dage. Alle tips baseres på dine målinger. Dagens tip vises på åbningsvisningen af

Nightly Recharge i Flow-appen.

## Til træning

Du får et træningstip hver dag. Det fortæller dig, om du bør tage det roligt eller klø på. Tippene er baseret på:

- Nightly Recharge-status
- ANS-tilstand
- Søvntilstand
- Status på kredsløbsbelastning

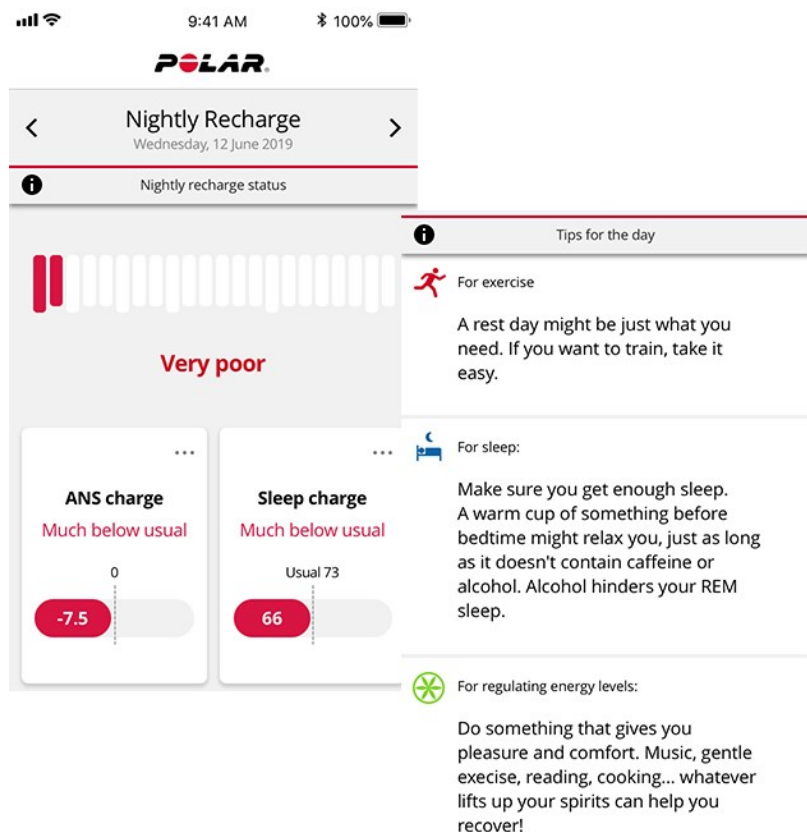
## Til søvn

Hvis du ikke sov så godt som normalt, får du et råd til søvn. Det fortæller dig, hvordan du kan forbedre de aspekter af din søvn, der ikke var så gode som normalt. Ud over parametre, vi måler fra din søvn, tager vi hensyn til:

- søvnrytme over en længere periode
- Status på kredsløbsbelastning
- træning den foregående dag

## Til regulering af energiniveauer

Hvis din status af ANS-tilstand eller søvntilstand er meget lav, vil du modtage et tip, som kan hjælpe dig gennem dagen med en lavere restitution. De er praktiske tips til, hvordan du gearer ned, når du er fyldt med energi, og hvordan du finder ny energi, når du trænger til et boost.



Lær om Nightly Recharge i denne [indgående vejledning](#).



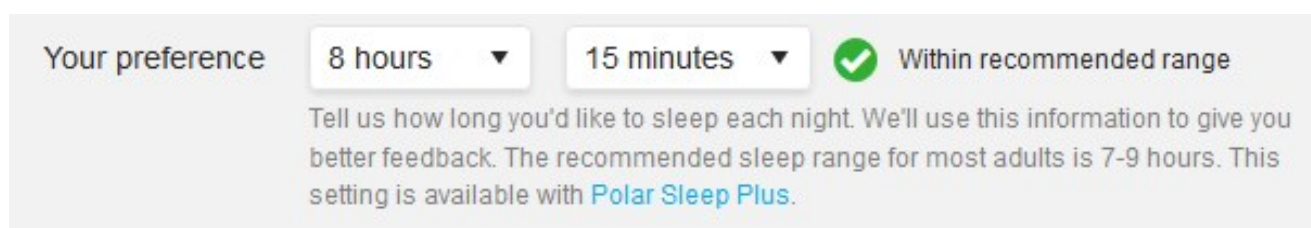
## REGISTRERING AF SØVN MED SLEEP PLUS STAGES™

**Sleep Plus Stages** registrerer automatisk din søvnmængde og -kvalitet og viser, hvor lang tid du har tilbragt i hver søvnstadie. Den samler komponenterne af din søvnperiode og søvnkvalitet i en værdi med let overblik: **søvnvurdering**. Søvnvurdering fortæller, hvor godt du har sovet, sammenlignet med indikatorerne for en god nats søvn baseret på den aktuelle søvnvidenskab.

Sammenligning af søvnvurderingens komponenter med dit eget normale niveau hjælper dig med at finde ud af hvilke aspekter af din daglige rutine, der kan påvirke din søvn og muligvis har brug for justering. Udspecificeringer af natten er tilgængelige på dit ur og i Polar Flow-appen. Langsigtede søvndata i Polar Flow-webtjenesten hjælper dig med at analysere dine søvnmønstre i detaljer.

Sådan begynder du at måle din søvn med Polar Sleep Plus Stages™

1. Det første, du har brug for, er at **indstille din ønskede søvnperiode** i Polar Flow eller på dit ur. Tryk på din profil i Flow-appen, og vælg **Din ønskede søvnperiode**. Vælg din foretrukne tid, og tryk på **Udført**. Eller log ind på din Flow-konto, eller opret en ny på [flow.polar.com](https://flow.polar.com), og vælg **Indstillinger > Fysiske indstillinger > Din ønskede søvnperiode**. Indstil din foretrukne tid, og vælg **Gem**. Indstil din ønskede søvnperiode på dit ur fra **Indstillinger > Fysiske indstillinger > Din ønskede søvnperiode**.



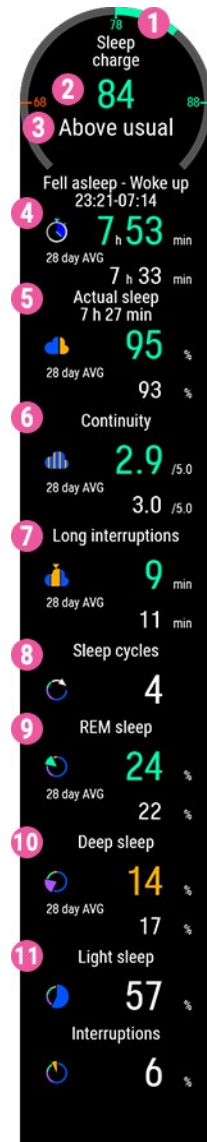
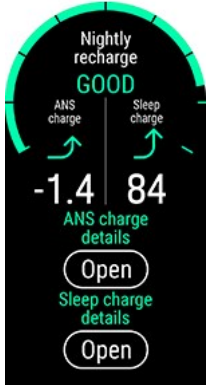
The screenshot shows a settings screen titled "Your preference". It features two dropdown menus: the first is set to "8 hours" and the second to "15 minutes". To the right of these is a green checkmark icon and the text "Within recommended range". Below the dropdowns is a paragraph of text: "Tell us how long you'd like to sleep each night. We'll use this information to give you better feedback. The recommended sleep range for most adults is 7-9 hours. This setting is available with Polar Sleep Plus."

**Foretrukken søvnperiode** er den mængde søvn, du vil have hver nat. Som standard er den indstillet til den gennemsnitlige anbefaling for din aldersgruppe (otte timer for voksne mellem 18 og 64 år). Hvis du føler, at otte timers søvn er for meget eller for lidt for dig, anbefaler vi, at du justerer din ønskede søvnperiode, så den opfylder dine individuelle behov. Ved at gøre dette får du nøjagtige tilbagemeldinger om, hvor meget søvn du har fået i forhold til din ønskede søvnperiode.


2. Stabil pulsmåling skal aktiveres, for at Sleep Plus Stages kan virke. For at slå Stabil pulsmåling til skal du gå ind under **Indstillinger > Generelle Indstillinger > Stabil pulsmåling** og vælge **Til** eller **Kun nat**. Stram urremmen godt om dit håndled. Sensoren på bagsiden af uret skal være i konstant berøring med din hud. Se [Håndledsbaseret pulsmåling](#) for mere detaljerede anvisninger om at have det på.
3. Dit ur registrerer, hvornår du falder i søvn, hvornår du vågner, og hvor længe du har sovet. Sleep Plus Stages-målingen er baseret på registreringen af din ikke-dominerende hånds bevægelser med en indbygget 3D-accelerationssensor og registreringen af dine data for interval mellem hjerteslag fra dit håndled med en optisk pulsmåler.
4. Om morgenen kan du se din **søvnvurdering** (1-100) fra dit ur. Du får information om søvnstadier (let søvn, dyb søvn, REM-søvn) og en søvnvurdering efter én nat, herunder feedback om søvntemaer (mængde, stabilitet og restitution). Efter en tredje nat får du en sammenligning med dit normale niveau.
5. Du kan registrere din egen opfattelse af din søvnkvalitet om morgenen ved at vurdere den på dit ur eller i Flow-appen. Der tages ikke hensyn til din egen vurdering i beregningen af søvntilstand, men du kan registrere din egen vurdering og sammenligne den med den vurdering af søvntilstand, du får.

Søvndata på dit ur





Når du vågner, kan du få adgang til dine søvndetaljer via urdisplayet [Nightly Recharge](#). Tryk på displayet for at åbne detaljerne for Nightly Recharge-status, og tryk derefter på **Åbn** under **Detaljer om søvntilstand**.

Du kan også stoppe registrering af søvn manuelt. **Er du allerede vågen?** vises på urdisplayet for søvn, når uret har registreret mindst fire timers søvn. Tryk på teksten **Allerede vågen?** for at fortælle uret, at du er vågen. Så spørger det, om du vil stoppe registrering af søvn. Bekræft ved at trykke på , og uret opsummerer din søvn med det samme.

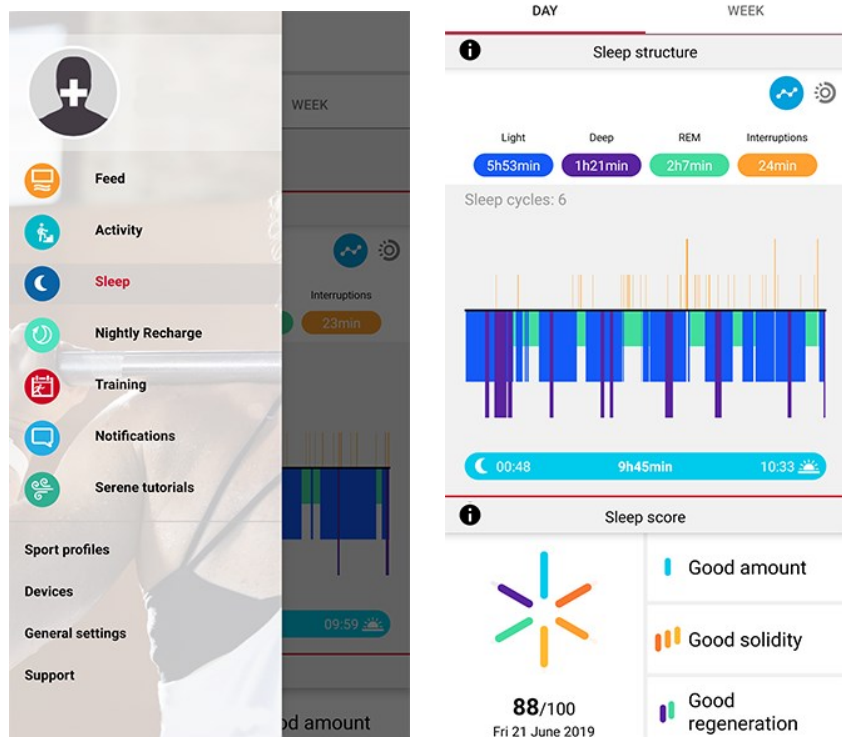
På visningen for detaljer om søvntilstand fremgår følgende oplysninger:

1. **Graf for søvnevurderingstatus**
2. **Søvnvurdering (1-100)** En vurdering, der opsummerer din søvnperiode og søvnkvalitet i et enkelt tal.
3. **Søvnstilstand** = Søvnvurdering sammenlignet med dit normale niveau. Skala: meget under normal – under normal – normal – over normal – meget over normal.
4. **Søvnperiode** er det samlede tidsrum mellem det tidspunkt, hvor du faldt i søvn, til du vågnede.
5. **Reel søvn (%)** angiver den tid, du har sovet mellem det tidspunkt, hvor du faldt i søvn, til du vågnede. Mere specifikt er det din søvnperiode minus afbrydelserne. Det er kun den tid, hvor du rent faktisk har sovet, der er medregnet i den reelle søvn.
6. **Stabilitet (1-5)**: Søvnstabilitet er en vurdering af, hvor stabil din søvnperiode har været. Søvnstabilitet evalueres på en skala fra ét til fem: mange afbrydelser – nogle afbrydelser – nogenlunde stabil – stabil – meget stabil.
7. **Lange afbrydelser (min)** fortæller dig den tid, du har været vågen under afbrydelser på over ét minut. I løbet af en normal nats søvn er der flere korte og lange afbrydelser, hvor du faktisk vågner. Det afhænger af disse afbrydelsers varighed, om du kan huske dem eller ej. De korte afbrydelser husker vi normalt ikke. Men vi kan huske de længere afbrydelser, hvor vi måske er oppe for at drikke et glas vand. Afbrydelser er illustreret som gule bjælker på tidslinjen for din søvnperiode.
8. **Søvnacykluser**: Når man sover, gennemgår man normalt 4-5 søvnacykluser i løbet af en nat. Dette svarer til en søvnperiode på ca. 8 timer.
9. **REM-søvn %**: REM står for "rapid eye movement" (hurtig øjenbevægelse). REM-søvn kaldes også paradoks søvn, da din hjerne er aktiv, men dine muskler er inaktive for at undgå at udleve dine drømme. Ligesom dyb søvn restituerer din krop, restituerer REM-søvn dit sind og forbedrer hukommelse og læring.
10. **Dyb søvn %**: Dyb søvn er det søvnstadium, hvor det er svært at vågne, fordi din krop er mindre modtagelig over for stimuli i omgivelserne. Den dybeste søvn sker under den første halvdel af nattesøvnen. Dette søvnstadium restituerer din krop og styrker dit immunforsvar. Det påvirker også bestemte aspekter af hukommelse og indlæring. Stadiet med dyb søvn kaldes også langsom bølgesøvn.
11. **Let søvn %**: Let søvn fungerer som en overgangsfase mellem vågen tilstand og de dybere søvnfaser. Du kan let blive vækket fra let søvn, da din modtagelighed over for stimuli i omgivelserne forbliver temmelig høj. Let søvn fremmer også mental og fysisk restitution, selvom REM-søvn og dyb søvn er de vigtigste søvnstadier i forbindelse hermed.

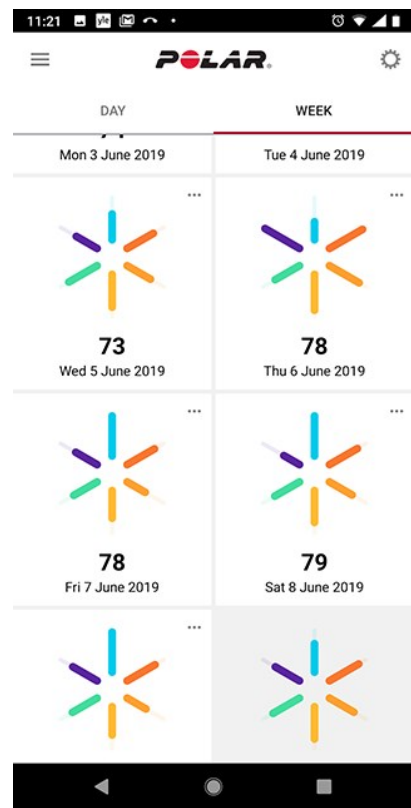
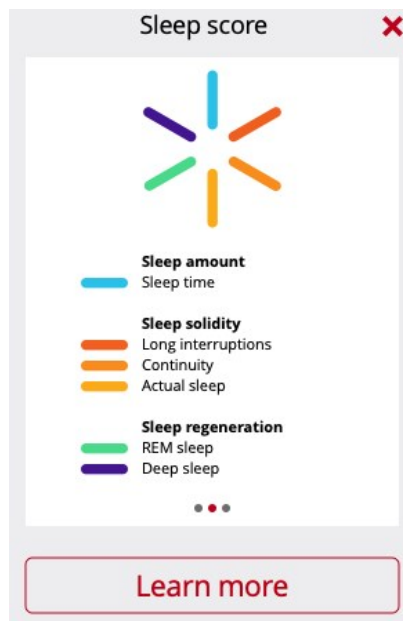
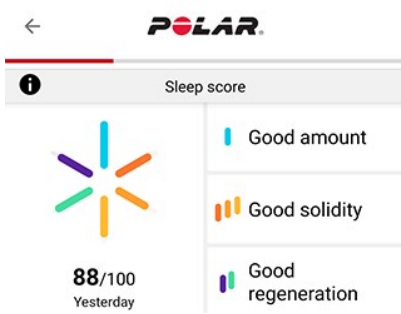
Søvndata i Flow-appen og -webservicen

Hvordan din søvn altid er individuel – i stedet for at sammenligne dine søvnstatistikker med andre bør du følge dine egne langsigtede søvnmønstre for at få en fuld forståelse af, hvordan du sover. Synchroniser dit ur med Flow-appen, efter du er vågnet, for at se data for din sidste nats søvn i Polar Flow. Følg din søvn på daglig og ugentlig basis i Flow-appen, og se, hvordan dine søvnvaner og din aktivitet om dagen påvirker din søvn.

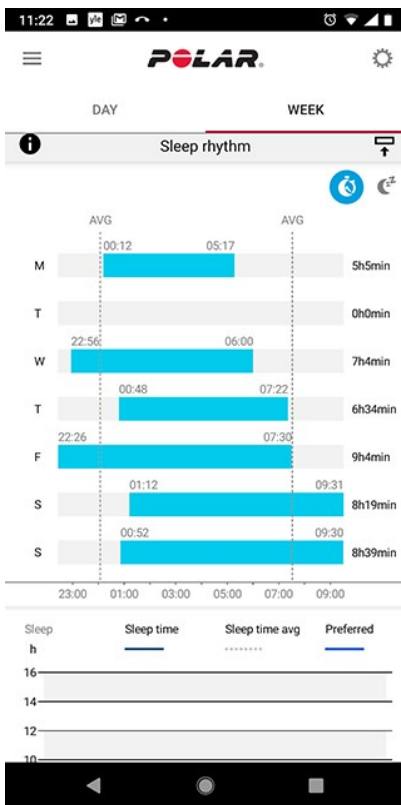
Vælg **Søvn** fra Flow-appens menu for at se dine søvndata. I visningen Søvnstruktur kan du se, hvordan din søvn er forløbet gennem forskellige søvnstadier (let søvn, dyb søvn og REM-søvn) og eventuelle afbrydelser af din søvn. Normalt går søvncyklusser fra let søvn til dyb søvn og derefter til REM-søvn. Typisk består en nattesøvn af 4 til 5 søvncyklusser. Dette svarer til ca. 8 timers søvn. I løbet af en normal nats søvn er der flere korte og lange afbrydelser. De lange afbrydelser vises med høje orange bjælker i søvnstrukturgrafen.



Søvnvurderingens seks delelementer inddeles i tre temaer: mængde (søvnperiode), stabilitet (lange afbrydelser, stabilitet og reel søvn) og restitution (REM-søvn og dyb søvn). Hver bjælke på grafen repræsenterer vurderingen for hvert delelement. Søvnvurdering er gennemsnittet af disse vurderinger. Når du vælger ugevisningen, kan du se, hvordan din søvnvurdering og søvnkvalitet (stabilitets- og restitutionstemaer) varierer i løbet af ugen.



Søvnrytme-sektionen giver en ugevisning af din søvnperiode og dine søvnstadier.



For at se dine langsigtede søvndata med søvnstadier i Flow-webtjenesten skal du gå ind på **Udvikling** og vælge fanen **Søvnrapport**.

Søvnrapport giver dig en langsigtet visning af dine søvnmønstre. Du kan vælge at se dine søvndetaljer i en periode på 1 måned, 3 måneder eller 6 måneder. Du kan se gennemsnit for de følgende søvndata: faldt i søvn, vågnede,

søvnperiode, REM-søvn, dyb søvn og afbrydelser af din søvn. Du kan se en udspecificering af nattens søvndata ved at bevæge din mus over søvngrafene.



Lær om Polar Sleep Plus Stages i denne [indgående vejledning](#).

## DAGLIG TRÆNINGSVejledning MED FITSPARK™

FitSpark™ træningsvejledning tilbyder færdige **daglige træningspas efter behov**, der er nemt tilgængelige direkte på dit ur. Træningspassene oprettes i overensstemmelse med dit træningsbehov, din træningshistorik samt din restitution og din egnethed, baseret på din [Nightly Recharge](#)-status fra den forrige nat. FitSpark giver dig 2-4 forskellige træningsmuligheder hver dag: en, der passer dig bedst, og 1-3 andre muligheder at vælge mellem. Du får højst fire forslag om dagen, og der er 19 forskellige træningspas i alt. Forslag indeholder træningspas fra **cardio**-, **styrke**- og **støttende** træningskategorier.

FitSpark-træningspas er færdige [træningsmål](#) defineret af Polar. Træningspassene indeholder instruktioner til, hvordan du udfører øvelserne, samt trinvis vejledning i realtid for at sikre, at du træner sikkert og med den rette teknik. Alle træningspas er tidsbaserede, og de justeres baseret på dit aktuelle konditionsniveau, hvilket gør passene velegnede til alle, uanset konditionsniveauet. FitSpark-forslagene til træningspas opdateres efter hvert træningspas (herunder træningspas udført med FitSpark), ved midnat og når du vågner. FitSpark holder din træning alsidig med forskellige typer daglige træningspas at vælge mellem.

Hvordan bestemmes dit konditionsniveau?

Dit konditionsniveau bestemmes for hvert træningsforslag baseret på din:

- Træningshistorik (gennemsnitlig ugentlig gennemført pulszone fra de sidste 28 dage)
- VO2max (fra [Konditionstest](#) på dit ur)
- [Træningsbaggrund](#)

Du kan begynde at bruge funktionen uden nogen træningshistorik. FitSpark fungerer dog først optimalt efter 7 dages brug.



Jo højere konditionsniveauet er, des længere er træningsmålenes varighed. De mest krævende styrketræningsmål er ikke tilgængelige ved lave konditionsniveauer.

## Hvilken type øvelser er inkluderet i træningskategorierne?

I cardio-træningspassene bliver du vejledt til at træne i forskellige puls zoner i forskellige varigheder. Træningspas indeholder tidsbaserede opvarmings-, trænings- og nedkølingsfaser. Cardio-træningspas kan udføres med hvilken som helst sportsprofil på dit ur.

Styrketræningspas er træningspas af cirkeltræningstypen bestående af styrketræningsøvelser med tidsbaseret vejledning. Træning med kropsvægt kan udføres med din egen krop som modstand - det er ikke nødvendigt med yderligere vægte. I cirkeltræningspas har du brug for en vægtplade, en kettlebell eller dumbbells til at udføre øvelserne.

Støttende træningspas er træningspas af cirkeltræningstypen bestående af styrke- **og** -mobilitetsøvelser med tidsbaseret vejledning.

## FitSpark på dit ur

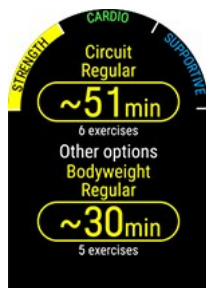
Stryg til venstre eller højre i tidsvisningen for at navigere til **FitSpark**-urdisplayet.

**FitSpark**-urdisplayet indeholder de følgende visninger for forskellige træningskategorier:



**PROGRAM-URDISPLAY:** Hvis du har et aktivt Løbeprogram i Polar Flow er dine FitSpark-forslag baseret på Løbeprogrammets træningsmål.

Tryk på FitSpark-urdisplayet for at se det mest egnede træningspas for dig baseret på din træningshistorik og dit konditionsniveau. Tryk på det foreslåede træningspas for at se en detaljeret udspecificering af træningspasset, eller tryk på **Mere** for at se andre valgfri forslag til træningspas. Stryg op for at se de øvelser, der er inkluderet i træningspasset (styrketræning og støttende træning), og tryk på den individuelle øvelse for at se detaljerede instruktioner til, hvordan du udfører øvelsen. Tryk på **Start** for at vælge træningsmålet. Tryk på sportsprofilen for at starte træningsmålet.

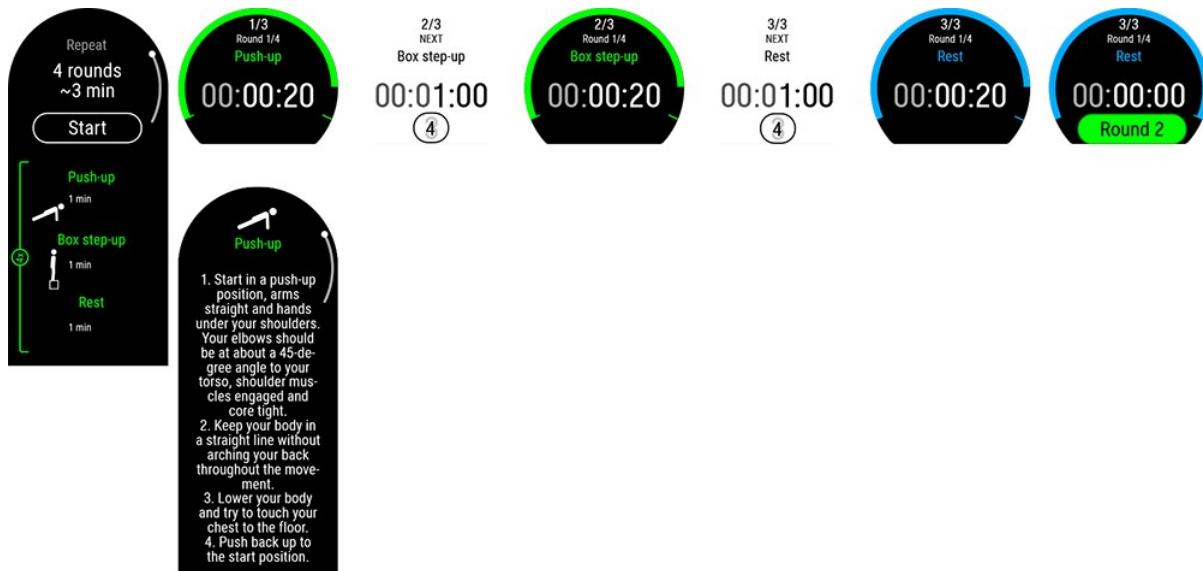


## Under træning

Dit ur giver dig vejledning under træning, hvilket omfatter træningsinformation, tidsbaserede faser med pulszone for cardio-træningsmål og tidsbaserede faser med øvelser for styrkemål og støttende mål.

Styrketrænings- og støttende træningspas er baseret på færdige træningsplaner med øvelsesanimationer og trinvis vejledning i realtid. Alle træningspas inkluderer timere og vibrationer, der giver dig besked, når det er tid til at skifte til den næste fase. Fortsæt med hver bevægelse i 40 sekunder, hvil derefter, til minuttet er gået, og start den nye bevægelse. Start det næste sæt manuelt, når du har afsluttet alle runder i det første sæt. Du kan afslutte et træningspas når som helst. Du kan ikke springe over eller omarrangere træningsfaser.



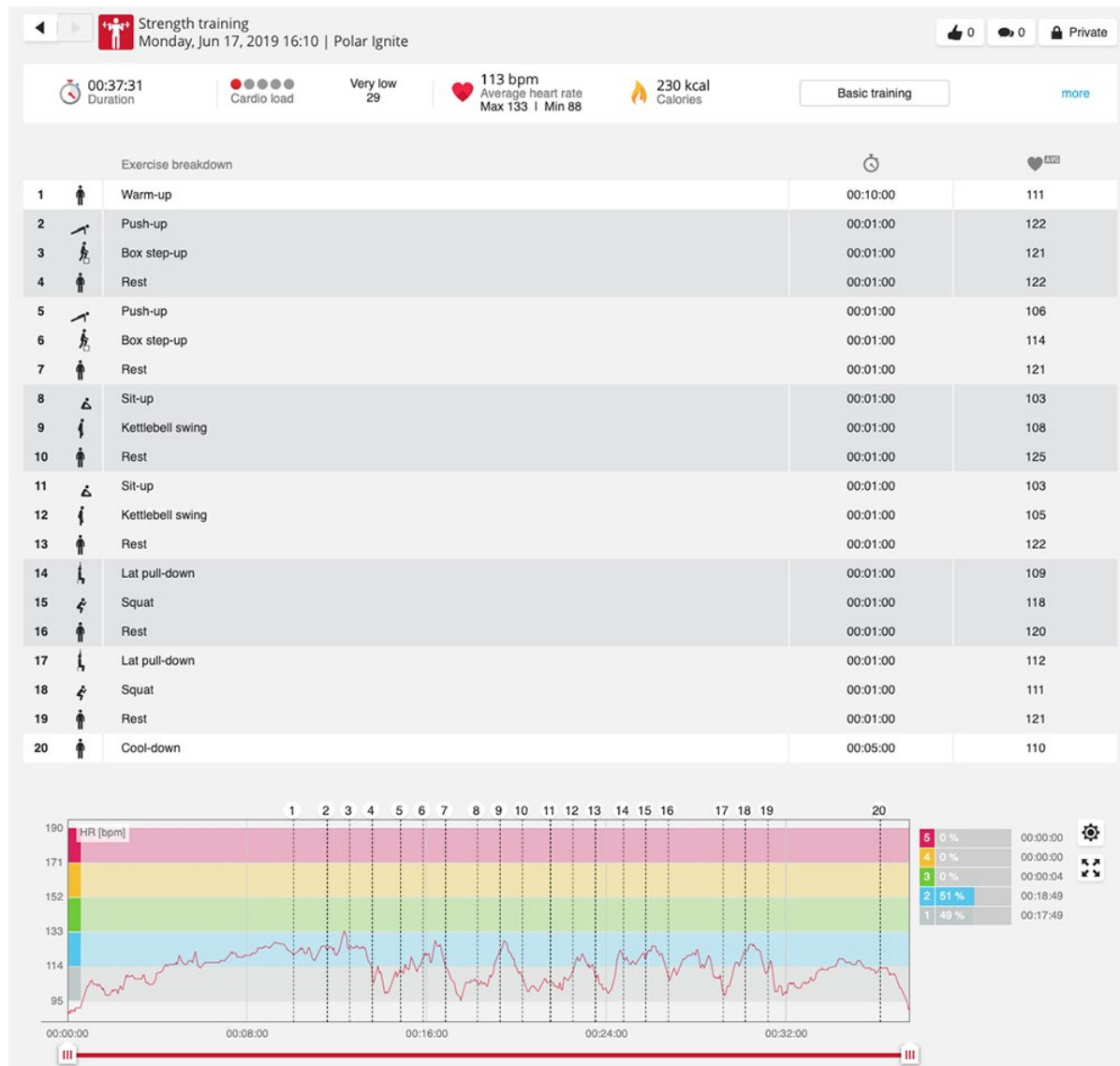


**Baggrundsbelysning altid tændt under træning:** Stryk ned fra toppen af displayet for at trække menuen **Hurtigindstillinger** ned. Tryk på ikonet Baggrundsbelysning for at vælge **Altid slået til** eller **Automatisk**. Når Altid slået til er slået til, vil urdisplayet blive oplyst under hele dit træningspas. Indstillingen af baggrundsbelysning vil som standard vende tilbage til automatisk, efter du er færdig med dit træningspas. Bemærk, at valget af Altid slået til dræner dit batteri meget hurtigere end standardindstillingen.

## Træningsresultater på dit ur og i Polar Flow

Du får en [opsummering](#) af dit træningspas på dit ur, så snart du er færdig med træningspasset. Du får en mere detaljeret analyse i Polar Flow-appen eller i Polar Flow-webservicen. For kredsløbstræningsmål får du et grundlæggende træningsresultat, som viser faserne af passet med pulldata. For styrke- og støttende mål får du detaljerede træningsresultater, hvilket omfatter din gennemsnittpuls og tid tilbragt på hver øvelse. Disse vises som en

liste, og hver øvelse vises også på pulskurven.



Træning kan omfatte nogle risici. Inden der går i gang med et almindeligt træningsprogram bedes du læse vejledningen [Minimering af risici under træning](#).



## VEJLEDT VEJRTRÆKNINGSØVELSE MED SERENE™

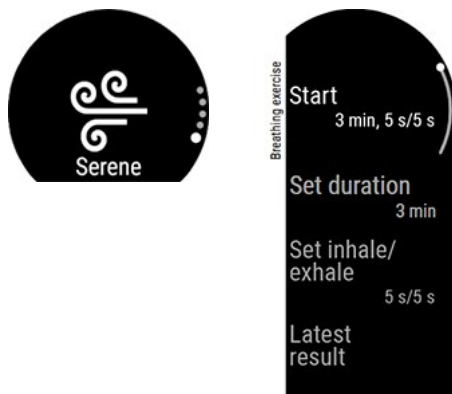
Serene™ er en **vejledt dyb vejrtrækningsøvelse**, der hjælper dig med at slappe af i krop og sind og med at håndtere stress. Serene vejleder din vejrtrækning, så den får en langsom, regelmæssig rytme – **seks åndedræt i minuttet**, hvilket er den optimale åndedrætsfrekvens for **stressreducerende virkninger**. Når du trækker vejret langsomt, begynder din puls at blive synkron med din åndedrætsrytme, og dit interval mellem hjerteslag begynder at variere mere.

Under vejrtrækningsøvelsen hjælper dit ur dig med at holde en regelmæssig langsom åndedrætsrytme med en animation på urdisplayet og ved at vibrere. Serene måler din krops reaktion på øvelsen og giver dig biofeedback i realtid om, hvordan det går for dig. Efter øvelsen får du en opsummering af den tid, du har brugt i de tre **zoner med sindsro**. Jo højere zone, des bedre var synkroniseringen med den optimale rytme. Jo mere tid du tilbringer i de højere zoner, des større udbytte kan du forvente på længere sigt. Når du bruger Serene vejrtrækningsøvelse regelmæssigt, kan det hjælpe dig med at **håndtere stress**, forbedre din **søvnkvalitet** og give dig en fornemmelse af forbedret **samlet velvære**.

### Serene vejrtrækningsøvelse på dit ur

Senere vejrtrækningsøvelse vejleder dig til at **trække vejret dybt og langsomt** for at få ro i krop og sind. Når du trækker vejret langsomt, begynder din puls at blive synkron med din åndedrætsrytme. Dit interval mellem hjerteslag varierer mere, når dit åndedræt er dybere og langsommere. En dyb vejrtrækning giver målbare reaktioner i dit interval mellem hjerteslag. Når du ånder ind, bliver intervaller mellem på hinanden følgende hjerteslag kortere (pulsene øges), og når du ånder ud, bliver intervaller mellem på hinanden følgende hjerteslag længere (pulsene sænkes). Der er størst variation i dine intervaller mellem hjerteslag, når du er tættest på rytmen på **6 vejrtrækningscyklusser i minuttet** (ånd ind + ud = 10 sekunder). Dette er den optimale frekvens for **stressreducerende virkninger**. Det er derfor, din succes ikke blot måles fra synkroniseringen, men også fra hvor tæt du var på den optimale åndedrætsfrekvens.

Serene vejrtrækningsøvelse varer som standard 3 minutter. Du kan justere vejrtrækningsøvelsens varighed i et område på mellem 2-20 minutter. Du kan også justere ind- og udåndingens varighed, hvis det er nødvendigt. Den hurtigste åndedrætsfrekvens kan være 3 sekunder for indånding og 3 sekunder for udånding, hvilket giver 10 åndedræt i minuttet. Den langsomste åndedrætsfrekvens er 5 sekunder for indånding og 7 sekunder for udånding, hvilket giver 5 åndedræt i minuttet.



Kontrollér, at din holdning giver dig mulighed for at holde armene afslappede og hænderne stille i hele vejrtrækningsøvelsen. På denne måde kan du slappe ordentligt af, og dit Polar-ur kan måle træningspassets virkninger nøjagtigt.

1. Bær uret tilpas stramt lige baghåndledsknogle.
2. Sæt eller læg dig ned, så det er behageligt.
3. Tryk på **Serene** på dit ur, og tryk derefter på **Start** for at starte vejrtrækningsøvelsen. Øvelsen starter med en forberedende fase på 15 sekunder.
4. Følg vejrtrækningsvejledningen på displayet eller gennem vibrationen.
5. Du kan når som helst afslutte øvelsen ved at trykke på knappen.

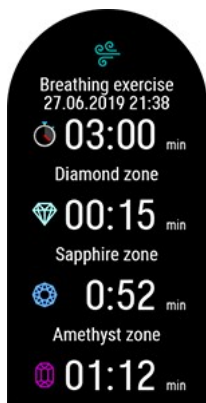
6. Det hovedvejledende element i animationen **skifter farve** alt efter hvilken zone med sindsro, du befinder dig i.
7. Efter øvelsen vises dine resultater på dit ur som tid tilbragt i de forskellige zoner med sindsro.



**Zonerne med sindsro** er Ametyst, Safir og Diamant. Zonerne med sindsro fortæller dig, hvor synkron din puls og dit åndedræt er, og hvor tæt du er på den optimale åndedrætsfrekvens på seks åndedræt i minuttet. Jo højere zone, des bedre er synkroniseringen med den optimale rytme. For den højeste zone med sindsro, Diamant, skal du holde en langsom målrytme på ca. seks åndedræt i minuttet, eller langsommere. Jo mere tid du tilbringer i de højere zoner, des større udbytte kan du forvente på længere sigt.

## Resultat af vejtrækningsøvelse

Efter øvelsen får du en opsummering af den tid, du har brugt i de tre zoner med sindsro.



Lær om vejledt vejtrækningsøvelse med Serene™ i denne [indgående vejledning](#).

## KONDITIONSTEST MED HÅNDELSBASERET PULSMÅLING

Polar Konditionstest med håndledsbaseret pulsmåling er en nem, sikker og hurtig måde, hvorpå du kan vurdere din aerobe (kardiovaskulære) kondition i hvile. Det er en simpel 5-minutters konditionsniveauvurdering, der giver dig et skøn for din maksimale iltoptagelse (VO<sub>2</sub>max). Konditionstestberegningen er baseret på din hvilepuls, pulsvariation og dine personlige oplysninger: køn, alder, højde, vægt og egen vurdering af dit fysiske aktivitetsniveau kaldet træningsbaggrund. Polar Konditionstest er udviklet til at bruges af sunde voksne personer.

Aerob kondition relaterer til, hvor godt dit kardiovaskulære system virker, når der skal transporteres ilt til kroppen. Jo bedre din aerobe kondition er, des stærkere og mere effektivt er dit hjerte. God aerob kondition har mange sundhedsfordele. Det hjælper f.eks. med at reducere risikoen for højt blodtryk og risikoen for kardiovaskulære sygdomme og slagtilfælde. Hvis du vil forbedre din aerobe kondition, tager det i gennemsnit seks ugers regelmæssig træning for at se en mærkbar ændring i dit konditionstestresultat. Personer, der er i dårlige form, ser endnu hurtigere fremskridt. Jo bedre din aerobe kondition er, des mindre er forbedringerne i dit resultat.

Aerob kondition forbedres bedst gennem træningstyper, der bruger store muskelgrupper. Blandt disse aktiviteter findes løb, cykling, gang, roning, svømning, skating og langrend. For at overvåge din udvikling skal du starte med at udføre testen et par gange i løbet af de to første uger med henblik på at få en grundlagsværdi og derefter gentage testen ca. én gang om måneden.

Med henblik på at sikre pålidelige testresultater gælder følgende grundlæggende krav:

- Du kan udføre testen hvor som helst - derhjemme, på kontoret, i fitnesscenteret - så længe testmiljøet er roligt. Der må ikke være forstyrrende lyde (f.eks. tv, radio eller telefon) eller andre personer, der taler til dig.
- Tag altid testen i samme omgivelser og på samme tidspunkt af dagen.

- Undgå at spise meget eller ryge 2-3 timer forud for testen.
- Undgå voldsom fysisk udfoldelse, alkohol og medicinske stimulanser på testdagen og dagen før.
- Du skal være rolig og afslappet. Læg dig ned, og slap af i 1-3 minutter før testen.

## Før testen

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

Hav dit ur på oven på håndledet, mindst en fingerbredde over håndrodknoglen. Pulsmåleren på bagsiden af uret skal være i konstant berøring med din hud.

## Sådan udføres testen

For at udføre konditionstesten skal du trykke på knappen og stryge ned for at finde **Konditionstest**. Tryk først på **Konditionstest** og derefter på **Slap af, og start testen**.

- Når pulsen er fundet, vises din aktuelle puls og **Læg dig ned, og slap af** på displayet. Slap af og begræns kropsbevægelser og kommunikation med andre.
- Du kan afbryde testen når som helst ved at trykke på knappen. Der vises **Test annulleret**.

Hvis uret ikke kan modtage dit pulssignal, vises meddelelsen **Test mislykkedes**. Du skal i så fald kontrollere, at pulsmåleren på bagsiden af uret er i konstant berøring med din hud. Se [Håndledsbaseret pulsmåling](#) for detaljerede anvisninger til, hvordan du skal tage dit ur på, når du måler puls fra dit håndled.

## Testresultater

Når testen er ovre, giver dit ur dig besked med en vibration og viser en beskrivelse af resultatet af din konditionstest og din estimerede  $VO_{2max}$ .

**Opdater  $VO_{2max}$  til fysiske indstillinger?** vises.

- Tryk på  for at gemme værdien i dine **Fysiske indstillinger**.
- Tryk kun på  for at annullere, hvis du ved din nyligt målte  $VO_{2max}$ -værdi, og hvis den varierer med mere end én konditionsniveaunklasse fra resultatet.

Dit seneste testresultat vises under **Tests > Konditionstest > Seneste resultat**. Det er kun dit seneste testresultat, der vises.

For at se en visuel analyse af resultaterne af din Konditionstest skal du gå ind på Flow-webtjenesten og vælge testen fra din Dagbog, hvor du kan se detaljerede oplysninger om den.



Dit ur synkroniseres automatisk med Polar Flow-appen efter testen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidden.

## Konditionsniveaunklasser

### Mænd

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

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

## Kvinder

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

Klassificeringen er baseret på en litteraturgennemgang af 62 studier, hvor  $VO_{2max}$  blev målt direkte på sunde voksne personer i USA, Canada og syv europæiske lande. Reference: Shvartz E, Reibold RC. Normer for aerob kondition for mænd og kvinder i alderen fra 6 til 75 år: en gennemgang. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2max}$

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

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

## TRAINING LOAD PRO™

Funktionen Training Load Pro™ måler, hvordan dine træningspas belaster din krop, og hjælper med at forstå, hvordan det påvirker din præstation. Training Load Pro giver dig et træningsbelastningsniveau til dit hjerte-kar-system, **Kredsløbsbelastning**, og med **Oplevet belastning** kan du vurdere, hvor anstrengende det føles for dig. Når du ved, hvor belastet hvert kropssystem er, kan du optimere din træning ved at træne det rette system på det rette tidspunkt.

## Kredsløbsbelastning

Kredsløbsbelastning er baseret på træningsimpulsberegning (TRIMP), som er en alment accepteret og videnskabeligt beviset metode at kvantificere træningsbelastning på. Værdien af din kredsløbsbelastning angiver, hvor stor belastning dit træningspas lægger på dit hjerte-kar-system. Jo højere kredsløbsbelastning, des mere anstrengende var træningspasset for hjerte-kar-systemet. Kredsløbsbelastningen beregnes efter hvert træningspas ud fra dine pulsdata og passets varighed.

## Oplevet belastning

Din subjektive fornemmelse er en nyttig metode til at estimere træningsbelastningen for alle sportsgrene. **Oplevet belastning** er en værdi, der tager hensyn til din egen subjektive oplevelse af, hvor krævende dit træningspas var, og varigheden af dit træningspas. Det kvantificeres med **Skalaen for opfattet anstrengelse (RPE)**, som er en videnskabeligt accepteret metode til at kvantificere subjektiv træningsbelastning. Det er især nyttigt at anvende RPE-skalaen, hvor måling af træningsbelastning baseret på puls alene har sine begrænsninger, f.eks. styrketræning.

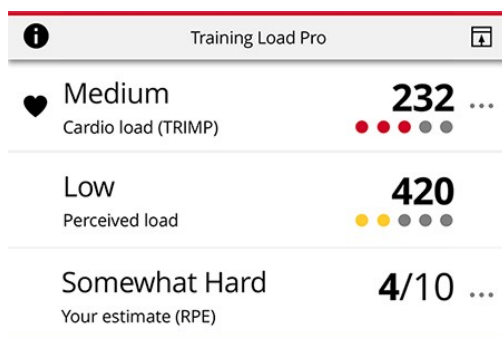


Vurder dit træningspas i Flow-mobilappen for at opnå **Oplevet belastning** for træningspasset. Du kan vælge fra en skala på 1-10, hvor 1 er meget, meget nemt, og 10 er en maksimal anstrengelse.

## Træningsbelastning fra et enkelt træningspas

Din træningsbelastning fra et enkelt træningspas vises i opsummeringen af dit træningspas på dit ur, i Flow-appen og i Flow-webservicen.

Du får et absolut træningsbelastningstal for hver målt belastning. Jo højere belastning, des mere har det anstrengt din krop. Derudover kan du se en visuel punktskalafortolkning og en verbal beskrivelse af, hvor hård din træningsbelastning fra træningspasset var sammenlignet med dit gennemsnit af 90 dages træningsbelastning.



Skalaen af punkter og verbale beskrivelser tilpasses alt efter dine fremskridt: jo smartere du træner, des højere belastninger kan du tolerere. Efterhånden som din kondition og tolerance for træning forbedrer sig, kan en træningsbelastning, der blev vurderet til en værdi på 3 punkter (Middel) for nogle måneder siden, muligvis blive vurderet til en værdi på 2 punkter (Lav) senere hen. Den fleksible skala understreger det faktum, at det samme slags træningspas kan have forskellig indvirkning på din krop alt efter din aktuelle kondition.

●●●●●● **Meget høj**

●●●●●● **Høj**

●●●●●● **Middel**

●●●●●● **Lav**

●●●●●● **Meget lav**

## Anstrengelse og tolerance

Ud over Kredsløbsbelastning fra individuelle træningspas måler den nye Training Load Pro-funktion din kortsigtede Kredsløbsbelastning (Anstrengelse) og langsigtede Kredsløbsbelastning (Tolerance).

**Anstrengelse** viser, hvor meget du har anstrengt dig med træning på det seneste. Den viser din gennemsnitlige daglige belastning fra de seneste 7 dage.

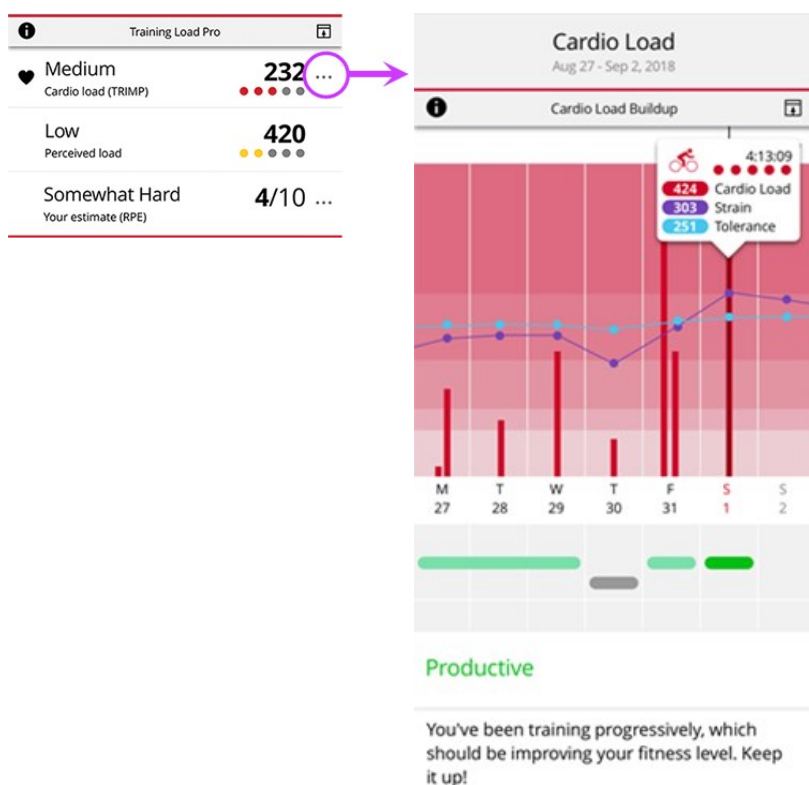
**Tolerance** beskriver, hvor forberedt du er på at udholde kredsløbstræning. Den viser din gennemsnitlige daglige belastning fra de seneste 28 dage. For at forbedre din tolerance for kredsløbstræning skal du langsomt øge din træning gennem en længere periode.

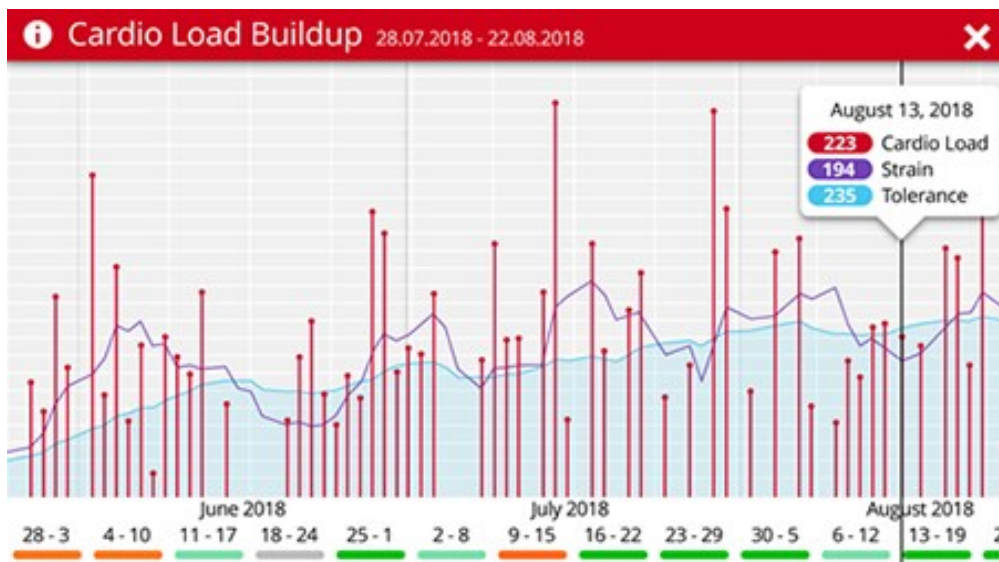
## Status på kredsløbsbelastning

Status på kredsløbsbelastning kigger på forholdet mellem din **Anstrengelse** og **Tolerance**, og baseret på denne viser den dig, om din Status på kredsløbsbelastning er faldende, opretholdt, effektiv eller overbelastet. Status på kredsløbsbelastning vejleder dig ved at evaluere den virkning, din træning har på din krop, og hvordan den påvirker din udvikling. Hvis du ved, hvordan din tidligere træning påvirker din nuværende præstation, kan du holde din samlede træningsmængde under kontrol og optimere timingen af træning ved forskellige intensiteter. Når du ser, hvordan din træningsstatus ændrer sig efter et træningspas, kan du bedre forstå, hvor stor en belastning der blev forårsaget af træningspasset.

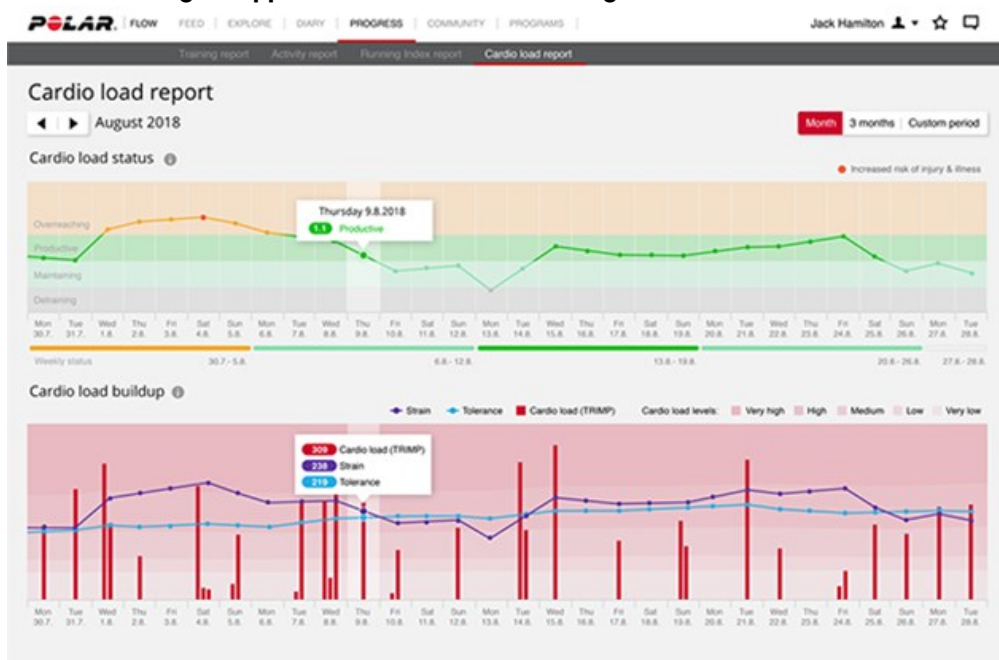
## Langsigtet analyse i Polar Flow-appen og -webtjenesten

I Polar Flow-appen og -webtjenesten kan du følge, hvordan din kredsløbsbelastning opbygger sig med tiden, og se, hvordan dine kredsløbsbelastninger har varieret i løbet af den seneste uge eller de seneste måneder. For at se opbygningen af din kredsløbsbelastning i Polar Flow-appen skal du trykke på ikonet med de tre lodrette prikker i opsummeringen af træning (modul for Training Load Pro).





For at se din status af kredsløbsbelastning og din opbygning af kredsløbsbelastning i Flow-webservicen skal du gå ind under **Udvikling > Rapport om kredsløbsbelastning**.



### Status på kredsløbsbelastning

- Overbelastet (Meget højere belastning end normalt):
- Effektiv (Belastning stiger langsomt)
- Opretholdt (Belastning lidt lavere end normalt)
- Faldende (Belastning meget lavere end normalt)


De røde linjer illustrerer kredsløbsbelastningen fra dine træningspas. Jo højere linjen er, des hårdere var træningspasset for dit kredsløb.

Baggrundsfarverne viser, hvor hårdt et træningspas var sammenlignet med gennemsnittet af dine træningspas fra de sidste 90 dage, ligesom skalaen af fem punkter og verbale beskrivelser (Meget lav, Lav, Middel, Høj, Meget høj).

**Anstrengelse** viser, hvor meget du har anstrengt dig med træning på det seneste. Den viser din gennemsnitlige



daglige kredsløbsbelastning fra de seneste 7 dage.

 **Tolerance** beskriver, hvor forberedt du er på at udholde kredsløbstræning. Den viser din gennemsnitlige daglige kredsløbsbelastning fra de seneste 28 dage. For at forbedre din tolerance for kredsløbstræning bør du langsomt øge din træning gennem en længere periode.

## POLAR LØBEPROGRAM

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

Der er tilgængelige programmer for 5 km-, 10 km-, halvmaraton- og maratonbegivenheder. Hvert program har tre intervaller: Baseopbygning, Opbygning og Nedtræning. Disse intervaller er udformet til at udvikle din præstation gradvist og sikre dig, at du er klar på konkurrencedagen. Løbetræningspas deles op i fem typer: nem jog, mellemlangt løb, langt løb, tempoløb og interval. Alle træningspas indeholder opvarmnings-, trænings- og nedkølingsfaser for optimale resultater. Derudover kan du vælge at udføre styrke-, kerne- og mobilitetsøvelser for at forbedre din udvikling. Hver træningsuge består af to til fem løbetræningspas, og den samlede varighed af løbetræningspassene varierer fra mellem én til syv timer afhængigt af dit konditionsniveau. Et program varer som minimum 9 uger og som maksimum 20 måneder.

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

Klik på en af følgende links for at se en video:

[Kom i gang](#)

[Sådan bruger du](#)

## Opret et Polar Løbeprogram

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

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

## Start et løbemål


Inden du starter et træningspas, skal du sørge for at have synkroniseret dit træningspas mål til din enhed. Træningspassene synkroniseres til din enhed som træningsmål.

Sådan starter du et planlagt træningsmål for den aktuelle dag:



1. Gå ind i førtræningsvisning ved at trykke på knappen og derefter trykke på **Start træning**.
2. Du vil blive bedt om at starte et træningsmål, du har planlagt for dagen.



3. Tryk på  for at se målinformationen.
4. Tryk på knappen for at vende tilbage til førtræningsvisningen, og vælg den sportsprofil, du ønsker at bruge.
5. Når uret har fundet alle signalerne, skal du trykke på displayet. **Måling startet** vises, og du kan starte træningen.

## Følg din udvikling

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

## RUNNING INDEX

Running Index er en let måde at overvåge løbepræstationsændringer på. Running index-resultatet er et estimat af din maksimale aerobe løbepræstation (VO2max). Ved at måle dit Running Index gennem tid, kan du se, hvor effektiv dit løb er, og hvordan du forbedrer din løbepræstation. Forbedring betyder, at løb i et givent tempo kræver en mindre indsats, eller at dit tempo er hurtigere ved et givent niveau af fysisk aktivitet.

For at modtage den mest nøjagtige information om din præstation skal du sørge for at indstille din maksimale puls.

Running Index beregnes under hvert træningspas, når puls og GPS-funktionen er slået til og når følgende betingelser gør sig gældende:

- Den anvendte sportsprofil er en sportsgren af løbetypen (Løb, Landevejsløb, Trailløb osv.)
- Tempoet skal være 6 km / 3,7 mph eller hurtigere, og varigheden mindst 12 minutter.

Beregningen begynder, når du går i gang med at måle træningspasset. Under et træningspas kan du standse to gange, f.eks. ved trafiklys, uden at beregningen forstyrres. Efter dit træningspas viser dit ur en Running Index-værdi og gemmer resultatet i opsummeringen af træningen.



Du kan se dit Running Index i opsummeringen af dit træningspas på dit ur. Følg din udvikling og se estimeret løbstid i [Polar Flow-webtjenesten](#).

Sammenlign dine resultater i nedenstående tabel.

## Kortsigtet analyse

### Mænd

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

Alder/År	Meget lav	Lav	Rimelig	Middel	God	Meget god	Elite
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

## Kvinder

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

Klassificeringen er baseret på en litteraturgennemgang af 62 studier, hvor  $VO_{2max}$  blev målt direkte på sunde voksne personer i USA, Canada og syv europæiske lande. Reference: Shvartz E, Reibold RC. Normer for aerob kondition for mænd og kvinder i alderen fra 6 til 75 år: en gennemgang. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

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

## Langsigtet analyse

De enkelte Runnings Index-værdier danner en tendens, der forudsiger hvor vellykket du løber forskellige afstande. Du kan finde din Running Index-rapport i Polar Flow-webtjenesten under fanen **UDVIKLING**. Rapporten viser dig, hvordan din løbepræstation har forbedret sig gennem en længere tidsperiode. Hvis du bruger [Polar Løbeprogrammet](#) til at træne til en løbebegivenhed, kan du følge din Running Index-udvikling for at se, hvordan dit løb bliver forbedret i henhold til målet.

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

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

Running Index	Cooper test (m)	5 km (t:mm:ss)	10 km (t:mm:ss)	21,098 km (t:m-m:ss)	42,195 km (t:m-m:ss)
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
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

## TRÆNINGSUBBYTTE

Træningsudbytte giver dig tilbagemelding i tekst om effekten af hvert træningspas, hvilket hjælper dig med bedre at forstå virkningerne af din træning. **Du kan se feedbacken i Flow-appen og Flow-webtjenesten.** For at få feedbacken skal du have trænet i mindst 10 minutter i alt i [pulszonerne](#).

Tilbagemeldingen om træningsudbytte er baseret på pulszone. Den måler hvor lang tid, du befinder dig i hver zone, og hvor mange kalorier du forbrænder i hver zone.

Beskrivelserne af forskellige muligheder af træningsudbytte er angivet i nedenstående tabel

Feedback	Udbytte
Maksimumtræning+	Sikke et træningspas! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv. Dette træningspas øgede også din modstand over for udmattelse.
Maksimumtræning	Sikke et træningspas! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv.
Maksimum og tempo-træning	Sikke et træningspas! Du forbedrede din hastighed og ydeevne. Dette træningspas forbedrede også betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde en høj intensitet i længere tid.
Tempo- og mak-	Sikke et træningspas! Du forbedrede betydeligt din aerobe kondition og din evne til at

Feedback	Udbytte
simumtræning	opretholde en høj intensitet i længere tid. Dette træningspas udviklede også din hastighed og ydeevne.
Tempo-træning+	Fantastisk tempo i et langt træningspas! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde en høj intensitet i lang tid. Dette træningspas øgede også din modstand over for udmattelse.
Tempotræning	Fantastisk tempo! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde en høj intensitet i lang tid.
Tempo- og stabil tilstandstræning	Godt tempo! Du forbedrede din evne til at opretholde en høj intensitet i lang tid. Denne træning forbedrede også din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed.
Stabil tilstands- og tempo-træning	Godt tempo! Du forbedrede din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed. Dette træningspas forbedrede også din evne til at opretholde en høj intensitet i længere tid.
Stabil tilstandstræning +	Fremragende! Dette lange træningspas forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den øgede også din modstand over for udmattelse.
Stabil tilstandstræning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning, lang	Fremragende! Dette lange træningspas forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den udviklede også din basale udholdenhed og kroppens evne til fedtforbrænding under træning.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Denne træning udviklede også din basale udholdenhed og kroppens evne til fedtforbrænding under træning.
Grundlæggende og stabil tilstands-træning, lang	Fantastisk! Dette lange træningspas forbedrede din basale udholdenhed og kroppens evne til at forbrænde fedt under træning. Den forbedrede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende og stabil tilstands-træning	Fantastisk! Du forbedrede din basale udholdenhed og kroppens evne til at forbrænde fedt under træning. Dette træningspas forbedrede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende træning, lang	Fantastisk! Dette lange træningspas med lav intensitet forbedrede din basale udholdenhed og krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Grundlæggende træning	Godt gjort! Dette træningspas af lav intensitet forbedrede din basale udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Restitutionstræning	Meget godt træningspas for din restitution. Let træning som denne giver din krop mulighed for at tilpasse sig din træning.

## INTELLIGENT KALORIEBEREGNER

Den mest nøjagtige kalorietæller på markedet beregner antallet af forbrændte kalorier baseret på dine individuelle data:

- Vægt, højde, alder, køn
- Individuel maksimal puls ( $HR_{max}$ )
- Intensiteten af din træning eller aktivitet
- Individuel maksimal iltoptagelse ( $VO2_{max}$ )

Kalorieberegningen er baseret på en intelligent kombination af acceleration og pulldata. Kalorieberegningen måler dine træningskalorier præcist.

Du kan se dit akkumulerede energiforbrug (i kilokalorier, kcal) under træningspas samt det samlede antal kilokalorier af træningspasset efterfølgende. Du kan også følge det samlede antal daglige kalorier.

## STABIL PULSMÅLING

Funktionen Stabil pulsmåling måler din puls hele døgnet rundt. Den giver mulighed for en mere nøjagtig måling af den daglige kalorieforbrænding og din samlede aktivitet, da fysiske aktiviteter med meget lidt håndledsbevægelse, såsom cykling, nu også kan måles.

### Stabil pulsmåling på dit ur

Du kan slå funktionen Stabil pulsmåling til og fra eller sætte den i tilstanden Kun nat på dit ur under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Stabil pulsmåling**. Hvis du vælger tilstanden Kun nat, skal du indstille pulsmåling til at starte på det tidligste tidspunkt, som du går i seng på.



Funktionen er som standard slået **til**. Hvis funktionen Stabil pulsmåling er slået til i dit ur, aflades batteriet hurtigere. Stabil pulsmåling skal være slået til, for at Nightly Recharge kan virke. Hvis du vil spare på batteriet og stadig vil bruge Nightly Recharge, skal du indstille pulsmålingen til kun at være til om natten.

Stryg til venstre eller højre i tidsvisningen for at navigere til urdisplayet for puls. Tryk på displayet for at åbne detaljeret visning.



Når funktionen er slået til, måler uret kontinuerligt din puls og viser den på urdisplayet for puls. Når du åbner detaljerne, kan du kontrollere dine højeste og laveste pulsmålinger for dagen samt se, hvad din laveste pulsmåling for den forrige nat var.

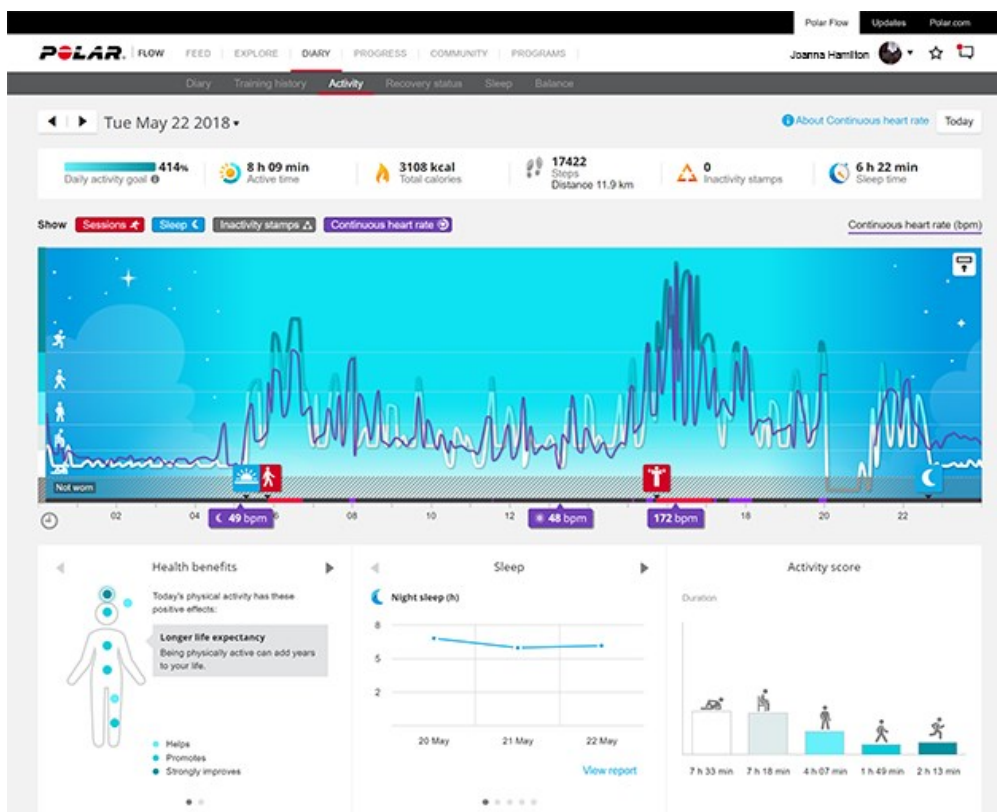
Uret måler din puls i intervaller på fem minutter og registrerer dataene til senere analyse i Polar Flow-appen eller webtjenesten. Hvis uret registrerer, at din puls er steget, begynder det at måle din puls kontinuerligt. Stabil måling kan også starte baseret på dine håndledsbevægelser, f.eks. når du går i et tilstrækkeligt hurtigt tempo i mindst ét minut. Den stabile måling af din puls stopper automatisk, når dit aktivitetsniveau falder tilstrækkeligt. Når uret registrerer, at din arm ikke bevæger sig, eller når pulsen ikke er steget, måler den din puls i intervaller på fem minutter for at finde dagens laveste aflæsning.

I nogle tilfælde er det muligt, at du har set en højere eller lavere puls på uret i løbet af dagen end det, der er vist på oversigten over stabile pulsmålinger som den højeste eller laveste aflæsning på den pågældende dag. Dette kan forekomme, hvis den aflæsning, du har set, falder uden for målingsintervallet.



LED-lamperne på bagsiden af uret er altid tændt, når funktionen til stabil pulsmåling er slået til, og når sensoren på bagsiden er i berøring med huden. Du kan få vejledning i, hvordan du bærer uret til nøjagtige pulsaflæsninger fra håndledet i [Håndledsbaseret pulsmåling](#).

Du kan følge dataene for stabil pulsmåling detaljeret og i længere perioder i Polar Flow, enten på nettet eller i mobilappen. Få mere at vide om funktionen Stabil pulsmåling i denne [detaljerede vejledning](#).



## AKTIVITETSMÅLING 24/7

Et Polar-ur registrerer din aktivitet med et indbygget 3D-accelerometer, som optager dine håndledsbevægelser. Funktionen analyserer hyppigheden, intensiteten og regelmæssigheden af dine bevægelser sammen med din fysiske information, hvormed du kan se, hvor aktiv du virkelig er i din hverdag ud over din regelmæssige træning. Du bør tage dit ur på din ikke-dominerende hånd for at sikre, at du får den mest nøjagtige aktivitetsmåling.

### Aktivitetsmål

Du får dit personlige aktivitetsmål, når du opsætter dit ur. Aktivitetsmålet er baseret på dine personlige data og indstillingen af dit aktivitetsniveau, som du kan finde på dit ur (**Indstillinger > Fysiske indstillinger > Aktivitetsniveau**), i Polar Flow-appen eller i [Polar Flow-webtjenesten](#).

Hvis du vil ændre dit mål, skal du åbne din Flow-app, trykke på dit navn/dit profilbillede i menuvisningen og swipe ned for at se **Aktivitetsmål**. Eller gå ind på [flow.polar.com](http://flow.polar.com) og log ind på din Polar-konto. Klik derefter på dit navn > **Indstillinger > Aktivitetsmål**. Vælg et af de tre aktivitetsniveauer, der bedst beskriver din typiske dag og aktivitet. Under valgområdet kan du se, hvor aktiv du skal være for at nå dit daglige aktivitetsmål på det valgte niveau.

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

### Aktivitetsdata på dit ur

Stryg til venstre eller højre i tidsvisningen for at navigere til urdisplayet for Aktivitet.



Cirklen omkring urdisplayet og procentdelen under tid og dato viser dine fremskridt mod dit daglige aktivitetsmål. Cirklen fyldes med lyseblå farve, når du er aktiv.



Derudover kan du se de følgende detaljerede oplysninger om din dags akkumulerede aktivitet:

- Skridt, du har taget indtil videre. Mængden og typen af kropsbevægelser registreres og omdannes til en vurdering af skridt.
- Aktiv tid fortæller dig den samlede tid med kropsbevægelser, som gavner dit helbred.
- Kalorier, du har forbrændt under træning, aktivitet og BMR (Basalstofskifte: den minimale stofskifteaktivitet, der er nødvendig for at være i live).

## Advarsel om inaktivitet

Det er almindeligt kendt, at fysisk aktivitet spiller en meget stor rolle, når det drejer sig om at holde sig sund. Ud over at være fysisk aktiv er det vigtigt at undgå at sidde ned i længere perioder. Det er dårligt for helbredet at sidde ned i længere perioder, selv på de dage, hvor du træner og får nok daglig aktivitet. Dit ur kan se, når du er inaktiv for længe i løbet af dagen, og på den måde hjælper det dig med at afbryde stillesiddende perioder og undgå de negative helbredsmæssige konsekvenser.

Du modtager en advarsel om inaktivitet, hvis du har siddet stille i 55 minutter: **Det er tid til at bevæge dig** bliver vist sammen med en lille vibration. Rejs dig, og find din egen måde at være aktiv på. Gå en kort tur, stræk ud eller foretag en anden let aktivitet. Meddelelsen går væk, når du begynder at bevæge dig eller trykker på knappen. Hvis du ikke bliver aktiv inden for fem minutter, modtager du et stempel for inaktivitet, som du kan se på Flow-appen og Flow-webtjenesten efter synkronisering. Flow-appen og Flow-webtjenesten viser dig hele historien over hvor mange inaktivitetsstempler, du har modtaget. På denne måde kan du kontrollere din daglige rutine og foretage ændringer, så du opnår en mere aktiv livsstil.

## Aktivitetsdata i Flow-appen og -webservicen

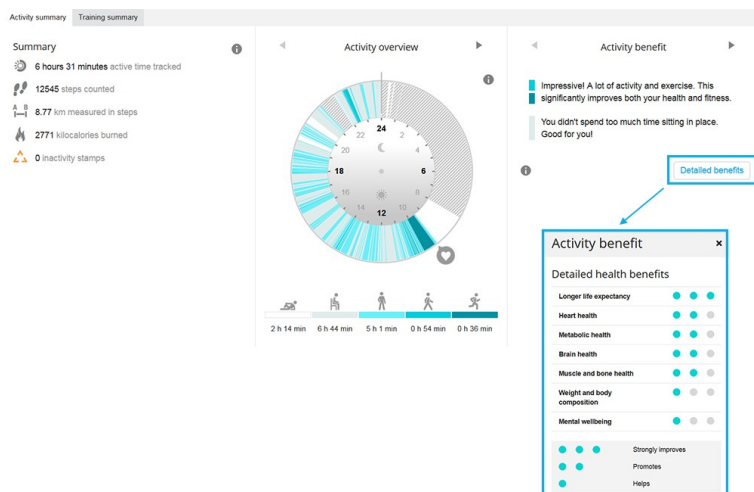
Med Flow-appen kan du følge og analysere dine aktivitetsdata på farten og synkronisere dem trådløst fra dit ur til Flow-webtjenesten. Flow-webtjenesten giver dig det mest detaljerede indblik i din aktivitetsinformation. Ved hjælp af aktivitetsrapporterne (under fanen **RAPPORTER**) kan du følge den langsigtede tendens af din daglige aktivitet. Du kan vælge enten at se dags-, uge- eller månedsrapporter.

Lær om funktionen Aktivitetsmåling 24/7 i denne [indgående vejledning](#).

## AKTIVITETSUDBYTTE

Aktivitetsudbytte giver dig tilbagemelding om de sundhedsfordele, du har opnået ved at være aktiv, samt hvilken type uønskede virkninger det har haft på dit helbred at sidde for længe ned. Tilbage meldingen er baseret på internationale retningslinjer og forskning i de sundhedsmæssige virkninger, der er ved fysisk aktivitet og siddende adfærd. Nøgledéén er: Jo mere aktiv du er, des større udbytte får du!

Både Flow-appen og Flow-webtjenesten viser aktivitetsudbyttet ved din daglige aktivitet. Du kan se aktivitetsudbyttet for hver dag, uge og måned. I Flow-webtjenesten kan du også se de detaljerede oplysninger om sundhedsfordelene.



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

## SPORTSPROFILER

Sportsprofiler er de sportsvalg, du har på dit ur. Vi har oprettet fire standardsportsprofiler på dit ur, men du kan tilføje nye sportsprofiler i Polar Flow-appen eller -webservicen og synkronisere dem til dit ur og således oprette en liste over alle dine foretrukne sportsgrene.

Du kan også definere specifikke indstillinger for hver sportsprofil. Du kan f.eks. oprette skræddersyede **træningsvisninger** for hver sportsgren, du dyrker, og vælge, hvilke data du vil se under træningen: Bare din puls eller bare puls og distance – hvad end der passer dig og dine træningsbehov og -krav bedst.

Du kan maks. have 20 sportsprofiler på dit ur ad gangen. Antallet af sportsprofiler i Polar Flow-mobilappen og Polar Flow-webtjenesten er ikke begrænset.

Få flere oplysninger under [Sportsprofiler i Flow](#).

Brug af sportsprofiler gør det muligt for dig at holde styr på, hvad du har lavet, og at se dit fremskridt i de forskellige sportsgrene. Se din træningshistorik og følg din udvikling i [Flow-webservicen](#).



Du kan bruge Polar Ignite med [Polar Club](#) under timer med holdtræning i fitnesscentre. Vælg en af de indendørs sportsprofiler for træningspasset, og sørg for, at funktionen Puls synlig for andre enheder er slået til i [indstillingerne for sportsprofiler](#).



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

## PULSZONER

Intervaller mellem 50 % og 100 % af din maksimale puls er opdelt i fem pulszoner. Ved at holde din puls inden for en bestemt pulszone kan du nemt styre intensitetsniveauet af din træning. Hver pulszone har sit eget udbytte, og forståelsen af dette udbytte vil hjælpe dig med at opnå den effekt, du ønsker fra din træning.



Få mere at vide om de forskellige pulszoner: [Hvad er pulszoner?](#)

## HASTIGHEDSZONER

Med hastigheds-/tempozoner kan du nemt overvåge hastighed eller tempo under dit træningspas samt justere din hastighed/dit tempo for at opnå den målrettede træningseffekt. Zonerne kan bruges som en vejledning til effektiviteten af din træning under træningspas samt hjælpe dig med at sammensætte din træning, så den består af forskellige grader af intensitet, så du får optimal effekt.

### INDSTILLINGER FOR HASTIGHEDSZONER

Indstillingerne for hastighedszoner kan justeres i Flow-webtjenesten. Der er fem forskellige zoner, og zonegrænserne kan justeres manuelt, eller du kan bruge standardzonerne. De er sportsspecifikke, hvilket giver dig mulighed for at justere zonerne, så de passer bedst til hver sportsgren. Zonerne er tilgængelige til løb (herunder holdsport, der involverer løb), cykelsport samt roning og kanosejlsads.

#### Standard

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

#### Fri

Hvis du vælger **Fri**, kan alle grænser ændres. Hvis du f.eks. har testet dine faktiske tærskler, f.eks. anaerobe og aerobe tærskler eller øverste og nederste mælkesyretærskel, kan du justere zonerne baseret på dine individuelle hastigheds- og tempotærskler. Vi anbefaler, at du angiver din hastighed og dit tempo for din anaerobe tærskel som minimum for zone 5. Hvis du også bruger aerob tærskel, skal du angive den som minimum for zone 3.

### TRÆNINGSMÅL MED HASTIGHEDSZONER

Du kan oprette træningsmål baseret på hastigheds-/tempozoner. Efter at have synkroniseret målene via FlowSync modtager du vejledning fra din træningsenhed under træning.

### UNDER TRÆNING

Under træning kan du se, hvilke zoner du i øjeblikket træner i, samt den tid, du bruger i hver zone.

### EFTER TRÆNING

I opsummering af træning på dit ur kan du se en oversigt over den tid, du har brugt i hver hastighedszone. Efter synkronisering kan du se mere detaljerede og visuelle oplysninger om hastighedszonen i Flow-webtjenesten.

## HASTIGHED OG DISTANCE FRA HÅNDELEDDET

Dit ur måler hastighed og distance fra dine håndledsbevægelser med et indbygget accelerometer. Denne funktion er praktisk, når du løber indendørs eller på steder med begrænsede GPS-signaler. For at få maksimal nøjagtighed skal du sikre dig, at du har indstillet hvilken hånd, du bruger, og din højde korrekt. Hastighed og distance fra håndleddet fungerer bedst, når du løber i et tempo, der er naturligt og føles behageligt for dig.

Uret skal sidde tæt på dit håndled for at forhindre rystelser. For at få konsekvente målinger bør den altid bæres på den samme position på dit håndled. Undgå at bære andre enheder, såsom ure, aktivitetsmålere eller telefonarmbånd på den samme arm. Derudover bør du ikke holde noget i den samme hånd, som f.eks. et kort eller en telefon.

Hastighed og distance fra håndleddet er tilgængelig i følgende løbetyper: Gang, Løb, Jogging, Landevejssløb, Trailløb, Løb på løbebånd, Orienteringsløb og Ultraløb. For at se hastighed og distance under et træningspas skal du sørge for, at du har hastighed og distance føjet til træningsvisningen af den sportsprofil, du anvender, når du løber. Dette kan gøres i [Sportsprofiler](#) i Polar Flow-mobilappen eller i Flow-webtjenesten.

# SVØMMEMETRIK

Svømmemetrik hjælper dig med at analysere hvert svømmepas og følge din præstation og udvikling på længere sigt.



For at opnå den mest nøjagtige information skal du sørge for at indstille den hånd, du bærer dit ur på. Du kan kontrollere, at du har indstillet den hånd, du bærer dit ur på, under produktindstillingerne i Flow.

## SVØMME I BASSIN

Når du bruger profilen Svømning eller Svømme i bassin, måler dit ur din svømmedistance, tid og tempo samt svømmetag, hviletider og identificerer desuden din svømmestil. Ved hjælp af SWOLF-resultatet kan du derudover holde øje med din udvikling.

**Tempo og distance:** Tempo- og distancemålingerne er baseret på bassinlængde, og for at opnå nøjagtige data skal du derfor altid sørge for at have indstillet den korrekte bassinlængde. Dit ur genkender, hvornår du drejer, og bruger denne information til at give dig nøjagtigt tempo og distance.

**Svømmetag:** Dit ur fortæller, hvor mange svømmetag du tager i minuttet eller pr. bassinlængde. Denne information kan bruges til at finde ud af mere om din svømmeteknik, rytme og tidstagning.

**Svømmestile:** Dit ur genkender din svømmestil og beregner stilspecifik metrik samt totaler for hele dit pas. Stile, uret genkender:

- Freestyle
- Rygcrawl
- Brystsvømning
- Butterfly

**SWOLF** (forkortelse af svømning og golf) er et indirekte effektivitetsmål. SWOLF beregnes ved at summere den tid og den mængde svømmetag, det tager dig at svømme en bassinlængde. For eksempel 30 sekunder og 10 svømmetag for at svømme en bassinlængde svarer til et SWOLF-resultat på 40. Generelt kan det siges, at jo lavere din SWOLF er for en bestemt distance og stil, des mere effektiv er du.

SWOLF er meget individuel og bør dermed ikke sammenlignes med SWOLF-resultater, andre personer har svømmet. Det er nærmere et personligt værktøj, der kan hjælpe dig med at forbedre og finjustere din teknik samt finde en optimal effektivitet for forskellige stile.

## Indstilling af bassinlængde

Det er vigtigt, at du vælger den korrekte bassinlængde, da det påvirker beregningen af tempo, distance og svømmetag samt dit SWOLF-resultat. Standardlængderne er 25 meter, 50 meter og 25 yard, men du kan også indstille den manuelt til en brugerdefineret længde. Den mindste længde, der kan vælges, er 20 meter/yard.

Den valgte bassinlængde vises i førtræningstilstand. For at ændre bassinlængden skal du trykke på ikonet for hurtig



menu for at få adgang til indstillingen **Bassinlængde** og indstille den korrekte længde.

## SVØMNING PÅ ÅBENT VAND

Når du bruger profilen Svømning på åbent vand, måler uret din svømmedistance, din svømmetid og dit svømmetempo, din svømmetagsfrekvens for freestyle samt din rute.



*Freestyle er den eneste stil, der genkendes af profilen Svømning på åbent vand.*

**Tempo og distance:** Dit ur bruger GPS til at beregne tempoet og distancen, mens du svømmer.

**Svømmetagsfrekvens for freestyle:** Dit ur måler din gennemsnitlige og maksimale svømmetagsfrekvens (hvor mange svømmetag, du tager i minuttet) for dit træningspas.

**Rute:** Din rute måles med GPS, og du kan se den på et kort, når du har svømmet, i Flow-appen og Flow-webservicen. GPS fungerer ikke under vandet, og derfor filtreres din rute fra GPS-data, der hentes, når din hånd kommer ud af vandet eller er meget tæt på vandoverfladen. Eksterne faktorer, som f.eks. vejrforhold og satellitpositioner, kan påvirke GPS-dataenes nøjagtighed, og som et resultat kan data fra den samme rute variere fra den ene dag til den anden.

## MÅLING AF PULS I VAND


Dit ur måler automatisk din puls fra dit håndled med den nye sensorfusionsteknologi Polar Precision Prime, der gør det nemt og behageligt at måle din puls, mens du svømmer. Selvom vand kan forhindre den håndledsbaserede pulsmåling i at virke optimalt, er nøjagtigheden af Polar Precision Prime tilstrækkelig til, at du kan overvåge din gennemsnittpuls og dine pulszoner under dine træningspas, få nøjagtige målinger af kalorieforbrænding, din træningsbelastning fra træningspasset og træningsudbytte-feedback baseret på dine pulszoner.

For at sikre den bedst mulige nøjagtighed af dine pulsdata er det vigtigt, at uret sidder tæt på dit håndled (selv endnu tættere end i andre sportsgrene). Se [Træning med håndledsbaseret puls](#) for anvisninger til, hvordan du skal tage ur på under træning.



Bemærk, at du ikke kan bruge en Polar-pulsmåler med et brystbælte med dit ur, mens du svømmer, da Bluetooth ikke virker under vand.

## START ET SVØMMEPAS

1. Tryk på knappen for at gå ind i hovedmenuen, og vælg **Start træning**, og gå derefter til profilen **Svømning**, **Svømme i bassin** eller **Åbent vand-svømning**.
2. **Når du bruger profilen Svømning/Svømme i bassin**, skal du kontrollere, at bassinlængden er korrekt (vises på display). For at ændre bassinlængden skal du trykke på ikonet for hurtig menu  og trykke på **Bassinlængde** og indstille den korrekte længde.
3. Tryk på START for at begynde træningsmålingen.

## MENS DU SVØMMER

Du kan tilpasse det, der vises på displayet, i sportsprofilsektionen i Flow-webtjenesten. Standardtræningsvisningerne i svømmesportsprofilerne viser følgende oplysninger:

- Din puls og ZonePointer-puls
- Distance
- Varighed
- Hviletid (Svømning og Svømme i bassin)
- Tempo (Åbent vand-svømning)
- Pulsgraf
- Gennemsnittpuls
- Maksimal puls
- Klokkeslæt

## EFTER DIN SVØMNING

Der er en tilgængelig oversigt over dine svømmedata i træningsopssummeringen på dit ur lige efter dit træningspas. Du kan se følgende oplysninger:



Den dato og det tidspunkt, hvor dit træningspas startede

Træningspassets varighed

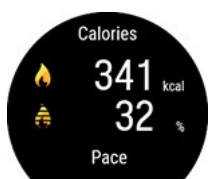
Svømmedistance



Gnm. puls  
Maksimal puls  
Kredsløbsbelastning



Pulszoner



Kalorier  
Fedtforbrænding % af kalorier



Gennemsnitstempo  
Maksimalt tempo



Svømmetagsfrekvens (hvor mange svømmetag, du tager i minuttet)

- Gennemsnitlig svømmetagsfrekvens
- Maksimum hastighed af svømmetag

Synkronisér dit ur med Flow for at få en mere detaljeret visuel repræsentation af din svømning, herunder en detaljeret udspecificering af kurver for dine svømmepas i bassin, din puls, dit tempo og din svømmetagsfrekvens.

## MOBILMEDDELELSER

Funktionen til mobilmeddelelser giver dig mulighed for at få underretninger om indkommende opkald, meddelelser og beskeder fra apps på dit ur. Du modtager de samme meddelelser på dit ur, som du modtager på din telefonskærm. Mobilmeddelelser er tilgængelige for iOS- og Android-telefoner.

For at bruge mobilmeddelelser skal du have Polar Flow-appen på din telefon, og den skal også være parret med dit ur. Få instruktioner ved at se [Parring af en mobilenhed med dit ur](#).

### Slå mobilmeddelelser til

Gå til **Indstillinger** > **Generelle indstillinger** > **Mobilmeddelelser** på dit ur for at slå dem til. Slå mobilmeddelelser **Fra** eller **Til, når du ikke træner**. Bemærk, at du ikke modtager meddelelser under træningspas.

Du kan også indstille mobilmeddelelserne under enhedsindstillingerne i Polar Flow-appen. Når du har slået meddelelserne til, skal du synkronisere dit ur med Flow-appen.



Bemærk, at når funktionen til mobilmeddelelser er slået til, vil batteriet i dit ur og din telefon hurtigere blive afladet, fordi Bluetooth hele tiden er tændt.

## Forstyr ikke

Hvis du vil slå underretninger om meddelelser og opkald fra i et bestemt tidsrum, skal du slå Forstyr ikke til. Når Forstyr ikke er slået til, modtager du ingen underretninger om meddelelser eller opkald i det tidsrum, du har angivet.

Gå til **Indstillinger > Generelle indstillinger > Forstyr ikke** på dit ur. Vælg **Fra, Til** eller **Til (22.00-7.00)** og den periode, hvor du ikke vil forstyrres. Vælg, **Start kl.** og **Slut kl.**

## SE MEDDELELSER

Når du modtager en meddelelse, vibrerer dit ur, og en rød prik vises nederst på displayet. Se meddelelsen ved at stryge opad fra bunden af displayet eller ved at dreje dit håndled for at kigge på uret, så snart uret vibrerer.

Når du modtager et opkald, vibrerer dit ur, og du vises navnet på den, der ringer. Du kan også besvare eller afvise opkaldet med dit ur.



Mobilmeddelelser fungerer muligvis forskelligt, afhængigt af modellen af din Android-telefon.

## UDSKIFTELIGE URREMME

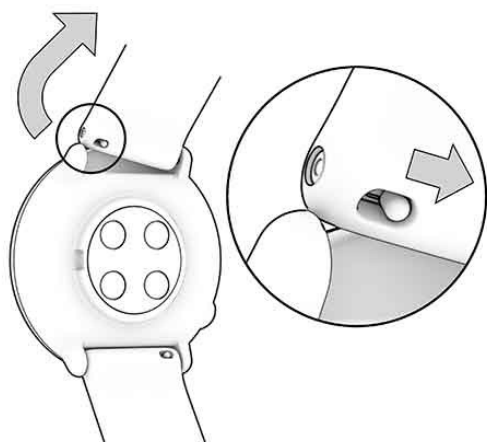
Med de udskiftelige armbånd kan du gøre dit ur personligt, så det passer til enhver situation og stil, og så du kan have det på hele tiden og få mest muligt ud af aktivitetsmåling 24/7, stabil pulsmåling og registrering af søvn.

Du kan vælge dit foretrukne armbånd fra Polars udvalg eller bruge en anden urrem, der bruger 20 mm fjederstænger.

## SÅDAN SKIFTER DU ARMBÅNDET

Det er nemt og hurtigt at skifte urremmen på dit ur.

1. For at tage en rem af skal du trække udløserpinden indad og trække remmen væk fra uret.
2. For at fastgøre en rem skal du indsætte stiften (den modsatte side af udløserpinden) i stifthullet på uret.
3. Træk udløserpinden indad, og niveller den anden ende af stiften med hullet på uret.
4. Slip pinden for at låse remmen på plads.



# KOMPATIBLE SENSORER

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

[Se en komplet liste over kompatible Polar-sensorer og -tilbehør](#)

Inden du tager en ny sensor i brug, skal den parres med dit ur. Parring tager kun et par sekunder og er med til at sikre, at dit ur modtager signaler kun fra dine sensorer. Desuden giver det mulighed for træning i en gruppe uden forstyrrelser. Inden du starter en begivenhed eller et løb, skal du huske at foretage parringen derhjemme for at undgå interferens pga. datatransmission. Få instruktioner under [Parring af sensorer med dit ur](#).

## POLAR H10-PULSMÅLER

Overvåg din puls med maksimal præcision med Polar-H10 pulsmåleren med et brystbælte.

Selvom Polar Precision Prime er den mest nøjagtige målingsteknologi til optisk pulsmåling, der findes, og fungerer mere eller mindre alle steder, giver Polar H10-pulsmåleren dig dog den bedste pulsnøjagtighed i sportsgrene, hvor det er mere udfordrende at holde sensoren stille på dit håndled, eller hvor du har tryk eller bevægelse i musklerne eller senerne nær sensoren. Polar H10-pulsmåleren reagerer bedre, når pulsen stiger eller falder hurtigt, så den er også perfekt til intervaltræning med hurtige sprint.

Polar H10-pulsmåleren har en intern hukommelse, der gør det muligt for dig at måle et træningspas med det uden en tilsluttet træningsenhed eller en mobil træningsapp i nærheden. Du skal bare parre H10-pulsmåleren med Polar Beat-appen og starte træningspasset med appen. På denne måde kan du f.eks. samle dine pulsdata fra dine svømmepas med Polar H10-pulsmåleren. Få flere oplysninger under supportsiderne for [Polar Beat](#) og [Polar H10-pulsmåler](#).


Når du bruger Polar H10-pulsmåleren under dine cykeltræningspas, kan du have dit ur monteret på dit cykelstyr, så du let kan se dine træningsdata, mens du cykler.

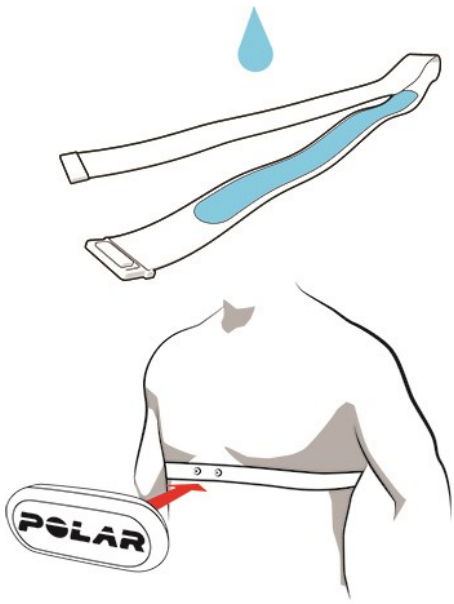
## PARRING AF SENSORER MED DIT UR

### Par en pulsmåler med dit ur



Når du har en Polar-pulsmåler på, der er parret med dit ur, måler uret ikke pulsen fra håndleddet.

1. Fugt stroppens elektrodeområder.
2. Fastgør sendermodulet til stroppen.
3. Fastgør stroppen om brystet og justér den, så den sidder tæt.
4. På dit ur skal du gå ind på **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synkroniser** og trykke på **Par sensor eller anden enhed**.
5. Strejf din pulsmåler med dit ur, og vent på, at den bliver fundet.
6. Når pulsmåleren er fundet, vises enheds-id'et, f.eks. **Polar H10 xxxxxxxx**. Tryk på  for at starte parring.
7. **Parring udført** vises, når du er færdig.



# POLAR FLOW

## POLAR FLOW-APPEN

Du kan se en øjeblikkelig visuel fortolkning af dine trænings- og aktivitetsdata i Polar Flow-mobilappen. Du kan også planlægge din træning i appen.

### TRÆNINGSDATA

Med Polar Flow-appen kan du nemt få adgang til oplysninger om dine tidligere og planlagte træningspas og oprette nye træningsmål. Du kan vælge at oprette et hurtigt mål eller et fasemål.

Få en hurtig oversigt over din træning, og analyser hver eneste detalje af din præstation med det samme. Se ugentlige opsummeringer af din træning i træningsdagbogen. Du kan også dele højdepunkterne af din træning med dine venner med funktionen [Billeddeling](#).

### AKTIVITETSDATA

Se detaljer af din aktivitet 24/7. Find ud af, hvor meget du mangler fra at nå dit daglige aktivitetsmål, og hvordan du når det. Se skridt, tilbagelagt distance baseret på skridt og forbrændte kalorier.

### SØVNDATA

Følg dine søvnmønstre for at se, om de bliver påvirket af eventuelle ændringer i din dagligdag, og find den rette balance mellem hvile, daglig aktivitet og træning. Med Polar Flow-appen kan du se tidspunktet, mængden og kvaliteten af din søvn.

Du kan indstille din ønskede søvnperiode for at definere, hvor længe du ønsker at sove hver nat. Du kan også bedømme din søvn. Du modtager feedback om, hvordan du har sovet, baseret på dine søvndata, din ønskede søvnperiode og din søvnbedømmelse.

### SPORTSPROFILER

Du kan nemt tilføje, redigere, fjerne og omorganisere sportsprofiler i Polar Flow-appen. Du kan have op til 20 sportsprofiler aktive i Polar Flow-appen og på dit ur.

Se [Sportsprofiler i Polar Flow](#) for flere oplysninger.

### BILLEDELING

Med funktionen til billeddeling i Polar Flow-appen kan du dele billeder af dine træningsdata til de mest almindelige sociale medier som Facebook og Instagram. Du kan enten dele et eksisterende foto eller tage et nyt og tilpasse det med dine træningsdata. Hvis du har haft GPS-måling aktiveret under dit træningspas, kan du også dele et snapshot af din træningsrute.

Klik på følgende link for at se en video:

[Polar Flow-app | Deling af træningsresultater med et billede](#)

### GÅ I GANG MED AT BRUGE FLOW-APPEN

Du kan [opsætte dit ur](#) med en mobil enhed og Flow-appen.

For at komme i gang med at bruge Flow-appen skal du downloade den fra App Store eller Google Play til din mobile enhed. Gå ind på [support.polar.com/da/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/da/support/Flow_app) for support og flere oplysninger om brug af Polar Flow-appen.

Inden du tager en ny mobil enhed (smartphone, tablet) i brug, skal den parres med dit ur. Se [Parring](#) for at få flere detaljer.



Dit ur synkroniserer automatisk dine træningsdata til Flow-appen efter dit træningspas. Hvis din telefon har en internetforbindelse, synkroniseres dine aktivitets- og træningsdata også automatisk til Flow-webtjenesten. Brug af Flow-appen er den nemmeste måde at synkronisere dine træningsdata på fra dit ur med webservicen. Der er oplysninger om synkronisering i [Synkronisering](#).

Du kan få flere oplysninger og vejledning om funktioner i Polar Flow-appen ved at gå til [produktstøttsiden for Polar Flow-appen](#).

## POLAR FLOW-WEBTJENESTEN

I Polar Flow-webtjenesten kan du planlægge og analysere din træning i detaljer og få mere at vide om din præstation. Indstil og tilpas dit ur, så det passer perfekt til dine træningsbehov ved at tilføje sportsprofiler og redigere deres indstillinger. Du kan også dele dine træningspas med dine venner, tilmelde dig klubbens hold og få et personligt tilpasset træningsprogram til et løb.

Polar Flow-webtjenesten viser også din daglige procentdel af udført aktivitetsmål og de detaljerede oplysninger om din aktivitet, og den hjælper dig med at forstå, hvordan dine daglige vaner og valg påvirker dit velvære.

Du kan [indstille dit ur](#) med din computer på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Der får du vejledning til at downloade og installere FlowSync-softwaren til at synkronisere data mellem dit ur og webservicen og til at oprette en brugerkonto til webservicen. Hvis du udførte opsætningen med en mobil enhed og Flow-appen, kan du logge ind på Flow-webtjenesten med de brugeroplysninger, du oprettede i opsætningen.

### DAGBOG

Under **Dagbog** kan du se din daglige aktivitet, søvn, planlagte træningspas (træningsmål) samt gennemgå tidligere træningsresultater.

### RAPPORTER

I **Rapporter** kan du følge din udvikling.

Træningsrapporter er en praktisk måde at følge din udvikling i træningen over længere perioder. I uge-, måneds- og årsrapporter kan du vælge sportsgrenen for rapporten. I en tilpasset periode kan du vælge både perioden og sportsgrenen. Vælg tidsperioden og sportsgrenen for rapporten fra rullelisten, og tryk på hjulikonet for at vælge, hvilke data du vil have vist i rapportgraf.

Ved hjælp af aktivitetsrapporterne kan du følge den langsigtede tendens af din daglige aktivitet. Du kan vælge enten at se dags-, uge- eller månedsrapporter. I aktivitetsrapporten kan du også se dine bedste dage, hvad angår daglig aktivitet, skridt, kalorier og søvn i den valgte tidsperiode.

### PROGRAMMER

Polar Løbeprogram er skræddersyet til dit mål baseret på Polar-pulszoner og tager hensyn til dine personlige egenskaber og din træningsbaggrund. Programmet er intelligent, da det tilpasser sig undervejs på baggrund af din udvikling. Polar Løbeprogram er tilgængeligt for 5 km-, 10 km-, halvmaraton- og maratonbegivenheder, og det består af to til fem løbeøvelser pr. uge afhængigt af programmet. Det er super simpelt.

Gå ind på [support.polar.com/da/support/flow](http://support.polar.com/da/support/flow) for support og flere oplysninger om brug af Flow-webtjenesten.

## SPORTSPROFILER I POLAR FLOW

Der findes 14 standardsportsprofiler på dit ur. I Polar Flow-appen eller -webservicen kan du tilføje nye sportsprofiler på din sportsliste og redigere deres indstillinger. Dit ur kan indeholde maks. 20 sportsprofiler. Hvis du har over 20 sportsprofiler på Polar Flow-appen og Flow-webtjenesten, overføres de første 20 på listen til dit ur under synkronisering.

Du kan ændre dine sportsprofilers rækkefølge ved at trække og slippe dem. Vælg den sportsgren, du vil flytte, og træk den til den ønskede plads på listen.

Klik på en af følgende links for at se en video:

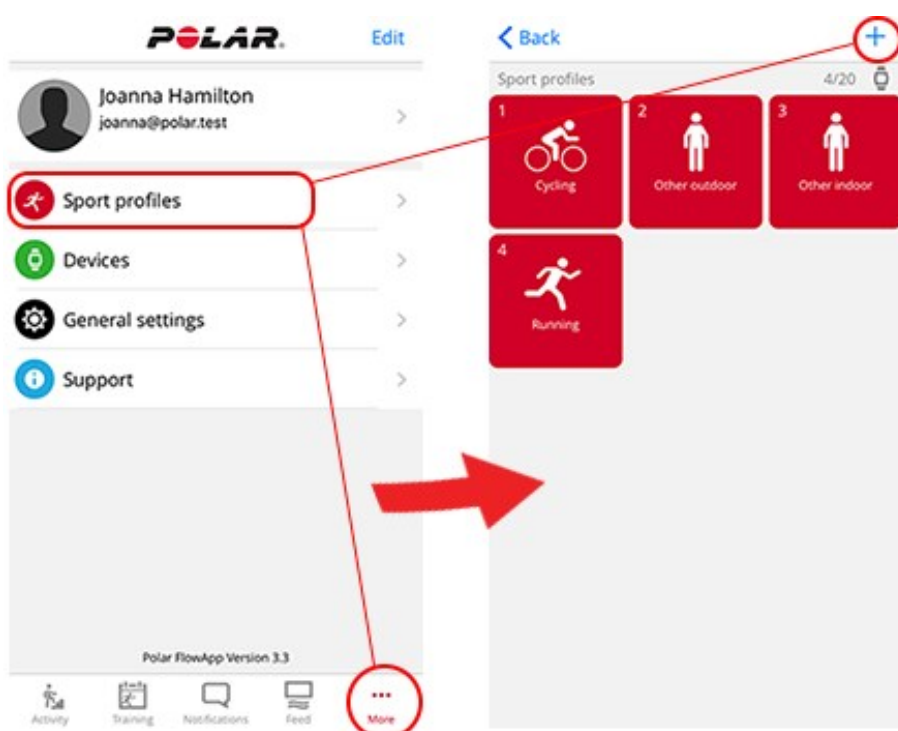
[Polar Flow-app | Redigering af sportsprofiler](#)

[Polar Flow-webtjenesten | Sportsprofiler](#)

## TILFØJ EN SPORTSPROFIL

I Polar Flow-mobilappen:

1. Gå til **Sportsprofiler**.
2. Tryk på plus-tegnet øverst til højre.
3. Vælg en sportsgren fra listen. Tryk på Udført i Android-appen. Sportsgrenen føjes til din liste over sportsprofiler.



I Polar Flow-webtjenesten:

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

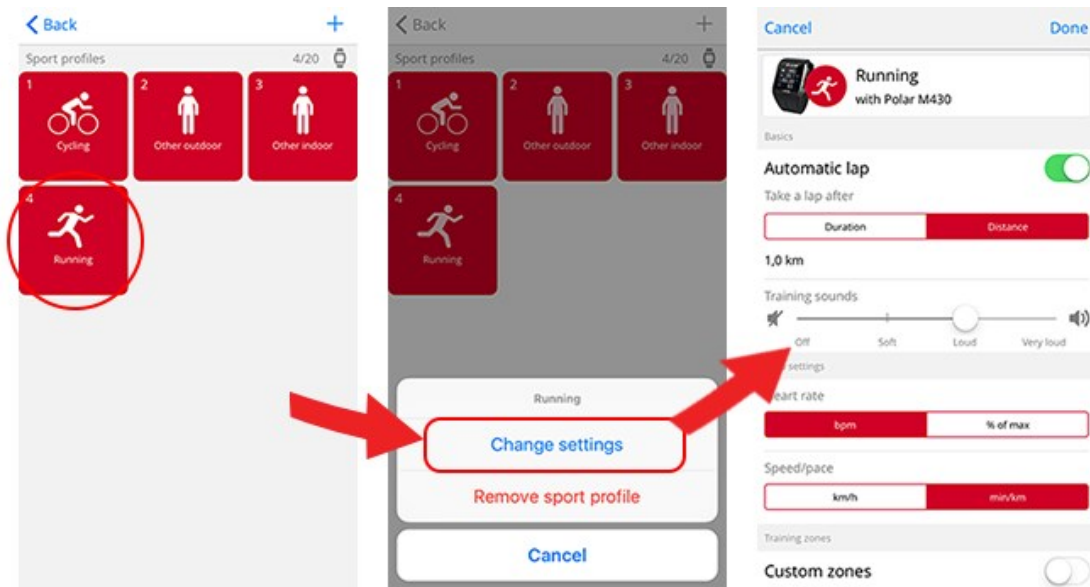


Du kan ikke selv oprette nye sportsgrene. Listen over sportsgrene styres af Polar, eftersom hver sportsgren har visse standardindstillinger og -værdier, som f.eks. påvirker kalorieberegningen og træningsbelastningen samt restitutionfunktionen.

## REDIGER EN SPORTSPROFIL

I Polar Flow-mobilappen:

1. Gå til **Sportsprofiler**.
2. Vælg en sportsgren, og tryk på **Skift indstillinger**.
3. Tryk på Udført, når du er klar. Husk at synkronisere indstillingerne til dit ur.



I Flow-webtjenesten:

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

I hver sportsprofil kan du redigere følgende oplysninger:

### Grundlæggende

- Automatisk omgang (Kan indstilles til varighed eller distancebaseret eller slås fra)

### Puls

- Pulsvisning (Slag i minuttet (bpm) eller % af maksimum)
- Puls synlig for andre enheder (Dette betyder, at kompatible enheder med trådløs Bluetooth Smart-teknologi, f.eks. udstyr i træningscenter, kan måle din puls. Du kan også bruge dit ur under Polar Club-hold, så du kan sende din puls til Polar Club-systemet).
- Indstillinger for pulszone (Med pulszoneerne kan du nemt vælge og overvåge træningsintensiteter. Hvis du vælger Standard, kan du ikke ændre pulsgrænserne. Hvis du vælger Fri, kan alle grænser ændres. Standardpulszonegrænser beregnes ud fra din maksimumpuls).

### Indstillinger for hastighed/tempo

- Visning af hastighed/tempo (Vælg hastighed km/t / mph eller tempo min/km / min/mi)
- Indstillinger for Hastigheds-/tempozoner (Med hastigheds-/tempozonerne kan du nemt vælge og overvåge din hastighed eller dit tempo, afhængigt af dit valg. Standardzonerne er et eksempel på hastigheds- og tempozoner for en person med et relativt højt konditionsniveau. Hvis du vælger Standard, kan du ikke ændre grænserne. Hvis du vælger Fri, kan alle grænser ændres).

### Træningsvisninger

Vælg hvilke oplysninger, du vil se på dine træningsvisninger under dine træningspas. Du kan få i alt otte forskellige træningsvisninger for hver sportsprofil. Hver træningsvisning kan have højst fire forskellige datafelter.

Klik på blyantsikonet på en eksisterende visning for at redigere den, eller klik på **Tilføj ny visning**.

## Bevægelser og feedback

- Vibrationsfeedback (Du kan vælge at slå vibration til eller fra)

## GPS og højde

- Automatisk pause: For at bruge **Automatisk pause** under træning skal GPS være slået til **Høj Nøjagtighed**, eller du skal have en Polar skosensor i brug. Dine træningspas sættes automatisk på pause, når du stopper, og fortsætter automatisk, når du starter.
- Vælg GPS-målefrekvensen (Kan slås fra eller stilles på **Høj nøjagtighed**, hvilket betyder, at GPS-måling er slået til)

Når du har afsluttet alle indstillingerne for sportsprofiler, skal du klikke på **Gem**. Husk at synkronisere indstillingerne til dit ur.



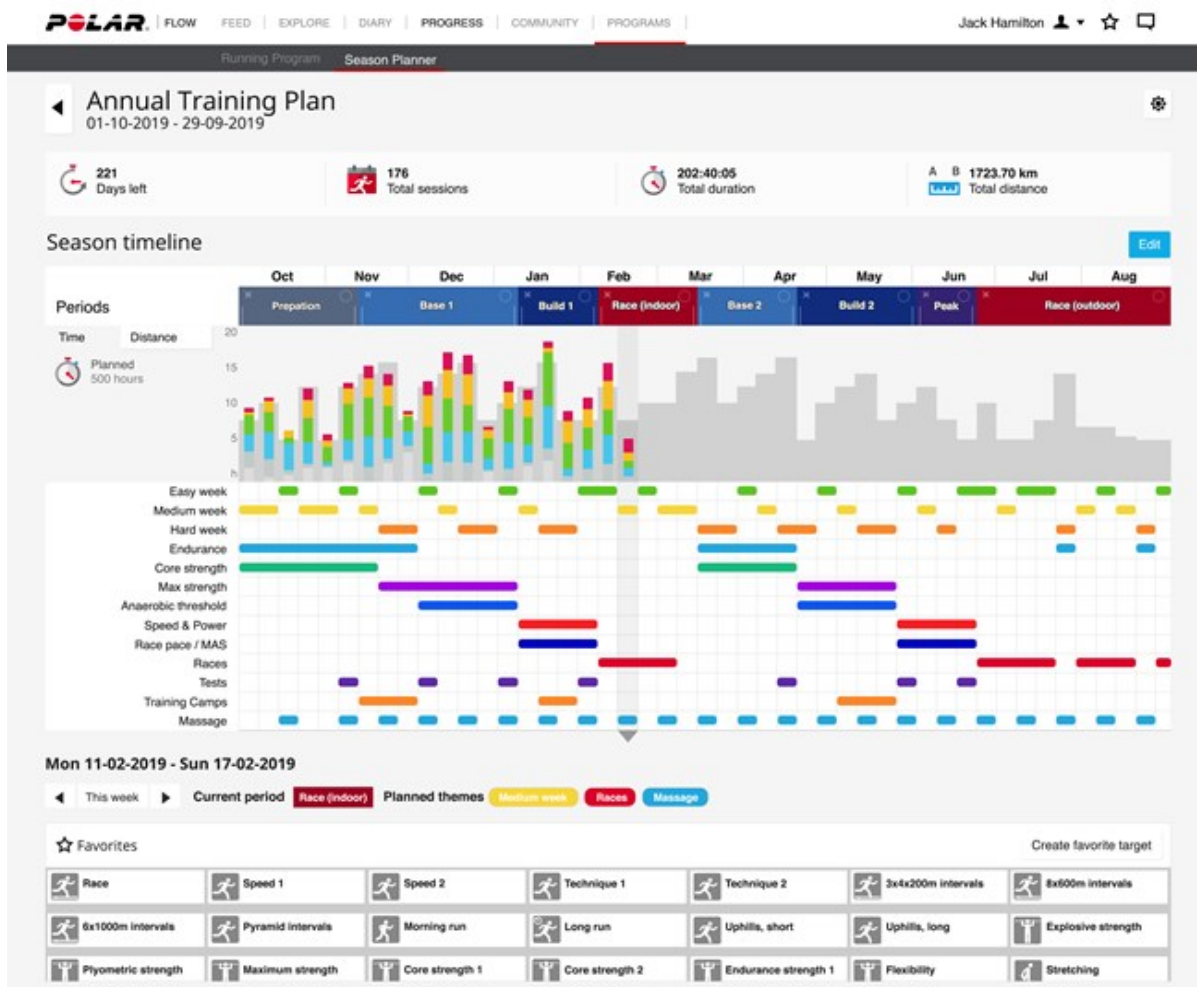
Bemærk, at i en række indendørs sportsprofiler, gruppesportsprofiler og holdsportsprofiler er indstillingen **Puls synlig for andre enheder** som standard slået til. Dette betyder, at kompatible enheder med trådløs Bluetooth Smart-teknologi, f.eks. udstyr i træningscenter, kan måle din puls. Du kan kontrollere,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

# PLANLÆGNING AF DIN TRÆNING

Du kan planlægge din træning og oprette personlige træningsmål for dig selv i Polar Flow-webtjenesten eller i Polar Flow-appen.

## OPRET EN TRÆNINGSPAN MED SÆSONPLANLÆGGER

[Sæsonplanlægger](#) i Flow-webtjenesten er et fantastisk værktøj til at oprette en skræddersyet årlig træningsplan. Uanset hvad dit træningsmål er, hjælper Polar Flow dig med at oprette en omfattende plan til at nå det. Du finder værktøjet Sæsonplanlægger i fanen **Programmer** i Polar Flow-webtjenesten.



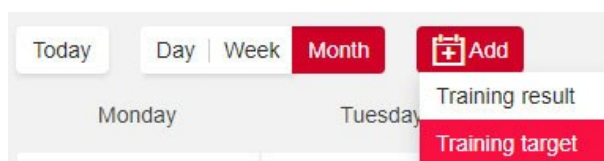
[Polar Flow for Coach](#) er en gratis ekstern træningsplatform, som giver din træner mulighed for at planlægge hver eneste detalje af din træning fra fulde sæsonplaner til individuelle træningspas.

## OPRET ET TRÆNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN OG -WEBSERVICEN

Bemærk, at træningsmålene skal synkroniseres med dit ur med FlowSync eller via Flow-app, inden du kan bruge dem. Dit ur giver dig vejledning til at nå dit mål under træningen.

Sådan opretter du et træningsmål i Polar Flow-webtjenesten:

1. Gå ind på **Dagbog**, og klik på **Tilføj** > **Træningsmål**.



2. Gå til **Tilføj træningsmål**, og vælg **Sport**, indtast **Navn på mål** (maks. 45 cifre), **Dato** og **Starttid** samt evt. **Noter** (valgfrit), du ønsker at tilføje.

Vælg derefter din type træningsmål blandt følgende:

Varighedsmål

1. Vælg **Varighed**.
2. Indtast varigheden.
3. Klik på **Føj til Favoritter** ☆, hvis du ønsker at føje målet til din liste over favoritter.
4. Klik på **Føj til dagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

## Distancemål

1. Vælg **Distance**.
2. Indtast distancen.
3. Klik på **Føj til Favoritter** ☆, hvis du ønsker at føje målet til din liste over favoritter.
4. Klik på **Føj til dagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

## Kaloriemål

1. Vælg **Kalorie**.
2. Indtast mængden af kalorier.
3. Klik på **Føj til Favoritter** ☆, hvis du ønsker at føje målet til din liste over favoritter.
4. Klik på **Føj til dagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

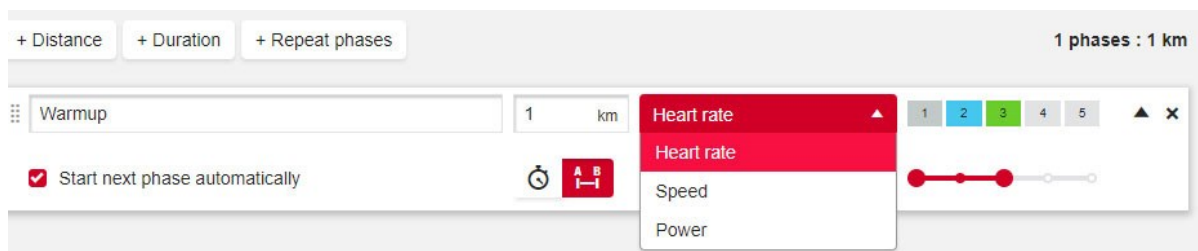
## Mål for løbstempo

1. Vælg **Løbstempo**.
2. Udfyld to af følgende værdier: **Varighed**, **Distance** eller **Løbstempo**. Du får automatisk den tredje.
3. Klik på **Føj til Favoritter** ☆, hvis du ønsker at føje målet til din liste over favoritter.
4. Klik på **Føj til dagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

Bemærk, at løbstempo kun kan synkroniseres med Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V og Vantage V2.

## Intervalmål


1. Vælg **Interval**.
2. Føj intervaller til dit mål. Klik på **Varighed** for at tilføje et interval baseret på varighed, eller klik på **Distance** for at tilføje et interval baseret på distance. Vælg **Navn** og **Varighed/Distance** for hver fase.
3. Markér feltet **Start næste fase automatisk** for automatisk at skifte fase. Hvis feltet ikke markeres, skal du selv skifte fase.
4. Vælg **fasens intensitet** ud fra **puls**, **hastighed** eller **effekt**.



Effektbaseret faseopdelte træningsmål understøttes i øjeblikket kun af Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro og Vantage V2.

5. Hvis du vil gentage en fase, skal du vælge **+ Gentag faser** og trække den fase, du vil gentage, til sektionen **Gentag**.



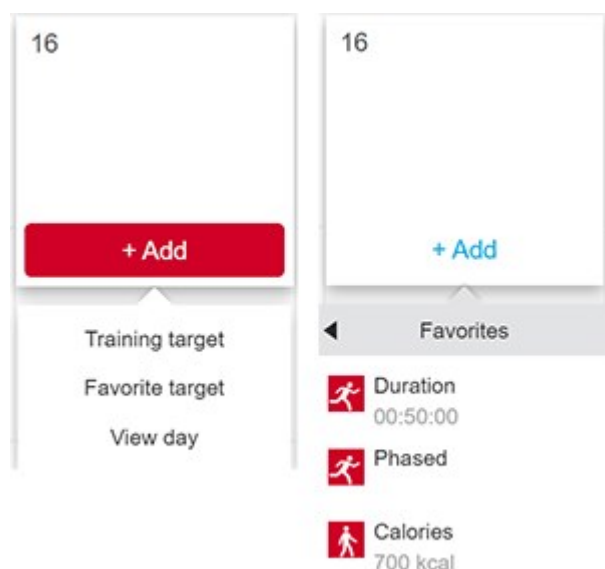
6. Klik på Føj til favoritter  for at føje målet til din liste over favoritter.
7. Klik på **Føj til dagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

## Opret et mål baseret på et favorittræningsmål

Hvis du har oprettet et mål og føjet det til dine favoritter, kan du bruge det som skabelon til lignende mål. Dette gør det nemmere at oprette træningsmål. Du behøver dermed ikke at oprette komplekse fasetræningsmål fra bunden hver gang.


Hvis du vil bruge en eksisterende favorit som skabelon til et træningsmål, skal du følge disse trin:

1. Før musen hen over en dato i **Dagbog**.
2. Klik på **+Tilføj > Favoritmål**, og vælg derefter et mål fra listen **Favoritter**.



3. Favoritten føjes til din dagbog som et planlagt mål for dagen. Den planlagte standardtid for træningsmålet er kl. 18:00.
4. Klik på målet i din Dagbog for at ændre det. Redigering af målet i denne visning ændrer ikke det oprindelige favoritmål.
5. Klik på Gem for at opdatere ændringerne.



Du kan også redigere dine favorittræningsmål og oprette nye mål via Favoritter-siden. Klik på  i den øverste menu for at gå ind på Favoritter-siden.

## SYNKRONISER MÅLENE TIL DIT UR

**Husk at synkronisere træningsmålene til dit ur fra Flow-webtjenesten via FlowSync eller Polar Flow-appen.** Hvis ikke du synkroniserer dem, er de kun synlige i din dagbog på Flow-webtjenesten eller på listen over favoritter.

Få flere oplysninger om start af et træningsmål under [Start et træningspas](#).



## OPRET ET TRÆNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN

Sådan opretter du et træningsmål i Polar Flow-appen:

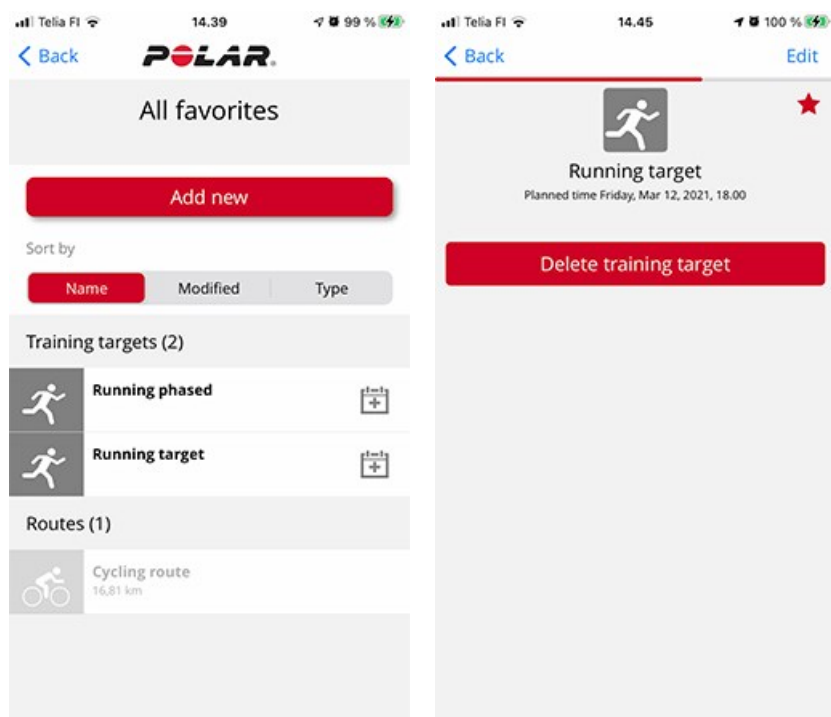
1. Gå til **Træning**, og klik på  øverst på siden.
2. Vælg derefter din type træningsmål blandt følgende:

### Favoritmål

1. Vælg **Favoritmål**.
2. Vælg et af de eksisterende favorittræningsmål eller **Tilføj nyt** favoritmål.
3. Tryk derefter på  ved siden af det eksisterende mål for at føje det til din Dagbog.
4. Det valgte træningsmål føjes til din træningskalender for i dag. Åbn træningsmål fra dagbogen for at redigere tiden for træningsmålet.
5. Hvis du vælger Tilføj nyt, kan du oprette et nyt foretrukket **Hurtigt mål**, **Fasemål**, **Strava Live Segment** eller en ny **Komoot-rute**.



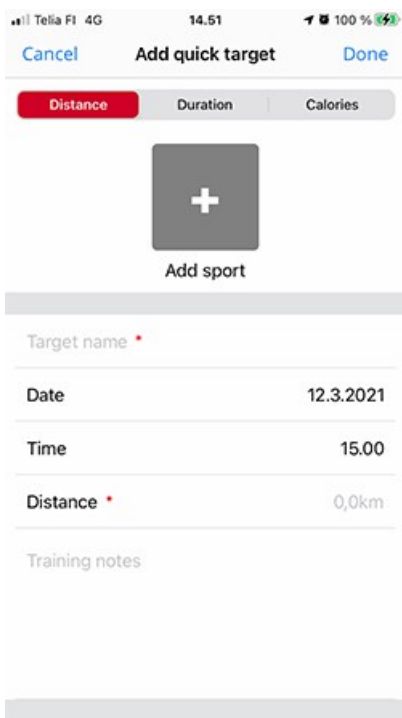
Komoot-ruter er kun tilgængelige med Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro og Vantage V2. Strava Live Segment er tilgængeligt med Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V og Vantage V2.




### Hurtigt mål

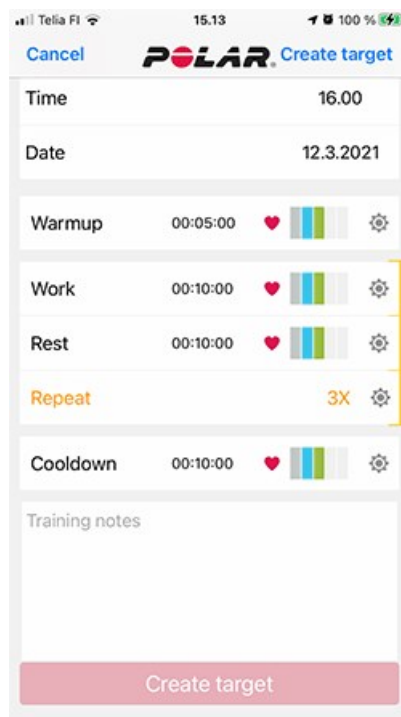
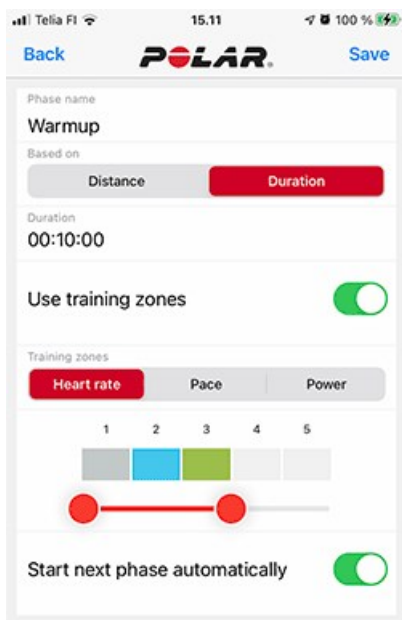
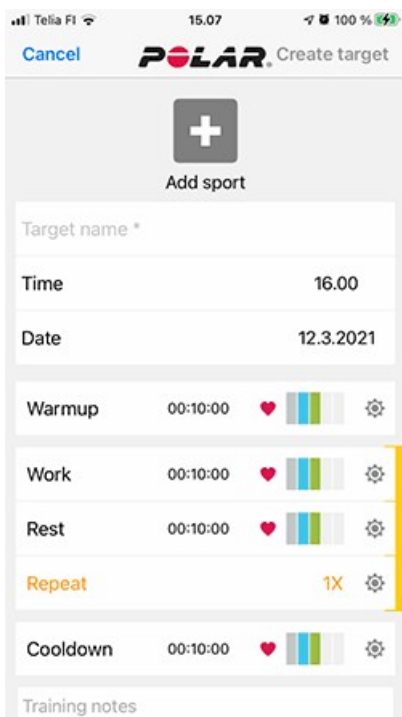
1. Vælg **Hurtigt mål**.
2. Vælg, om det hurtige mål er baseret på distance, varighed eller kalorier.
3. Tilføj sportsgren.
4. Giv målet et navn.
5. Angiv målets distance, varighed eller mængde af kalorier.
6. Tryk på **Udfør** for at tilføje målet i din Træningskalender





## Fasemål

1. Vælg **Fasemål**.
2. Tilføj sportsgren.
3. Giv målet et navn.
4. Angiv tid og dato for målet.
5. Tryk på ikonet  ved siden af fase for at redigere faseindstillingerne.
6. Tryk på **Opret mål** for at tilføje målet i din Træningsdagbog.




Synkroniser dit ur med Polar Flow-appen for at flytte træningsmålene over til dit ur.

# FAVORITTER


I **Favoritter** kan du gemme og administrere dine foretrukne træningsmål i Flow-webtjenesten og Flow-mobilappen. Du kan bruge dine favoritter som planlagte mål på dit ur. Få flere oplysninger under [Planlæg din træning i Flow-webtjenesten](#).

Du kan se det maksimale antal på dit ur. Antallet af favoritter i Flow-webtjenesten er ikke begrænset. Hvis du har over 20 favoritter på Flow-webtjenesten, overføres de første 20 på listen til dit ur under synkronisering. Du kan ændre rækkefølgen af dine favoritter ved at trække og indsætte dem. Vælg den favorit, du vil flytte, og træk den til den ønskede plads på listen.


## FØJ ET TRÆNINGSMÅL TIL FAVORITTER:

1. [Opret et træningsmål](#).
2. Klik på ikonet for Favoritter  i nederste højre hjørne på siden.
3. Målet føjes til dine favoritter.

eller

1. Åbn et eksisterende mål, du har oprettet fra din **Dagbog**.
2. Klik på ikonet for Favoritter  i nederste højre hjørne på siden.
3. Målet føjes til dine favoritter.

## REDIGER EN FAVORIT

1. Klik på ikonet for Favoritter  i øverste højre hjørne ud for dit navn. Alle dine foretrukne træningsmål vises.
2. Klik på den favorit, du vil redigere, og klik derefter på **Rediger**.
3. Du kan ændre sportsgrenen, målnavnet, tilføje noter og ændre træningsoplysninger om målet. Få flere oplysninger i kapitlet [planlægning af din træning](#). Når du har foretaget alle de nødvendige ændringer, skal du klikke på **Opdater ændringer**.

## FJERN EN FAVORIT

1. Klik på ikonet for Favoritter  i øverste højre hjørne ud for dit navn. Alle dine foretrukne træningsmål vises.
2. Klik på ikonet for slet i øverste højre hjørne af træningsmålet for at fjerne det fra listen over favoritter.

# SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra dit ur til Polar Flow-appen trådløst via Bluetooth-forbindelse. Eller du kan synkronisere dit ur med Polar Flow-webtjenesten ved hjælp af en USB-port og FlowSync-softwaren. Du skal have en Polar-konto for at synkronisere data mellem dit ur og Polar Flow-appen. Hvis du vil synkronisere data fra dit ur direkte til webtjenesten, skal du ud over en Polar-konto også have FlowSync-softwaren. Hvis du har konfigureret dit ur, har du oprettet en Polar-konto. Hvis du har konfigureret dit ur ved hjælp af en computer, har du FlowSync-softwaren på din computer.

Husk at synkronisere og holde dine data opdateret mellem dit ur, webtjenesten og mobilappen, hvor end du befinder dig.

## SYNKRONISERING MED FLOW-MOBILAPPEN

Inden synkroniseringen skal du sørge for, at:

- Du har en Polar-konto og Flow-appen.
- Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og at flytilstand er ikke slået til.
- Du har parret dit ur med din mobil. Få flere oplysninger under [Parring](#).

Synkroniser dine data:

1. Log ind på Polar Flow-appen, og tryk på knappen på dit ur, og hold den nede, indtil der vises **Forbinder med telefon** på dit ur.
2. **Forbinder med Polar Flow-appen** vises på dit ur.
3. **Synkronisering udført** vises på dit ur, når du er færdig.



Dit ur synkroniseres automatisk med Polar Flow-appen en gang i timen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidden. Den automatiske synkronisering udføres også, når du afslutter et træningspas eller ændrer indstillingerne på dit ur. Når dit ur synkroniseres med Flow-appen, synkroniseres dine aktivitets- og træningsdata også automatisk med en internetforbindelse til Flow-webtjenesten.

Gå ind på [support.polar.com/da/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/da/support/Flow_app) for support og flere oplysninger om brug af Polar Flow-appen.

## SYNKRONISER MED FLOW-WEBTJENESTEN VIA FLOWSYNC

Du skal bruge FlowSync-software for at synkronisere data med Flow-webtjenesten. Gå ind på [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), og download og installer den, inden du forsøger at synkronisere.

1. Slut dit ur til din computer. Sørg for, at FlowSync-softwaren kører.
2. FlowSync-vinduet åbnes på din computer, og synkroniseringen starter.
3. Udført vises, når du er færdig.

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



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

Gå ind på [support.polar.com/da/support/flow](https://support.polar.com/da/support/flow) for support og flere oplysninger om brug af Flow-webtjenesten.

Du kan få support og flere oplysninger om brug af FlowSync-softwaren ved at gå til [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# VIGTIGE OPLYSNINGER

## BATTERI

I slutningen af produktets levetid opfordrer Polar dig til at minimere mulige virkninger af affald på miljøet og din sundhed ved at følge lokale bestemmelser for bortskaffelse af affald og, hvor det er muligt, anvende separat indsamling af elektroniske enheder. Undlad at bortskaffe dette produkt som usorteret kommunalt affald.

## OPLADNING AF BATTERIET



Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, støv eller snavs på opladningskontakterne af dit ur og dit kabel. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af. Oplad ikke uret, når det er vådt.

Dit ur har et indvendigt, genopladeligt batteri. Genopladelige batterier har et begrænset antal opladningscyklusser. Du kan oplade og aflade batteriet over 500 gange, inden der sker et bemærkelsesværdigt fald i dets kapacitet. Antallet af opladningscyklusser varierer også alt efter anvendelses- og driftsbetingelserne.



Oplad ikke batteriet ved temperaturer under 0 °C/ +32 °F eller over +40 °C/ +104 °F, eller når USB-porten er våd.

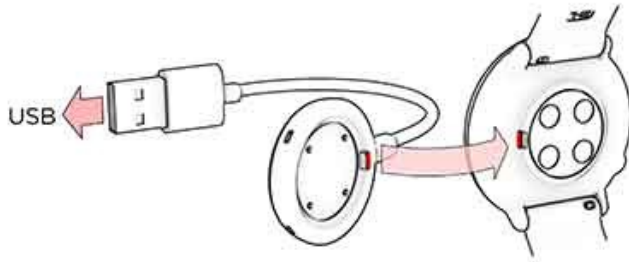
Brug det USB-kabel, der fulgte med uret, til at oplade det gennem USB-porten på din computer. Du kan også oplade batteriet gennem en stikkontakt. Når du oplader via en stikkontakt, skal du bruge en USB-strømadapter (følger ikke med uret).

Du kan oplade batteriet via en stikkontakt. Når du oplader via en stikkontakt, skal du bruge en USB-strømadapter (følger ikke med uret). Hvis du bruger en USB-strømadapter, skal du sørge for, at adapteren er mærket med "output 5 V jævnstrøm", og at den forsyner mindst 500 mA. Brug kun en USB-strømadapter med en passende sikkerhedsgodkendelse (mærket med "LPS", "Begrænset strømforsyning", eller "UL listed" eller "CE").



For at oplade det med din computer skal du bare sætte dit ur i din computer, og samtidigt kan du få det synkroniseret med FlowSync.

1. For at oplade dit ur skal du slutte det til en strømført USB-port eller en USB-oplader med det specielle kabel, der fulgte med i æsken. Kablet klikker magnetisk på plads. Sørg bare for, at fremspringet på kablet passer med sprækken på dit ur (markeret med rød farve).



2. Der vises **Oplader** på displayet.
3. Når batteriikonet er fuldt, er uret helt opladet.



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

## BATTERIETS STATUS OG MEDDELELSER

### Symbol for batteristatus

Symbolet for batteriets status vises, når du drejer dit håndled for at kigge på uret, trykker på knappen i tidsvisning eller vender tilbage til tidsvisning fra menuen. Der er også et ikon for batteristatus i [menuen Hurtigindstillinger](#), hvilket viser, hvor meget opladning, der er tilbage på batteriet som en procentdel.

### Batterinotifikationer

- Når batteriopladningen er lav, bliver **Lavt batteri. Oplad** vist i tidsvisningen. Det anbefales at oplade uret.
- **Oplad inden træning** vises, hvis der er for lidt batteri på til at registrere et træningspas.

Notifikationer om lavt batteri under træning:

- **Lavt batteri** vises, når batteriopladningen er ved at være lav. Notifikationen gentages, hvis opladningen bliver for lav til at måle puls- og GPS-data, og pulsmålingen og GPS slås fra.
- Når batteriet er kritisk lavt, vises der **Træning afsluttet**. Uret stopper træningsregistreringen og gemmer træningsdataene.

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

Driftstiden afhænger af mange faktorer, som f.eks. temperaturen i de omgivelser, hvor du bruger dit ur, de anvendte funktioner og sensorer samt batteriets aldring. Hyppig synkronisering med Flow-app reducerer også batteriets levetid. Driftstiden reduceres betydeligt ved temperaturer et godt stykke under frysepunktet. Hvis uret bæres under overtøjet, hjælper det med at holde det varmere og øger driftstiden.

## PLEJE AF DIT UR

Som al andet elektronik skal dit Polar-ur holdes rent og behandles med omhu. Anvisningerne herunder vil hjælpe dig med at overholde garantiforpligtelserne, holde enheden i den bedste tilstand og undgå problemer under opladning eller synkronisering.

### HOLD DIT UR RENT

Vask uret under rindende vand med en mild sæbeopløsning efter hvert træningspas. Tør den med et blødt håndklæde.

**Hold opladningskontakterne på dit ur og kabel rene for at sikre en problemfri opladning og synkronisering.**

Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, støv eller snavs på opladningskontakterne af dit ur og dit kabel. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af. **Oplad ikke uret, når det er vådt eller svedigt.**

Hold ladekontakterne på dit ur rene for at beskytte dit ur effektivt mod oxidering og anden mulig skade forårsaget af snavs og saltvand (f.eks. sved eller havvand). Den bedste måde at holde ladekontakterne rene på er ved at skylle uret efter hvert træningspas med lunkent vand. Uret er vandtæt, og du kan skylle det under rindende vand uden at beskadige de elektroniske komponenter.

## **Pas godt på den optiske pulsmåler**

Hold det optiske sensorområde på bagdækslet fri for ridser. Ridser og snavs reducerer ydeevnen af den håndledsbaserede pulsmåling.

Undgå at bruge parfume, fugtighedscreme, solcreme eller insektsalve i det område, hvor uret sidder. Hvis uret kommer i kontakt med disse eller andre kemikalier, bør du vaske det med mild sæbe og vand og skylle det grundigt under rindende vand.

## **OPBEVARING**

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

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

## **SERVICE**

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

Gå ind på [support.polar.com](http://support.polar.com) og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

## **SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER**

Polar-produkter (træningsenheder, aktivitetsmålere og tilbehør) er udviklet til at indikere niveauet af fysiologisk belastning og restitution under og efter træningspas. Polar træningsenheder og aktivitetsmålere måler puls og/eller fortæller dig din aktivitet. Polar træningsenheder med en indbygget GPS viser hastighed, distance og position. Se [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) for at se hele listen over kompatibelt tilbehør. Polar træningsenheder med en barometertryksensor måler højde og andre variable. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydnet. Polar træningsenheden bør ikke bruges til at foretage miljømålinger, der kræver professionel eller industriel præcision.

## **INTERFERENS UNDER TRÆNING**

### **Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr**

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

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

1. Fjern pulsmåleren fra brystet, og brug træningsudstyret som normalt.
2. Prøv at bevæge træningsenheden rundt, indtil du finder et område, hvor den ikke viser underlige målinger eller lyser med hjertesymbolet. Interferens er ofte stærkest direkte foran udstyrets displaypanel, mens der på siderne af displayet er relativt få forstyrrelser.
3. Tag pulsmålerenstroppen på dit bryst igen, og lad træningsenheden blive i det interferensfrie område så meget som muligt.

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

## SUNDHED OG TRÆNING

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

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

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

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

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

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, bedes du læse listen over materialer i [Tekniske specifikationer](#). Hvis du oplever allergiske reaktioner på din hud, bør du stoppe med at bruge produktet og kontakte din læge. Informer også Polar Kundeservice om din hudreaktion. For at undgå hudreaktion med pulsmåleren kan den bæres uden på en t-shirt, men denne skal gennemfugtes godt under elektroderne for at sikre optimal funktionalitet.



Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at farven kommer af pulsmålerens eller urremmens overflade, hvilket muligvis pletter lyst tøj. Det kan også medføre, at der kommer pletter fra mørkere tøj på træningsenheder med lysere farver. Sørg for, at det tøj, du har på, når du træner, ikke afgiver farve – på den måde sikrer du, at træningsenheder med lysere farver bliver ved med at se godt ud, år efter år. Hvis du bruger parfume, fugtighedscreme, solcreme eller insektsalve på din hud, skal du sørge for, at disse produkter ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren. Hvis du træner i kolde omgivelser (-20 °C til -10 °C / -4 °F til 14 °F), anbefaler vi, at du bærer træningsenheden under dit jakkeærme, så den sidder direkte på huden.

## ADVARSEL – HOLD BATTERIERNE UDEN FOR BØRNS RÆKKEVIDDE

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

Din sikkerhed er vigtig for os. Formen på Polar Skosensor Bluetooth® Smart er designet til at minimere risikoen for at hænge fast i noget. Det er dog en god idé at passe på, når du løber i krat med skosensoren.

## SÅDAN BRUGER DU DIT POLAR-PRODUKT PÅ SIKKER VIS

Polar tilbyder en tjeneste med produktsupport i minimum fem år til sine kunder fra produktets salgsstart. Tjenesten med produktsupport inkluderer nødvendige firmwareopdateringer til Polar-enheder og programrettelser i forbindelse med kritiske sårbarheder som påkrævet. Polar overvåger konstant udgivelsen af kendte sårbarheder. Opdater dit Polar-produkt regelmæssigt og så snart Polar Flow-mobilappen eller Polar FlowSync-computersoftwaren informerer dig om tilgængeligheden af en ny firmwareversion.

Data om træningspas og andre data gemmes på din Polar-enhed, herunder følsomme oplysninger om dig, som f.eks. navn, fysiske oplysninger, overordnet sundhed og placering. Placeringsdata kan bruges til at spore dig, når du træner, og til at finde ud af, hvor dine normale ruter er. Derfor bør du være ekstra opmærksom, når du opbevarer din enhed, når den ikke er i brug.

Hvis du bruger mobilmeddelelser på din håndledsenhed, skal du være opmærksom på, at meddelelser fra visse applikationer bliver vist på håndledsenhedens display. Dine seneste meddelelser kan også ses fra enhedens menu. Hvis du vil sikre fortroligheden af dine private meddelelser, skal du ikke bruge funktionen til mobilmeddelelser.

Inden du afleverer enheden til en tredjepart til test eller pga. salg, er det nødvendigt at udføre en nulstilling til fabriksindstillinger på enheden. Husk også at fjerne enheden fra din Polar Flow-konto. En nulstilling til fabriksindstillinger kan udføres med FlowSync-softwaren på din computer. En nulstilling til fabriksindstillinger rydder enhedens hukommelse, og enheden kan ikke længere knyttes til dine data. Hvis du vil fjerne enheden fra din Polar Flow-konto, skal du logge på Polar Flow-webtjenesten, vælge produkter og klikke på knappen Fjern ud for det produkt, du vil fjerne.

De samme træningspas gemmes også på din mobilenhed med Polar Flow-appen. Af hensyn til ekstra sikkerhed kan forskellige indstillinger til forbedring af sikkerheden aktiveres på din mobilenhed, som f.eks. stærk autentificering og enhedskryptering. Se brugervejledningen til din mobilenhed for anvisninger til, hvordan du aktiverer disse indstillinger.

Når du bruger Polar Flow-webtjenesten, anbefaler vi, at du anvender en adgangskode, der er på mindst 12 tegn. Hvis du bruger Polar Flow-webtjenesten på en offentlig computer, skal du huske at rydde cachen og browserhistorikken for at forhindre andre i at få adgang til din konto. Derudover skal du ikke tillade en computers browser at gemme eller huske din adgangskode til Polar Flow-webtjenesten, hvis det ikke er din private computer.

Evt. sikkerhedsproblemer kan rapporteres til [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) eller til Polar Kundeservice.

## TEKNISKE SPECIFIKATIONER

### POLAR IGNITE

Batteritype:	165 mAh Li-pol genopladeligt batteri
Driftstid:	<b>Ved kontinuerlig brug:</b> Op til 17 timers træning med GPS og optisk pulsmåler



	5 dages aktivitetsmåling med stabil pulsmåling
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Urmaterialer:	Enhed: ABS+GF, GLAS, PMMA, RUSTFRIT STÅL  Rem: TPU ELLER SILIKONE, RUSTFRIT STÅL
Materialer til urrem:	<b>Vævet rem</b>  Rem: PET-genbrugsgarn  Elastisk del: 50 % polyester, 50 % naturgummi  <b>Læderrem</b>  Rem: læder Foring: alcantara  Elastisk del: 50 % polyester, 50 % naturgummi
Kabelmaterialer:	MESSING, PA66+PA6, PC, TPE, KULSTOFSTÅL, NYLON
Vandtæthed:	30 m  (ISO 22810, egnet til svømning)
Hukommelseskapacitet:	Op til 90 timers træning med GPS og puls afhængigt af dine spro- gindstillinger
Opløsning	240 x 204
Maksimal effekt	5 mW
Frekvens	2,402 - 2,480 GHz

Bruger trådløs Bluetooth®-teknologi.

Den optiske pulssensor-fusionsteknologi Polar Precision Prime bruger en meget lille, sikker mængde elektrisk strøm på huden til at måle kontakten af enheden til dit håndled for at forbedre nøjagtigheden.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

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

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra [support.polar.com](http://support.polar.com).

## KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-MOBILAPP

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra [support.polar.com](http://support.polar.com).

## POLAR-PRODUKTERS VANDTÆTHED

De fleste Polar-produkter kan have på under svømning. De er dog ikke dykkeinstrumenter. Tryk ikke på enhedens knapper, mens du er under vand, for at bevare vandtætheden.

**Polar-enheder med håndledsbaseret pulsmåling** er velegnet til svømning og badning. De indsamler også dine aktivitetsdata fra dine håndledsbevægelser, når du svømmer. I vores tests har vi dog fundet ud af, at den håndledsbaserede pulsmåling ikke virker optimalt i vand, så vi kan ikke anbefale håndledsbaseret pulsmåling til svømning.

I urindustrien angives vandtæthed normalt som meter, hvilket betyder det statiske vandtryk af denne dybde. Polar bruger det samme angivelsessystem. Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard **ISO 22810** eller **IEC60529**. Enhver Polar-enhed, der har angivelse af vandtæthed, er testet inden levering for at modstå vandtryk.

Polar-produkter er opdelt i fire kategorier efter deres vandtæthed. Se bag på Polar-produktet for at finde kategorien af vandtæthed, og sammenlign den med nedenstående oversigt. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder andre producenters produkter.

Når der udføres aktivitet under vandet, er det dynamiske tryk, der skabes af bevægelserne i vandet, større end det statiske tryk. Dette betyder, at når produktet bevæges under vand, bliver det udsat for et større tryk, end hvis produktet blev holdt stille.

Mærkning på bagsiden af produktet	Vandsprøjt, sved, regndråber osv.	Badning og svømning	Fridykning med snorkel (ingen ilttank)	SCUBA-dykning (med ilt-tank)	Egenskaber for vandtæthed
Vandtæt IPX7	OK	-	-	-	Må ikke vaskes med en højtryksvasker. Beskyttet mod sprøjt, regndråber osv. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt Vandtæt 20/30/50 meter Egnet til svømning	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencestandard: ISO22810.
Vandtæt 100 meter	OK	OK	OK	-	Til hyppig brug i vand, men ikke SCUBA-dykning. Referencestandard: ISO22810.

## REGULATORISKE OPLYSNINGER



Dette produkt er i overensstemmelse med direktiverne 2014/53/EU, 2011/65/EU og 2015/863/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse og andre lovgivningsmæssige oplysninger kan ses på [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2012/19/EU fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatører anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EC fra Europaparlamentet og Rådet den 6. september 2006 om batterier og akkumulatører og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatører inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred, også uden for den Europæiske Union, ved at følge lokale affaldsregler og om muligt at aflevere det på særlige indsamlingssteder for elektroniske produkter samt for batterier og akkumulatører.

For at se de Polar Ignite-specifikke regulatoriske mærker skal du gå ind under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Om dit ur.**

## BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. For produkter, som er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer den oprindelige bruger/køber af et Polar-produkt, at produktet er fejlfrit både materielt og teknisk i to (2) år fra købsdatoen med undtagelse af silikone- eller plastikurremme, der er underlagt en garantiperiode på ét (1) år fra købsdatoen.
- Garantien dækker ikke normalt slid af batteriet eller andet normalt slid samt skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende hensyn til forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/display, stofarmbånd, stof- eller læderurremme, elastiskbælter (f.eks. brystbælte til pulsmåler) eller Polar-beklædning.
- Garantien dækker heller ikke eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af, eller som kan relateres til produktet.
- Garantien dækker ikke produkter, som er blevet købt brugt.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på en hvilken som helst autoriseret Polar Central Service, uanset hvilket land det er købt i.
- Garanti udstedt af Polar Electro Oy/Inc. påvirker ikke forbrugerens lovbestemte rettigheder under gældende nationale eller regionale love eller forbrugerens rettigheder mod forhandleren, der måtte opstå fra deres salgs-/købeskontrakt.
- Du bør gemme kvitteringen som et købsbevis!
- Garanti i forbindelse med hvilket som helst produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført af Polar Electro Oy/Inc.

Fremstillet af Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. Alle rettigheder reserveret. Ingen del af denne vejledning må bruges eller gengives på nogen måde eller gennem nogen midler uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy.

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

## ANSVARSRASKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er udelukkende til information. De produkter, der beskrives, kan ændres uden forudgående varsel, på baggrund af producentens kontinuerlige udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy fremstiller ingen repræsentationer eller garantier, hvad angår denne vejledning eller de produkter, der er beskrevet heri.

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

2.0 DA 06/2022