

POLAR®

POLAR M430



BRUGERVEJLEDNING

INDHOLD

Indhold	2
Brugervejledning til Polar M430	6
Introduktion	6
Udnyt det hele i din M430	6
Kom i gang	7
Opsætning af din M430	7
Vælg en opsætningsmulighed:	7
Mulighed A: Opsæt med en mobil enhed og Polar Flow-app	8
Mulighed B: Opsæt med din computer	8
Mulighed C: Opsætning fra enheden	9
Knapfunktioner	9
Tidsvisning og menu	10
Førtræningstilstand	10
Under træning	10
Menustruktur	10
Min dag	11
Dagbog	11
Indstillinger	11
Konditionstest	12
Timere	12
Favoritter	12
Min puls	12
Sådan tager du din M430 på	12
Når du måler puls fra dit håndled	12
Når du ikke måler puls fra dit håndled	12
Parring	13
Par en mobil enhed med din M430	13
Par en pulsmåler med din M430	13
Par en skosensor med din M430	14
Par Polar Balance-vægt med din M430	14
Slet en parring	14
Indstillinger	16
Sportsprofilindstillinger	16
Indstillinger	17
Fysiske indstillinger	17
Vægt	18
Højde	18
Fødselsdato	18
Køn	18
Træningsbaggrund	18
Maksimumpuls	18
Generelle indstillinger	19
Stabil pulsmåling	19
Par og synkroniser	19
Flytilstand	19
Knaplås	19
Smarte meddelelser	19
Advarsel om inaktivitet	20
Enheder	20

Sprog	20
Farve af træningsvisning	21
Om dit produkt	21
Urindstillinger	21
Alarm	21
Tid	21
Dato	21
Ugens startdag	22
Urindstillinger	22
Hurtigmenu	23
Hurtigmenu i førtræningstilstand	23
Hurtigmenu i træningsvisning	24
Hurtigmenu i pausetilstand	24
Opdatering af firmwaren	25
Med mobilenhed eller tablet	25
Med computer	25
Træning	27
Træning med håndledsbaseret puls	27
Pulstræning	27
Pulsmåling med din M430	27
Start et træningspas	28
Start et planlagt træningspas	29
Start et træningspas med intervalltimer	29
Start et træningspas med Sluttids-beregner	30
Under træning	30
Gennemgå træningsvisningerne	30
Marker en omgang	30
Lås en puls- eller hastighedszone	30
Skift interval under en intervaltræning	30
Skift indstillinger i hurtigmenu	31
Meddelelser	31
Afbryd/stop et træningspas	31
Opsummering af træning	31
Efter træning	31
Træningshistorik i M430	34
Træningsdata i Polar Flow-appen	34
Træningsdata i Polar Flow-webservicen	34
Funktioner	35
Assisteret GPS (A-GPS)	35
Udløbsdato for A-GPS	35
GPS-funktioner	36
Tilbage til start	36
Smart Coaching	37
Aktivitetsvejledning	37
Aktivitetsudbytte	37
Aktivitetsmåling 24/7	38
Aktivitetsmål	38
Aktivitetsdata på din M430	38
Advarsel om inaktivitet	39
Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-webservicen.	40
Polar Sleep PlusTM	40
Søvndata på din M430	40
Søvndata i Flow-appen og -webservicen	41

Stabil pulsmåling	41
Konditionstest med håndledsbaseret pulsmåling	42
Før testen	42
Udførelse af testen	43
Testresultater	43
Konditionskategorier	43
Mænd	43
Kvinder	44
Vo2max	44
Polar Løbeprogram	44
Opret et Polar Løbeprogram	45
Start et løbemål	45
Følg din udvikling	45
Running Index	46
Kortsigtet analyse	46
Mænd	46
Kvinder	46
Langsigtet analyse	47
Smart Calories	48
Training Benefit	48
Træningsmængde og restitution	50
Sportsprofiler	50
Pulszoner	51
Hastighedszoner	53
Indstillinger for hastighedszoner	53
Standard	53
Fri	53
Træningsmål med hastighedszoner	53
Under træning	53
Efter træning	53
Kadence fra håndledet	53
Hastighed og distance fra håndledet	54
Smarte meddelelser	54
Polar Flow	55
Polar Flow-appen	55
Træningsdata	55
Aktivitetsdata	55
Søvndata	55
Sportsprofiler	55
Billeddeling	55
Gå i gang med at bruge Flow-appen	56
Polar Flow-webtjenesten	56
Dagbog	56
Rapporter	56
Programmer	57
Favoritter	57
Tilføj et træningsmål i Favoritter:	57
Redigér en favorit	57
Fjern en favorit	57
Planlægning af din træning	58
Opret en træningsplan med Sæsonplanlægger	58
Opret et træningsmål i Polar Flow-appen og -webservicen	58
Opret et mål baseret på et favorittræningsmål	60

Synkroniser målene til dit ur	61
Opret et træningsmål i Polar Flow-appen	61
Sportsprofiler i Polar Flow	64
Tilføj en sportsprofil	64
Rediger en sportsprofil	65
Synkronisering	67
Synkroniser med Flow-mobilapp	67
Synkroniser med Flow-webservicen gennem FlowSync	67
Vigtige oplysninger	69
Batteri	69
Opladning af M430-batteri	69
Batteriets driftstid	70
Notifikationer om lavt batteri	70
Pleje af din M430	71
Hold din M430 ren	71
Pas godt på den optiske pulsmåler	71
Opbevaring	71
Service	71
Sikkerhedsforanstaltninger	72
Interferens under træning	72
Sundhed og træning	72
Advarsel – Hold batterier uden for børns rækkevidde	73
Tekniske specifikationer	73
M430	73
Polar FlowSync Software	74
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp	74
Polar-produkters vandtæthed	75
Begrænset international Polar-garanti	75
Regulatoriske oplysninger	76
Ansvarsfraskrivelse	76

BRUGERVEJLEDNING TIL POLAR M430

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme i gang med din nye M430. Du kan se videovejledninger til M430 og ofte stillede spørgsmål på support.polar.com/da/M430.

INTRODUKTION

Tillykke med din nye Polar M430!

Polar M430 er et GPS-løbeur med håndledsbaseret puls, Polars avancerede træningsfunktioner og aktivitetsmåling 24/7. M430 giver dig personlig vejledning og feedback til træning og daglig aktivitet for at hjælpe dig med at nå dine mål. Du kan spore løbetempo, distance, højde og rute med den kompakt pakkede indbyggede GPS. Når GPS ikke er tilgængelig, sporer din M430 hastighed og distance fra dine håndledsbevægelser.

Det er ikke nødvendigt at bære en separat pulsmåler. Nyd bare at løbe med den håndledsbaserede pulsmåling, der altid er klar, når du er.

Med Aktivitetsmåling 24/7 kan du måle aktiviteterne til hverdag. Se, hvordan de gavner dig helbred, og få tips til, hvordan du når dit daglige aktivitetsmål. Og hold forbindelsen med smarte meddelelser – få underretninger på din M430 ved indgående opkald, beskeder og app-aktivitet på din telefon.

UDNYT DET HELE I DIN M430

Få forbindelse til Polar-økosystemet, og få mest muligt ud af din M430.

Hent [Polar Flow-appen](#) fra App Store® eller Google Play™. Synkronisér din M430 med Flow-appen efter træning, og få et øjeblikkeligt overblik over og feedback om resultaterne og præstationen af din træning. I Flow-appen kan du også se, hvordan du har sovet, og hvor aktiv du har været om dagen.

Synkronisér dine træningsdata til [webservicen Polar Flow](#) med FlowSync-softwaren på din computer eller gennem 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. Find alt dette på flow.polar.com.

KOM I GANG

Opsætning af din M430	7
Mulighed A: Opsæt med en mobil enhed og Polar Flow-app	8
Mulighed B: Opsæt med din computer	8
Mulighed C: Opsætning fra enheden	9
Knapfunktioner	9
Menustruktur	10
Min dag	11
Dagbog	11
Indstillinger	11
Konditionstest	12
Timere	12
Favoritter	12
Min puls	12
Sådan tager du din M430 på	12
Når du måler puls fra dit håndled	12
Når du ikke måler puls fra dit håndled	12
Parring	13
Par en mobil enhed med din M430	13
Par en pulsmåler med din M430	13
Par en skosensor med din M430	14
Par Polar Balance-vægt med din M430	14
Slet en parring	14

OPSÆTNING AF DIN M430


Din nye M430 er i opbevaringstilstand, og den aktiveres, når du slutter den til en USB-oplader for at oplade den eller en computer for at sætte den op. Vi anbefaler, at du oplader batteriet, inden du begynder at bruge din M430. Hvis batteriet er helt afladet, tager det nogle minutter, før opladningen starter.

Se [Batterier](#) for detaljerede oplysninger om opladning af batteriet, batteriets driftstider og meddelelser om lavt batteri.

VÆLG EN OPSÆTNINGSMULIGHED:

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

B. Opsætning med en computer via kabel er hurtigere, og du kan oplade din M430 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 sprog og få den nyeste firmware til din M430.*

C. 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 enheden. **Bemærk, at enheden kun indeholder en del af indstillingerne.** For at få mest muligt ud af din M430 og de unikke Polar Smart Coaching-funktioner er det vigtigt, at du udfører opsætningen i Polar Flow-webservicen senere ved at følge trinene i mulighed A eller B.

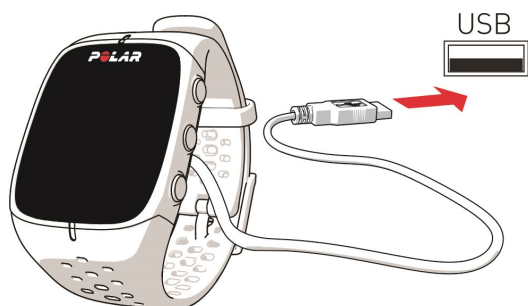
MULIGHED A: OPSÆT MED EN MOBIL ENHED OG POLAR FLOW-APP

Polar M430 sluttes trådløst til Polar Flow-mobilappen via Bluetooth® Smart, så husk at slå Bluetooth til i din mobile enhed.

Se kompatibilitet med Polar Flow-appen på support.polar.com.

1. For at sikre dig at der er nok opladning i din M430 under den mobile opsætning, skal du slutte din M430 til en strømført USB-port eller en USB-strømadapter. Sørg for, at adapteren er mærket med "output 5 V jævnstrøm", og at den forsyner mindst 500 mA. Det kan tage nogle få minutter for din M430 at vågne, inden opladningsanimationen starter.

i *Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på USB-stikket i M430. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af. Oplad ikke M430, når USB-stikket er vådt.*



2. Gå ind på App Store eller Google Play på din mobile enhed, og søg og download Polar Flow-appen.
3. Åbn Flow-appen på din mobile enhed. Den genkender din nye M430 i nærheden og beder dig om at gå i gang med at parre den. Acceptér anmodningen om parring, og **indtast Bluetooth-parringskoden, der vises på displayet af M430, i Flow-appen.**
4. Opret derefter en Polar-konto, eller log ind, hvis du allerede har en. Appen fører dig gennem indlogningen og opsætningen.

i *Det er vigtigt at angive de præcise indstillinger for at få de mest nøjagtige og personlige aktivitets- og træningsdata. Når du tilmelder dig, kan du vælge det sprog, du vil bruge på din M430. Hvis der er en tilgængelig [firmwareopdatering](#) til din M430, anbefaler vi, at du installerer den under opsætningen. Det kan tage op til 20 minutter at afslutte.*

5. Tryk på **Gem og synkroniser**, når du har defineret alle indstillingerne. Dine personlige indstillinger vil nu blive synkroniseret til din M430.
6. M430-displayet åbnes i tidsvisningen, når synkroniseringen er færdig.

Efter opsætningen er du klar til start. Nyd det!

MULIGHED B: OPSÆT MED DIN COMPUTER

1. Gå ind på flow.polar.com/start, og installér FlowSync-softwaren for at opsætte din M430.
2. Tilslut din M430 i computeren ved hjælp af det medfølgende USB-kabel for at oplade den under opsætningen. Det kan tage nogle få minutter for din M430 at vågne. Lad din computer installere evt. foreslåede USB-drivere.

i *Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på USB-stikket i M430. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af. Oplad ikke M430, når USB-stikket er vådt.*

3. Log ind med din Polar-konto, eller opret en ny. Webserviceen fører dig gennem indlogningen og opsætningen.

i For at få de mest nøjagtige og personlige aktivitets- og træningsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise indstillinger. Når du tilmelder dig, kan du vælge det sprog, du vil bruge på din M430. Hvis der er en tilgængelig [firmwareopdatering](#) til din M430, anbefaler vi, at du installerer den under opsætningen. Det kan tage op til 10 minutter at udføre.

Efter opsætningen er du klar til start. Nyd det!

MULIGHED C: OPSÆTNING FRA ENHEDEN

Slut M430 til din computers USB-port eller en USB-oplader med kablet, der fulgte med i æsken. **Vælg sprog** vises. Tryk på START for at vælge **English**. Din M430 leveres kun med engelsk, men du kan tilføje andre sprog, når du udfører opsætningen i Polar Flow-webservicen eller med Polar Flow-appen.

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

1. **Tidsformat** : Vælg **12 t** eller **24 t**. Hvis du har valgt **12 t**, skal du vælge **AM** eller **PM**. Indstil derefter den lokale tid.
2. **Dato**: Indtast den aktuelle dato.
3. **Enheder**: Vælg metriske (**kg, cm**) eller britiske (**lb, ft**) enheder.
4. **Vægt**: Angiv din vægt.
5. **Højde**: Angiv din højde.
6. **Fødselsdato**: Angiv din fødselsdato.
7. **Køn**: Vælg **Mand** eller **Kvinde**.
8. **Træningsbaggrund** : **Sjælden (0-1 t/uge)**, **Regelmæssig (1-3 t/uge)**, **Ofte (3-5 t/uge)**, **Hård (5-8 t/uge)**, **Semi-Pro (8-12 t/uge)**, **Pro (12+ t/uge)**. Der er yderligere oplysninger om træningsbaggrund under [Fysiske indstillinger](#).
9. **Klar til start!** vises, når du har udført indstillingerne, og M430 skifter til tidsvisning.

i Når du udfører opsætningen fra enheden, er din M430 endnu ikke forbundet med Polar Flow-webservicen. For at få mest muligt ud af din M430 og de unikke Polar Smart Coaching-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

M430 har fem knapper, som har forskellige funktioner, afhængigt af brugssituationen. Se tabellerne herunder for at finde ud af hvilke funktioner, knapperne har i forskellige tilstande.



TIDSVISNING OG MENU

LYS	TILBAGE	START	OP/NED
Oplys displayet	Afslut menuen	Bekræft valg	Gå gennem valglister
Tryk og hold for at låse knapper	Tilbage til det forrige niveau	Åbn førtræningstilstand	Justér en valgt værdi
	Efterlad indstillinger uændrede	Bekræft valget, der vises på displayet	Tryk på OP og hold for at ændre urdisplayet
	Annullér valg		
	Tryk og hold for at vende tilbage til tidsvisning fra menu		
	Tryk på knappen og hold den nede for at starte parring og synkronisering		

FØRTRÆNINGSTILSTAND

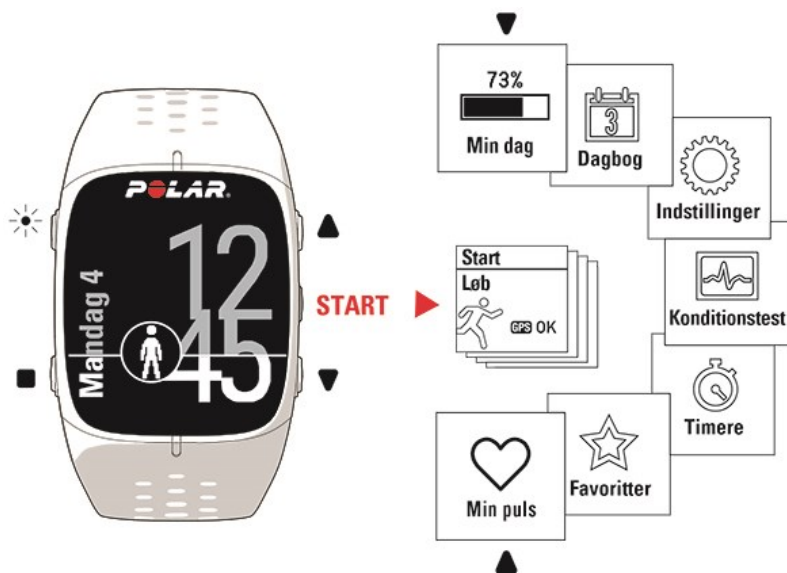
LYS	TILBAGE	START	OP/NED
Oplys displayet	Vend tilbage til tidsvisning	Start et træningspas	Gå gennem sportslister
Tryk og hold nede for at åbne sportprofilindstillinger			

UNDER TRÆNING

LYS	TILBAGE	START	OP/NED
Oplys displayet	Afbryd træning midlertidigt ved at trykke én gang	Marker en omgang	Skift træningsvisning
Tryk og hold for at åbne Hurtigmenu	Tryk og hold i 3 sekunder for at stoppe træningsmåling	Tryk og hold for at slå zonelås til/fra	
		Fortsæt træningsmåling ved midlertidig afbrydelse	

MENUSTRUKTUR

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



MIN DAG

Dit daglige aktivitetsmål vises med en cirkel, der udfyldes, når du er aktiv. I menuen **Min dag** kan du se:

- Hvor meget du sover og den reelle søvn. M430 måler din søvn, hvis du har den på om natten. Den måler, hvornår du falder i søvn, og hvornår du vågner, og indsamler data til dybere analyse i Polar Flow-appen og -webservicen. Få flere oplysninger under [Sporing af søvn](#).
- Dagens akkumulerede aktivitet mere detaljeret og vejledning til, hvordan du kan nå dit daglige aktivitetsmål. Få flere oplysninger under [Aktivitetsmåling 24/7](#).
- De træningspas, du har gennemført i løbet af dagen. Du kan åbne opsummeringen af træningspasset ved at trykke på START.
- Eventuelle [planlagte træningspas](#), du har oprettet for dagen, i Polar Flow-webservicen eller i Flow-appen. Du kan starte et planlagt træningspas og åbne tidligere træningspas for at se dem mere detaljeret ved at trykke på START.
- Hvis du udfører en [Konditionstest](#) i løbet af dagen, vises dit resultat i **Min dag**.
- Eventuelle begivenheder for dagen. Du kan oprette og deltage i begivenheder på Polar Flow-fællesskabet på flow.polar.com.

DAGBOG

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

INDSTILLINGER

I **Indstillinger** kan du redigere:

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

Få flere oplysninger under [Indstillinger](#).

KONDITIONSTEST

Mål let dit konditionsniveau med håndledsbaseret puls, mens du ligger ned og slapper af.

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

TIMERE

Menuen **Timere** indeholder:

- **Stopur:** Du kan bruge din M430 som et stopur. Start stopuret ved at trykke på START. Du kan tilføje en omgang ved at trykke på START igen. Tryk på TILBAGE for at sætte stopuret på pause. Tryk på LYS og hold den nede for at nulstille stopuret.
- **Interval-timer:** Indstil intervaltimere baseret på tid og/eller distance for at måle trænings- og restitutionfaser nøjagtigt i dine intervaltræningspas. Få flere oplysninger under [Start et træningspas](#).
- **Sluttids-beregner:** Opnå din mål-tid for en bestemt distance. Indstil distancen for dit træningspas, og M430 vurderer passets sluttid i henhold til din hastighed. Få flere oplysninger under [Start et træningspas](#).

FAVORITTER

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


Få flere oplysninger under [Favoritter](#).

MIN PULS

I **Min puls** kan du hurtigt se din aktuelle puls uden at starte et træningspas. Stram bare dit armbånd, tryk på START, og så får du vist din aktuelle puls på et øjeblik. Tryk på TILBAGE-knappen for at afslutte.


SÅDAN TAGER DU DIN M430 PÅ NÅR DU MÅLER PULS FRA DIT HÅNDLED

For at måle håndledsbaseret puls nøjagtigt skal du have M430 tæt på den øverste del af dit håndled, lige bag hånddrodsknogle. Sensoren skal være i god kontakt med huden, men må ikke sidde så stramt, at blodomløbet blokeres. For at få den mest nøjagtige pulsmåling anbefaler vi, at du tager din M430 på i nogle få minutter, inden du begynder pulsmålingen. Få flere oplysninger under [Træning med håndledsbaseret puls](#).

 *Efter et svedigt træningspas anbefaler vi, at du vasker M430 under rindende vand med en mild sæbeopløsning. Tør den derefter med et blødt håndklæde. Lad den tørre helt, inden du oplader den.*

NÅR DU IKKE MÅLER PULS FRA DIT HÅNDLED

Løsn armbåndet en smule, så det sidder mere behageligt og lader din hud ånde. Bær M430, 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 din M430 af og genoplad den. På denne måde kan både din hud og din enhed få lidt hvile og være klar til din næste træningsbegivenhed.*

PARRING

Inden du tager en ny mobil enhed (smartphone, tablet), pulsmåler, skosensor eller Polar Balance-vægt i brug, skal den parres med din M430. Parringen tager kun nogle få sekunder og sikrer, at din M430 kun modtager signaler fra dine sensorer og enheder, og giver mulighed for en gruppetræning, der er fri for forstyrrelser. Sørg for at udføre parringen derhjemme, inden du deltager i en begivenhed eller et løb, for at forhindre forstyrrelser pga. datatransmission.

PAR EN MOBIL ENHED MED DIN M430

Hvis du har udført opsætningen for din M430 med en mobil enhed, som beskrevet i kapitlet [Opsæt din M430](#), er din M430 allerede blevet parret. Hvis du udførte opsætningen med en computer og kunne tænke dig at bruge din M430 med Polar Flow-appen, bedes du parre din M430 og mobiltelefon på følgende måde:

Inden parringen af en mobil enhed skal du

- downloade Flow-appen fra App Store eller Google Play
- sørge for, at bluetooth er slået til på din mobile enhed, og flytilstand er ikke slået til.

Sådan parrer du en mobil enhed:

1. På din mobile enhed skal du åbne Flow-app og logge ind med din Polar-konto, som du oprettede, da du opsatte din M430.
2. Vent på, at visningen **Tilslut produkt** vises på din mobile enhed (**Venter på M430** vises).
3. Tryk på TILBAGE og hold den nede i tidsindstillingen i M430.
4. **Forbinder til enhed** vises, efterfulgt af **Forbinder til app**.
5. Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din mobile enhed, og indtast pinkoden, der vises på din M430.
6. **Parring udført** vises, når du er færdig.

eller

1. På din mobile enhed skal du åbne Flow-app og logge ind med din Polar-konto.
2. Vent på, at visningen **Tilslut produkt** vises på din mobile enhed (**Venter på M430** vises).
3. I M430 skal du gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par og synkroniser mobilenhed** og trykke på START
4. **Bekræft fra anden enheds-PIN xxxxxx** vises på din M430. Indtast PIN-koden fra M430 på mobilenheden. Parringen starter.
5. **Parring udført** vises, når du er færdig.

PAR EN PULSMÅLER MED DIN M430

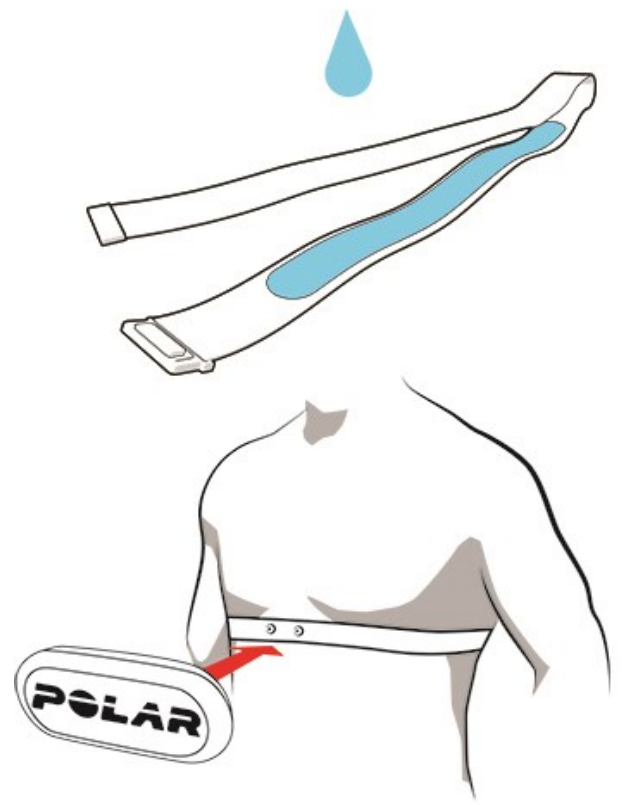
 *Når du har en Polar-pulsmåler på, der er parret med din M430, måler M430 ikke pulsen fra håndledet.*

En pulsmåler kan parres med din M430 på to måder:

1. Tag den fugtige pulsmåler på.
2. På M430 skal du gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par anden enhed** og trykke på START.
3. M430 går i gang med at søge efter din pulsmåler.
4. Når pulsmåleren er fundet, vises enheds-id'et **Par Polar H10 xxxxxxxx**.
5. Tryk på START, og der vises **Parring**.
6. **Parring udført** vises, når du er færdig.

ELLER

1. Tag den fugtige pulsmåler på.
2. Tryk på START på M430 i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.
3. Strejf din pulsmåler med M430, og vent på, at den bliver fundet.
4. Enheds-id'et **Par Polar H10 xxxxxxxx** vises. Vælg **Ja**.
5. **Parring udført** vises, når du er færdig.



PAR EN SKOSENSOR MED DIN M430

Se dette [supportdokument](#) for anvisninger til, hvordan du parrer og kalibrerer en skosensor.


PAR POLAR BALANCE-VÆGT MED DIN M430

En Polar Balance-vægt kan parres med din M430 på to måder:

1. Træd op på vægten. Displayet viser din vægt.
2. Efter en biplyd går Bluetooth-ikonet på vægtens display i gang med at blinke, hvilket betyder, at forbindelsen nu er slået til. Vægten er klar til at blive parret med din M430.
3. Tryk på TILBAGE-knappen og hold den nede i 2 sekunder på din M430. Vent, til displayet angiver, at parringen er udført.

eller

1. Gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par anden enhed**, og tryk på START.
2. M430 går i gang med at søge efter din vægt.
3. Træd op på vægten. Displayet viser din vægt.
4. Når vægten er fundet, vises enheds-id'et **Polar scale xxxxxxxx** på din M430.
5. Tryk på START, og der vises **Parring**.
6. **Parring udført** vises, når du er færdig.

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

SLET EN PARRING

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

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


INDSTILLINGER

Sportsprofilindstillinger	16
Indstillinger	17
Fysiske indstillinger	17
Vægt	18
Højde	18
Fødselsdato	18
Køn	18
Træningsbaggrund	18
Maksimumpuls	18
Generelle indstillinger	19
Stabil pulsmåling	19
Par ogsynkroniser	19
Flytilstand	19
Knaplås	19
Smarte meddelelser	19
Advarsel om inaktivitet	20
Enheder	20
Sprog	20
Farve af træningsvisning	21
Om dit produkt	21
Urindstillinger	21
Alarm	21
Tid	21
Dato	21
Ugens startdag	22
Urindstillinger	22
Hurtigmenu	23
Hurtigmenu i førtræningstilstand	23
Hurtigmenu i træningsvisning	24
Hurtigmenu i pausetilstand	24
Opdatering af firmwaren	25
Med mobilenhed eller tablet	25
Med computer	25

SPORTSPROFILINDSTILLINGER

Du kan redigere visse sportsprofilindstillinger på din M430. Du kan f.eks. slå GPS til eller fra i forskellige sportsgrene. Der findes en lang række tilpasningsmuligheder på Polar Flow-appen og -webservicen. Få flere oplysninger under [Sportsp profiler i Flow](#).


Der findes fire standard sportsprofiler på din M430: **Løb, Cykling, And. udendørs** og **And. indendørs**. Du kan tilføje nye sportsprofiler på din sportsliste og redigere deres indstillinger i Polar Flow-appen eller -webservicen. Din M430 kan indeholde højst 20 sportsprofiler. Hvis du har over 20 sportsprofiler på Polar Flow-appen og -webservicen, overføres de første 20 på listen til din M430 under synkronisering.

 Hvis du har redigeret dine sportsprofiler på Flow-webservicen inden dit første træningspas og synkroniseret dem til din M430, indeholder sportsprofilisten de redigerede sportsprofiler.


INDSTILLINGER

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

- **Pulsindstillinger: Pulsvisning:** Vælg **Slag i minuttet (bpm)** eller **% af maksimum**. **Kontrollér pulszonegrænser:** Kontrollér grænserne for hver pulszone. **Puls synlig for anden enhed:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du vælger **Til**, kan andre kompatible enheder med Bluetooth Smart trådløs teknologi, f.eks. udstyr i træningscenter, måle din puls. Du kan også bruge din M430 under Polar Club-timer til at sende din puls til Polar Club-systemet.)
- **GPS-måling:** Vælg **Høj nøjagtighed**, **Middel nøjagtighed** eller **Strømsparing, langt pas** eller **Fra**.
- **Skosensor:** Denne indstilling vises kun, hvis du har parret en Polar Sko sensor med din M430. Vælg **Kalibrering** eller **Vælg sensor til hastighed**. I **Kalibrering** skal du vælge **Automatisk** eller **Manuel**. I **Vælg sensor til hastighed** skal du indstille kilden til hastighedsdata: **Skosensor** eller **GPS**. Der er yderligere oplysninger om kalibrering af skosensor i dette [supportdokument](#).
- **Hastigh.indstill.:** **Hastigheds-visning:** Vælg **km/t** (kilometer i timen) eller **min/km**(minutter pr. kilometer). Hvis du har valgt britiske enheder, bør du vælge **mph** (mil i timen) eller **min/mi** (minutter pr. mil). **Kontrollér hastighedszonegrænser:** Du kan kontrollere hastigheds-/tempozonegrænserne her.
- **Autopause-indstillinger: Automatisk pause:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du stiller **Automatisk pause** på **Til**, bliver dit træningspas automatisk afbrudt midlertidigt, når du holder op med at bevæge dig. **Aktiverings-hastigh.:** Indstil den hastighed, hvor målingen skal sættes på pause.

 For at bruge **Automatisk pause** under træning skal GPS være slået til **Høj Nøjagtighed**, eller du skal have en Polar skosensor i brug.

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

 For at bruge distancebaseret automatisk omgang skal du have GPS-måling slået til eller en Polar skosensor i brug.

FYSISKE INDSTILLINGER

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

Fysiske indstillinger indeholder:

- **Vægt**
- **Højde**
- **Fødselsdato**

- **Køn**
- **Træningsbaggrund**
- **Maksimumpuls**

VÆGT

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

HØJDE

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

FØDSELSDATO

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

KØN

Vælg **Mand** eller **Kvinde**.

TRÆNINGSBAGGRUND

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

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

MAKSIMUMPULS

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

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

GENERELLE INDSTILLINGER

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

Generelle indstillinger indeholder:

- **Stabil pulsmåling**
- **Par og synkroniser**
- **Flytilstand**
- **Knaplås**
- **Smarte meddelelser**
- **Advarsel om inaktivitet**
- **Enheder**
- **Sprog**
- **Farve af træningsvisning**
- **Om dit produkt**

STABIL PULSMÅLING

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

PAR OGSYNKRONISER

- **Par og synkroniser mobil enhed / Par anden enhed:** Par sensorer eller mobile enheder med din M430. Synkroniser data med Flow-app.
- **Parrede enheder:** Få vist alle de enheder, du har parret med din M430. Disse kan omfatte pulsmålere, løbesensorer og mobile enheder.

FLYTILSTAND

Vælg **Til** eller **Fra**.

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

KNAPLÅS

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

SMARTE MEDDELELSER

Meddelelser er slukket som standard. Slå dem til i **Menu > Indstillinger > Generelle indstillinger > Smarte meddelelser**.

I indstillinger for **Smarte meddelelser** finder du:

- **Meddelelser:** Slå meddelelserne **Til**, **Til (ingenforh.visning)** eller **Fra**.

Til: meddelelsens indhold vises på M430-displayet. **Til (ingenforh.visning):** meddelelsens indhold vises ikke på M430-displayet. **Fra** (standard): du får ingen meddelelser på din M430.

 I Polar Flow-appen kan du vælge hvilke apps, du vil have meddelelser fra.

- **Feedback via vibration:** Slå vibrationsfeedbacken **Til** eller **Fra**.
- **Meddelelsen Forstyr ikke:** Hvis du vil slå underretninger om meddelelser og opkald fra i et bestemt tidsrum, skal du slå **Forstyr ikke** til. Angiv derefter tidsrummet, når **Forstyr ikke** er slået til. Når **Forstyr ikke** er slået til, modtager du ingen underretninger om meddelelser eller opkald i det tidsrum, du har angivet.

 Som standard er **Forstyr ikke** slået til mellem 22 og 7.

ADVARSEL OM INAKTIVITET

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

ENHEDER

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

SPROG

Du kan vælge hvilket sprog, du bruger på din M430, under opsætning. Din M430 understøtter følgende sprog: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccckuĭ, Suomi, Svenska** eller **Türkçe**.

Hvis du vil ændre sprog på din M430, kan du enten gøre det i Polar Flow-webservicen eller i Polar Flow-appen.

Ændring af sprogindstillingen i Polar Flow-webservicen:

1. Klik på dit navn/profilbillede øverst til højre i Flow-webservicen.
2. Vælg **Produkter**.
3. Klik på **Indstillinger** ved siden af Polar M430.
4. Find det **Enhedsprog**, du foretrækker at bruge på din M430, på rullelisten.
5. Klik på **Gem**.
6. Husk at synkronisere den ændrede sprogindstilling til din M430.

Ændring af sprogindstillingen i Polar Flow-appen:

1. På din mobile enhed skal du åbne Flow-appen og logge ind med den Polar-konto, som du oprettede, da du opsatte din M430.
2. Gå ind under **Enheder**.
3. Tryk på **Enhedsprog** under Polar M430 for at åbne listen over understøttede sprog.
4. Tryk for at vælge det foretrukne sprog, og tryk derefter på **Udført**.
5. Synkroniser de ændrede indstillinger til din M430 ved at trykke på TILBAGE-knappen på din M430 og holde den nede.

FARVE AF TRÆNINGSVISNING

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

OM DIT PRODUKT

Kontrollér enheds-ID'et af din M430 samt firmwareversionen, HW-modellen, A-GPS-udløbsdatoen og de M430-specifikke regulatoriske mærker.

Genstart enhed: Du kan prøve at nulstille din M430, hvis du får problemer med den. Hvis du genstarter M430, bliver ingen af indstillingerne eller dine personlige data slettet fra M430. Tryk på START-knappen, og vælg derefter **Ja** for at bekræfte genstarten.

URINDSTILLINGER

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

Urindstillinger indeholder:

- Alarm
- Tid
- Dato
- Ugens startdag
- Urdisplay

ALARM

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

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


TID

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

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

UGENS STARTDAG

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

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

URINDSTILLINGER

Vælg urdisplayet:

- **Jumbo**



- **Aktivitet**



- **Oversize**




- **Analog**



- **Store tal**



 Ved at vælge "Jumbo" (standardurdisplayet) eller "Aktivitet" som dit urdisplay vil du kunne se udviklingen af dit daglige aktivitetsmål i tidsvisningen.

 Urdisplayene med viste sekunder bliver opdateret hvert sekund og forbruger dermed lidt mere batteri.


HURTIGMENU

HURTIGMENU I FØRTRÆNINGSTILSTAND


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

- **Pulsindstillinger: Pulsvisning:** Vælg **Slag i minuttet (bpm)** eller **% af maksimum**. **Kontrollér pulszonegrænser:** Kontrollér grænserne for hver pulszone. **Puls synlig for anden enhed:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du vælger **Til**, kan andre compatible enheder med Bluetooth Smart trådløs teknologi, f.eks. udstyr i træningscenter, måle din puls. Du kan også bruge din M430 under Polar Club-timer til at sende din puls til Polar Club-systemet.)
- **GPS-måling:** Vælg **Høj nøjagtighed**, **Middel nøjagtighed** eller **Strømsparing, langt pas** eller **Fra**.
- **Skosensor:** Denne indstilling vises kun, hvis du har parret en Polar Sko sensor med din M430. Vælg **Kalibrering** eller **Vælg sensor til hastighed**. I **Kalibrering** skal du vælge **Automatisk** eller **Manuel**. I **Vælg sensor til hastighed** skal du indstille kilden til hastighedsdata: **Skosensor** eller **GPS**. Der er yderligere oplysninger om kalibrering af skosensor i dette [supportdokument](#).
- **Hastigh.indstill.:** **Hastigheds-visning:** Vælg **km/t** (kilometer i timen) eller **min/km** (minutter pr. kilometer). Hvis du har valgt britiske enheder, bør du vælge **mph** (mil i timen) eller **min/mi** (minutter pr. mil). **Kontrollér hastighedszonegrænser:** Du kan kontrollere hastigheds-/tempozonegrænserne her.

- **Autopause-indstillinger: Automatisk pause:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du stiller **Automatisk pause** på **Til**, bliver dit træningspas automatisk afbrudt midlertidigt, når du holder op med at bevæge dig. **Aktiverings-hastigh.:** Indstil den hastighed, hvor målingen skal sættes på pause.

 For at bruge **Automatisk pause** under træning skal GPS være slået til **Høj Nøjagtighed**, eller du skal have en Polar skosensor i brug.

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

 For at bruge distancebaseret automatisk omgang skal du have GPS-måling slået til eller en Polar skosensor i brug.

HURTIGMENU I TRÆNINGSVISNING

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

- **Låse knapper:** Tryk på START for at låse knapper. For at låse op skal du trykke på LYS og holde den nede.
- **Indstille baggrundsllys:** Slå konstant baggrundsllys **Til** eller **Fra**. Når indstillingen er slået til, forbliver baggrundsløset tændt hele tiden. Du kan slukke og tænde for baggrundsløset igen ved at trykke på LYS. Bemærk, at batteriets levetid forkortes, når denne funktion anvendes.
- **Søge efter sensor:** Denne indstilling vises kun, hvis du har parret en pulsmåler eller en skosensor med din M430.
- **Skosensor:** Denne indstilling vises kun, hvis du har parret en Polar Sko sensor med din M430. Vælg **Kalibrering** eller **Vælg sensor til hastighed**. I **Kalibrering** skal du vælge **Automatisk** eller **Manuel**. I **Vælg sensor til hastighed** skal du indstille kilden til hastighedsdata: **Skosensor** eller **GPS**. Der er yderligere oplysninger om kalibrering af skosensor i dette [supportdokument](#).
- **Interval-timer:** Opret intervalltimer baseret på tid og/eller distance for at måle trænings- og restitutionfaser nøjagtigt i dine intervaltræningspas. Vælg **Start X.XX km / XX:XX** for at bruge en tidligere indstillet timer eller oprette en ny timer i **Indstil timer**.
- **Sluttids-beregner :** Indstil distancen for dit træningspas, og M430 vurderer passets sluttid i henhold til din hastighed. Vælg **Start XX.XX km / X.XX mi** for at bruge en tidligere indstillet mål-distance, eller indstil et nyt mål i **Indstil distance**.
- **Info om aktuel position:** Dette kan kun vælges, hvis GPS er slået til i sportsprofilen.
- **Slå positionsvejledning til:** Funktionen Tilbage til start fører dig tilbage til startpunktet af dit træningspas. Vælg **Slå positionsvejledning til**, og tryk på START. **Visning af pile i positionsvejl. slået til** vises, og M430 skifter til visningen **Tilbage til start**. Få flere oplysninger under [Tilbage til start](#).


HURTIGMENU I PAUSETILSTAND

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


- **Låse knapper:** Tryk på START for at låse knapper. For at låse op skal du trykke på LYS og holde den nede.
- **Pulsindstillinger: Pulsvisning:** Vælg **Slag i minuttet (bpm)** eller **% af maksimum**. **Kontrollér pulszonegrænser:** Kontrollér grænserne for hver pulszone. **Puls synlig for anden enhed:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du

vælger **Til**, kan andre kompatible enheder med Bluetooth Smart trådløs teknologi, f.eks. udstyr i træningscenter, måle din puls. Du kan også bruge din M430 under Polar Club-timer til at sende din puls til Polar Club-systemet.)

- **GPS-måling:** Vælg **Høj nøjagtighed**, **Middel nøjagtighed** eller **Strømsparing, langt pas** eller **Fra**.
- **Skosensor:** Denne indstilling vises kun, hvis du har parret en Polar Sko sensor med din M430. Vælg **Kalibrering** eller **Vælg sensor til hastighed**. I **Kalibrering** skal du vælge **Automatisk** eller **Manuel**. I **Vælg sensor til hastighed** skal du indstille kilden til hastighedsdata: **Skosensor** eller **GPS**. Der er yderligere oplysninger om kalibrering af skosensor i dette [supportdokument](#).
- **Hastigh.indstill.:** **Hastigheds-visning:** Vælg **km/t** (kilometer i timen) eller **min/km**(minutter pr. kilometer). Hvis du har valgt britiske enheder, bør du vælge **mph** (mil i timen) eller **min/mi** (minutter pr. mil). **Kontrollér hastighedszone-grænser:** Du kan kontrollere hastigheds-/tempozonegrænserne her.
- **Autopause-indstillinger:** **Automatisk pause:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du stiller **Automatisk pause** på **Til**, bliver dit træningspas automatisk afbrudt midlertidigt, når du holder op med at bevæge dig. **Aktiverings-hastigh.:** Indstil den hastighed, hvor målingen skal sættes på pause.


 *For at bruge **Automatisk pause** under træning skal GPS være slået til **Høj Nøjagtighed**, eller du skal have en Polar skosensor i brug.*

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

 *For at bruge distancebaseret automatisk omgang skal du have GPS-måling slået til eller en Polar skosensor i brug.*


OPDATERING AF FIRMWAREN

Du kan selv opdatere firmwaren i din M430 for at holde den opdateret. Der udføres firmwareopdateringer for at forbedre funktionerne i din M430. De kan indeholde forbedringer af eksisterende funktioner, helt nye funktioner eller fejl-udbedringer. Vi anbefaler, at du opdaterer firmwaren af din M430, hver gang en ny version bliver tilgængelig.

 *Du mister ingen data pga. firmwareopdateringen. Inden opdateringen begynder, synkroniseres din M430 med Flow-webservicen.*

MED MOBILENHED ELLER TABLET

Du kan opdatere firmwaren med din mobilenhed, hvis du bruger Polar Flow-mobilapp 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 M430 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 M430 til din computer. Firmwareopdateringerne downloades via FlowSync.

Sådan opdateres firmwaren:

1. Slut din M430 til din computer.
2. FlowSync begynder at synkronisere dine data.
3. Efter synkroniseringen bedes du opdatere firmwaren.
4. Vælg **Ja**. Ny firmware installeres (dette kan tage op til 10 minutter), og M430 genstarter. Vent, indtil firmwareopdateringen er afsluttet, inden du kobler M430 fra din computer.

TRÆNING

Træning med håndledsbaseret puls	27
Pulstræning	27
Pulsmåling med din M430	27
Start et træningspas	28
Start et planlagt træningspas	29
Start et træningspas med intervaltimer	29
Start et træningspas med Sluttids-beregner	30
Under træning	30
Gennemgå træningsvisningerne	30
Marker en omgang	30
Lås en puls- eller hastighedszone	30
Skift interval under en intervaltræning	30
Skift indstillinger i hurtigmenu	31
Meddelelser	31
Afbryd/stop et træningspas	31
Opsummering af træning	31
Efter træning	31
Træningshistorik i M430	34
Træningsdata i Polar Flow-appen	34
Træningsdata i Polar Flow-webservicen	34

TRÆNING MED HÅNDELSBASERET PULS

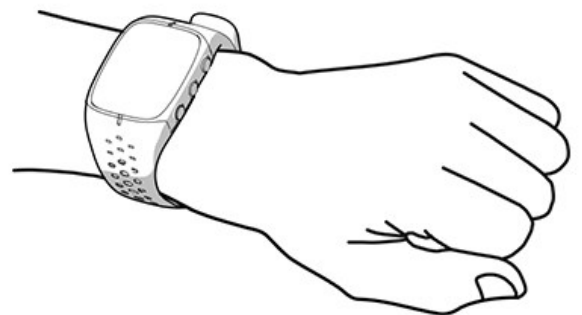
PULSTRÆNING

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

PULSMÅLING MED DIN M430

Din Polar M430 har en indbygget pulsmåler, der måler puls fra håndledet. Følg dine pulszoner direkte fra din enhed og få vejledning til de træningspas, du har planlagt i Flow-appen eller -webservicen.

For at måle håndledsbaseret puls nøjagtigt skal du have din M430 tæt på den øverste del af dit håndled, lige bag håndrodsknoglen (se billedet til højre). Sensoren på bagsiden skal være i konstant berøring med din hud, men armbåndet bør ikke være for stramt, så blodcirkulationen ikke forhindres. For at få den mest nøjagtige pulsmåling anbefaler vi, at du tager din M430 på i nogle få minutter, inden du begynder pulsmålingen.



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

Det er også en god idé at opvarme huden, hvis dine hænder og din hud nemt bliver kolde. Få blodomløbet i gang, inden du starter dit træningspas!


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 en bryststrop for at få en bedre måling af din puls.

Når du måler et svømmetræningspas med din M430, kan vand muligvis forhindre den håndledsbaserede pulsmåling i at virke optimalt. Men M430 indsamler stadigvæk dine aktivitetsdata fra dine håndledsbevægelser, når du svømmer. Bemærk, at du ikke kan bruge en Polar-pulsmåler med et brystbælte med M430, mens du svømmer, da Bluetooth ikke virker i vand.

START ET TRÆNINGSPAS

1. [Tag din M430 på](#), og stram urremmen.
2. Tryk på START i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.




 For at ændre sportsprofilindstillingerne, inden du starter dit pas (i førtræningstilstand), skal du trykke og holde LYS nede for at åbne **Hurtigmenu**. For at vende tilbage til førtræningstilstanden skal du trykke på TILBAGE.

3. Gennemse sportsprofilerne med OP/NED. Du kan tilføje flere sportsprofiler på din M430 i Polar Flow-mobilappen eller i Flow-webservicen. Du kan også definere specifikke indstillinger for hver sportsprofil, som f.eks. oprette skræddersyede træningsvisninger.
4. **Forbliv i førtræningstilstanden, indtil M430 har fundet din puls og GPS-satellitssignalerne, for at sikre at dine træningsdata er nøjagtige.**




Puls: M430 har fundet dit pulsmålersignal, når din puls vises.

 Når du har en Polar-pulsmåler på, som er blevet parret med din M430, bruger M430 automatisk den tilsluttede sensor til at måle din puls under træningspas. Bluetooth-ikonet på pulssymbolet indikerer, at din M430 bruger den tilsluttede sensor til at måle din puls.

GPS: Procentværdien, der vises ved siden af GPS-ikonet, angiver, hvornår GPS'en er klar. Når den når 100 %, vises der OK, og du er klar til at gå i gang.

For at opfange GPS-satellitsignalerne skal du gå udendørs og væk fra høje bygninger og træer. For at opnå den bedste GPS-ydeevne bør du bære M430 på dit håndled med displayet opad. Hold den vandret foran dig og væk fra dit bryst. Hold din arm stille og hævet over brystniveau under søgningen. Stå stille og hold stillingen, indtil M430 har fundet satellitsignalerne.

GPS-signalerne hentes hurtigt ved hjælp af assisteret GPS (A-GPS). A-GPS-datafilen opdateres automatisk til din M430, når du synkroniserer din M430 med Flow-webservicen via FlowSync-softwaren eller med Flow-appen. Hvis A-GPS-datafilen er udløbet, eller du endnu ikke har synkroniseret din M430, kan det tage længere tid at hente den aktuelle position. Få flere oplysninger under [Assisteret GPS \(A-GPS\)](#).

 Pga. GPS-antennens placering på M430 anbefales det ikke at bære den med displayet på undersiden af dit håndled. Når du anbringer den på et cykelstyr, skal du sørge for, at displayet vender opad.

5. Når M430 har fundet alle signalerne, skal du trykke på START. **Måling startet** vises, og du kan starte træningen.

Se [Under træning](#) for yderligere oplysninger om, hvad du kan gøre med din M430 under træning.

START ET PLANLAGT TRÆNINGSPAS

Du kan planlægge din træning og [oprette detaljerede træningsmål](#) i Polar Flow-appen eller Polar Flow-webservicen og synkronisere dem til din M430.

Sådan starter du et planlagt træningspas for den aktuelle dag:

1. Tryk på START i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand. Dine planlagte træningspas vises øverst på listen
2. Vælg målet, og tryk på **START**. Evt. noter, du har føjet til målet, vises.
3. Tryk på START for at vende tilbage til førtræningstilstand, og vælg den sportsprofil, du ønsker at bruge.
4. Når M430 har fundet alle signalerne, skal du trykke på START. **Måling startet** vises, og du kan starte træningen.


Din M430 giver dig vejledning til at nå dit mål under træningen. Se [Under træning](#) for yderligere oplysninger.

 Du kan også starte et planlagt træningspas for den aktuelle dag fra **Min dag** og **Dagbog**. Hvis du vil udføre et mål, der er planlagt for en anden dag, kan du – du skal bare vælge en dag fra din **Dagbog** og starte det træningspas, der er planlagt for den pågældende dag. Hvis du har føjet træningsmålet til dine [Favoritter](#), kan du også starte passet fra **Favoritter**.

START ET TRÆNINGSPAS MED INTERVALTIMER

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


1. Gå i gang ved at åbne **Timere > Intervaltimer**. Vælg **Indstil timer(e)** for at oprette nye timere.
2. Vælg **Tidsbaseret** eller **Distancebaseret**. **Tidsbaseret**: Definér minutter og sekunder for timeren, og tryk på START. **Distancebaseret**: Indstil distancen for timeren, og tryk på START.
3. **Indstil anden timer?** vises. Vælg **Ja** og gentag trin 2 for at indstille en anden timer.
4. Når du er færdig, skal du vælge **Start X.XX km / XX:XX** og trykke på START for at åbne førtræningstilstanden. Vælg derefter den sportsprofil, du ønsker at bruge.
5. Når M430 har fundet alle signalerne, skal du trykke på START. **Måling startet** vises, og du kan starte træningen.

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

START ET TRÆNINGSPAS MED SLUTTIDS-BEREGNER

Indstil distancen for dit træningspas, og M430 vurderer passets sluttid i henhold til din hastighed.

1. Gå i gang ved at åbne **Timere > Sluttids-beregn**.
2. For at indstille en mål-distance skal du gå ind på **Indstil distance** og vælge **5.00 km, 10.00 km, 1/2 maraton, Maraton** eller **Indstil anden distance**. Vælg START. Hvis du vælger **Indstil anden distance**, skal du indstille distancen og trykke på START. **Sluttid bliver estimeret for XX.XX** vises.
3. Vælg **Start XX.XX km / X.XX mi** og tryk på START for at åbne førtræningstilstanden. Vælg derefter den sportsprofil, du ønsker at bruge.
4. Når M430 har fundet alle signalerne, skal du trykke på START. **Måling startet** vises, og du kan starte træningen.

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

UNDER TRÆNING GENNEMGÅ TRÆNINGSVISNINGERNE

Under træning kan du gennemgå træningsvisningerne med OP/NED. Bemærk, at de tilgængelige træningsvisninger og -data, der vises, afhænger af den valgte sportsgren. Du kan definere specifikke indstillinger for hver sportsprofil i Polar Flow-appen og -webservicen, som f.eks. oprette skræddersyede træningsvisninger. Få flere oplysninger under [Sport-sprofiler i Flow](#).

MARKER EN OMGANG

Tryk på START for at markere en omgang. Omgange kan også tages automatisk. I sportsprofilindstillinger skal **Autom. omgang** indstilles til **Omgangsdistance** eller **Omgangsvarighed**. Hvis du vælger **Omgangsdistance**, skal **distance indstilles efter hvilken omgang, der tages**. Hvis du vælger **Omgangsvarighed**, skal **varigheden indstilles, efter hver omgang er taget**.

LÅS EN PULS- ELLER HASTIGHEDSZONE

Tryk på START og hold den nede for at låse den puls- eller hastighedszone, du befinder dig i. Vælg **Pulszone** eller **Hastighedszone**. Hvis du vil låse zonen eller låse den op, skal du trykke på START og holde den nede. Hvis din puls eller hastighed kommer uden for den låste zone, giver din M430 dig besked med en vibration.

SKIFT INTERVAL UNDER EN INTERVALTRÆNING

Hvis du valgte manuelt intervalskift, da du oprettede intervalmålet:

1. Tryk på LYS og hold den nede.
2. **Hurtigmenu** vises.
3. Vælg **Start næste interval** fra listen, og tryk på START for at fortsætte til det næste interval.

Hvis du vælger automatisk intervallskift, ændres intervallet automatisk, når du har afsluttet et interval. M430 giver dig besked med en vibration.

SKIFT INDSTILLINGER I HURTIGMENU


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

MEDDELELSER

Hvis du træner uden for de planlagte pulszoner eller hastigheds-/tempozoner, giver din M430 dig besked med en vibration.

AFBRYD/STOP ET TRÆNINGSPAS

1. Tryk på knappen TILBAGE for at afbryde et træningspas midlertidigt. **Træning midlertidigt afbrudt** vises, og M430 skifter til pausetilstand. Fortsæt dit træningspas ved at trykke på START.
2. Stop et træningspas ved at trykke på knappen TILBAGE og holde den nede i tre sekunder under træningsmåling eller i pause-tilstand, indtil der vises **Måling afsluttet**.

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

OPSUMMERING AF TRÆNING EFTER TRÆNING

Du får en opsummering af dit træningspas på din M430 lige efter træningen. Få en mere detaljeret og illustreret analyse i Polar Flow-appen eller i Polar Flow-webservicen.

På din M430 kan du se følgende data fra dit træningspas:



M430 belønner dig, hver gang du når din **Personlige rekord** i gennemsnitlig hastighed/tempo, distance eller kalorier. Resultaterne for den **Personlige rekord** er separate for hver sportsprofil.




Tid, når du startede passet, passets varighed og dækket distance under træningspasset.



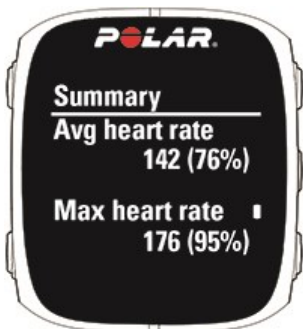
Tilbage melding i tekst om effekten af hvert træningspas. Tilbage meldingen er baseret på træningstidens fordeling mellem puls zoner, kalorieforbrænding og varighed af passet.

Tryk på START for yderligere oplysninger.

 **Træningsudbytte** vises, hvis du brugte en pulssensor og trænede i mindst 10 minutter i puls zonerne.



Tid i hver pulszone.



Din gennemsnits- og maksimumpuls vises som slag i minuttet og procent af maksimumpuls.



Forbrændte kalorier under træningspasset og fedtforbrænding % af kalorier




Gennemsnitlig og maks. hastighed/tempo af træningspasset.



Dit Running Index beregnes under hvert træningspas, hvor pulsen og GPS-funktionen er slået til / Sko sensor er i brug, og når følgende betingelser gør sig gældende:

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

 Du kan følge din udvikling og se estimeret løbstid i [Polar Flow-webservicen](#).

Få yderligere oplysninger under [Running Index](#).



Maks. højde, opstegne meter/fod og nedstegne meter/fod.

 Viser, hvis du træner udenfor, og GPS-funktionen var slået til.



Antallet af manuelle omgange samt bedste og gennemsnitlige varighed af en omgang.

Tryk på START for yderligere oplysninger.



Antallet af automatiske omgange samt bedste og gennemsnitlige varighed af en automatisk omgang.

Tryk på START for yderligere oplysninger.

TRÆNINGSHISTORIK I M430

I **Dagbog** kan du se opsummeringerne af dine træningspas for de seneste fire uger. Gå ind under **Dagbog**, og find det træningspas, du ønsker at få vist, med OP/MED. Tryk på START for at se dataene.

M430 kan lagre op til 60 timers træning med GPS og puls. Hvis din M430 er ved at løbe tør for hukommelse, hvor du kan lagre din træningshistorik, vil den bede dig om at synkronisere dine tidligere træningspas med Flow-appen eller -web-servicen.

TRÆNINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

Din M430 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 træningspas manuelt fra M430 til Flow-appen ved at trykke på TILBAGE-knappen på din M430 og holde den nede, når du er logget ind på Flow-appen, og din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidden. 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.

Klik på følgende link for at se en video:

[Webtjenesten Polar Flow | Træningsanalyse](#)

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

FUNKTIONER

Assisteret GPS (A-GPS)	35
GPS-funktioner	36
Tilbage til start	36
Smart Coaching	37
Aktivitetsvejledning	37
Aktivitetsudbytte	37
Aktivitetsmåling 24/7	38
Polar Sleep Plus™	40
Stabil pulsmåling	41
Konditionstest med håndledsbaseret pulsmåling	42
Polar Løbeprogram	44
Running Index	46
Smart Calories	48
Training Benefit	48
Træningsmængde og restitution	50
Sportsprofiler	50
Pulszoner	51
Hastighedszoner	53
Indstillinger for hastighedszoner	53
Træningsmål med hastighedszoner	53
Under træning	53
Efter træning	53
Kadence fra håndleddet	53
Hastighed og distance fra håndleddet	54
Smarte meddelelser	54

ASSISTERET GPS (A-GPS)

M430 har en indbygget GPS, der giver nøjagtig hastigheds- og distancemåling for en række udendørs sportsgrene og viser din rute på et kort i Flow-appen og -webservicen efter dit træningspas.

M430 bruger Assisted GPS (A-GPS) til at hente en hurtig satellitposition. A-GPS-data fortæller din M430 de forudsete positioner af GPS-satellitterne. På denne måde ved M430, hvor den skal lede efter satellitterne og kan dermed hente signaler fra dem i løbet af sekunder, selv når signalforholdene ikke er så gode.

A-GPS-dataene opdateres en gang om dagen. Den nyeste A-GPS-datafil opdateres automatisk til din M430, hver gang du synkroniserer den med Flow-webservicen via FlowSync-softwaren. Hvis du synkroniserer din M430 med Flow-webservicen via Flow-appen, foregår opdateringen af A-GPS-datafilen en gang om ugen.

UDLØBSDATO FOR A-GPS

A-GPS-datafilen er gyldig i op til 13 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 fra din M430. I M430 skal du gå ind under **Indstillinger** > **Generelle indstillinger** > **Om dit produkt** > **A-GPS udl.dato**. Hvis datafilen er udløbet, bør du synkronisere din M430 med Flow-webservicen via FlowSync-software eller med Flow-appen for at opdatere A-GPS-data.

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

GPS-FUNKTIONER

M430 indeholder følgende GPS-funktioner:

- **Højde, opstigning og nedstigning:** Højdemåling i realtid samt opstegne og nedstegne meter/fod.
- **Distance:** Nøjagtig distance under og efter dit træningspas.
- **Hastighed/tempo:** Nøjagtige oplysninger om hastighed/tempo under og efter dit træningspas.
- **Løbeindeks:** I M430 er løbeindekset baseret på puls- og hastighedsdata, der måles under løbet. Det giver oplysninger om dit præstationsniveau, både aerob kondition og løbeøkonomi.
- **Tilbage til start:** Fører dig til dit startpunkt på den kortest mulige afstand og viser afstanden til dit startpunkt. Nu kan du afprøve mere dristige ruter og udforske dem på sikker vis, med visheden om at du kun skal berøre en enkelt knap for at se retningen til dit startpunkt.
- **Strømspare-tilstand:** Lader dig spare på batteritiden af din M430 under lange træningspas. Dine GPS-data lagres ved intervaller på 60 sekunder. Et længere interval giver dig mere registreringstid. Når energisparetilstand er slået til, kan der ikke anvendes automatisk pause. Derudover kan der ikke anvendes Running Index, med mindre du har en skosensor.

 *For at opnå den bedste GPS-ydeevne bør du bære M430 på dit håndled med displayet opad. Pga. GPS-antennens placering på M430 anbefales det ikke at bære den med displayet på undersiden af dit håndled. Når du anbringer den på et cykelstyr, skal du sørge for, at displayet vender opad.*

TILBAGE TIL START


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

Sådan bruger du funktionen Tilbage til start:

1. Tryk på LYS og hold den nede. **Hurtigmenu** vises.
2. Vælg **Slå positionsvejledning til, Visning af pile i positionsvejl. slået til** vises, og M430 går hen til visningen **Tilbage til start**.

Sådan vender du tilbage til dit startpunkt:

- Hold M430 vandret foran dig.
- Bliv ved med at bevæge dig, for at M430 kan registrere din retning. En pil peger i retningen af dit startpunkt.
- For at vende tilbage til startpunktet skal du altid vende mod pilens retning.
- M430 viser også retningen og den direkte afstand (fugleflugtslinien) mellem dig og startpunktet.

 *Når du befinder dig i ukendte omgivelser, bør du altid have et kort på dig, hvis M430 skulle miste satellitsignalet, eller hvis der ikke er mere batteri tilbage.*

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.

M430 indeholder følgende Polar Smart Coaching-funktioner:

- [Aktivitetsvejledning](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Konditionstest](#)
- [Pulszoner](#)

- [Løbeprogram](#)
- [Running Index](#)
- [Smart calories](#)
- [Training Benefit](#)
- [Træningsmængde](#)

AKTIVITETSVEJLEDNING

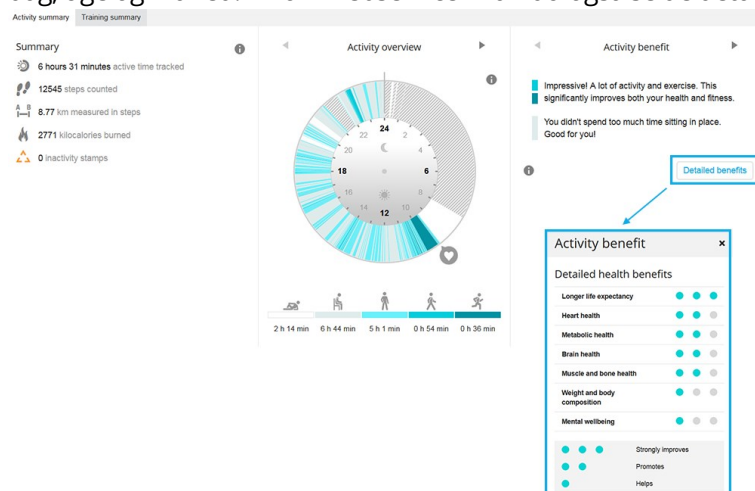
Funktionen Aktivetsvejledning viser, hvor aktiv du har været i løbet af dagen, og fortæller dig, hvor meget du stadigvæk mangler at lave for at nå anbefalingerne til fysisk aktivitet hver dag. Du kan kontrollere, hvordan det går med at nå dit daglige aktivitetsmål på enten din M430, på Polar Flow-appen eller på -webservice.

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

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 undersøgelser af sundhedsvirkningerne ved fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd. Nøgleidéen er: jo mere aktiv du er, des flere fordele får du!

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



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

AKTIVITETSMÅLING 24/7

M430 sporer din aktivitet med et indbygget 3D-accelerometer, der måler dine håndledsbevægelser. Funktionen analyserer hyppigheden, intensiteten og regelmæssigheden af dine bevægelser sammen med din fysiske information, hvorved du kan se, hvor aktiv du virkelig er i din hverdag ud over din regelmæssige træning. Du bør tage din M430 på din ikke-dominerende hånd for at sikre, at du får den mest nøjagtige aktivitetsmåling.

Aktivitetsmål

Du får dit personlige aktivitetsmål, når du opsætter din M430, og din M430 vejleder dig i at nå målet hver eneste dag. Aktivitetsmålet er baseret på dine personlige data og indstillingen af dit aktivitetsniveau, som du kan finde i Polar Flow-appen eller i [Polar Flow-webservicen](#).

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 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. Hvis du f.eks. arbejder på et kontor og sidder ned det meste af dagen, forventes det, at du når op på ca. fire timers aktivitet af lav intensitet på en almindelig dag. Der er højere forventninger til folk, som står op og går en masse i løbet af deres arbejdsdag.

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 din M430

Du kan se din aktivitetsudvikling fra aktivitetslinjen i visningen **Min dag**.



Dit daglige aktivitetsmål vises med en cirkel, der udfyldes, når du er aktiv.

For at se dagens akkumulerede aktivitet mere detaljeret skal du åbne menuen **Min dag** ved at trykke på START. Din M430 viser dig følgende information:



- **Dagligt aktivitet:** Den procentdel af dit daglige aktivitetsmål, du har nået indtil videre.
- **Kalorier:** Viser, hvor mange kalorier du har forbrændt under træning, aktivitet og BMR (Basalstofskifte: den minimale stofskifteaktivitet, der er nødvendig for at være i live).
- **Skridt:** Skridt, du har taget indtil videre. Mængden og typen af kropsbevægelser registreres og omdannes til en vurdering af skridt


Tryk på START igen for at se flere detaljer, og gennemse med OP/NED for at få vejledning til, hvordan du når dit daglige aktivitetsmål:



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



- **Mangler:** Din M430 giver dig valgmuligheder til at nå dit daglige aktivitetsmål. Den fortæller dig, hvor meget længere du skal være aktiv, hvis du vælger aktiviteter med lav, mellemhøj eller høj intensitet. Du har ét mål, men flere måder at nå det på. Det daglige aktivitetsmål kan nås ved lave, mellemhøje eller høje intensiteter. I M430 betyder 'op' lav intensitet, 'gang' betyder mellemhøj intensitet, og 'jogging' betyder høj intensitet. Du kan finde flere eksempler på aktiviteter af lav, mellemhøj og høj intensitet på Flow-web-servicen og -mobilappen og vælge den bedste måde at nå dit mål på.

 Du vil kunne se udviklingen af dit daglige aktivitetsmål i tidsvisningen, hvis du vælger "**Jumbo**" (standardurdisplayet) eller "**Aktivitet**" som dit urdisplay. På **Jumbo**-urdisplayet fyldes urdisplayet, efterhånden som du nærmer dig dit daglige aktivitetsmål. På **Activity**-urdisplayet viser cirklen omkring datoen og tiden dine fremskridt mod dit daglige aktivitetsmål. Cirklen fyldes ud, når du er aktiv. Du kan skifte urdisplayet ved at trykke på OP og holde den nede.

Advarsel om inaktivitet

Det er almen kendt, at fysisk aktivitet spiller en meget vigtig faktor, hvis man vil bevare sit helbred. 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. Din M430 holder også øje med, om du er inaktiv for længe i løbet af dagen. På denne måde hjælper den dig med at holde pauser i din stillesiddende aktivitet for at undgå de negative virkninger, det har på dit helbred.

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 forsvinder, når du går i gang med at bevæge dig eller trykker på en af knapperne. Hvis du ikke bliver aktiv inden for fem minutter, modtager du et stempel for inaktivitet, som du kan se på Flow-appen og Flow-webservicen efter synkronisering. Flow-appen og Flow-webservicen 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 Flow-webservicen.

Med Flow-appen kan du følge og analysere dine aktivitetsdata på farten og synkronisere dem trådløst fra din M430 til Flow-webservicen. Flow-webservicen giver dig det mest detaljerede indblik i din aktivitetsinformation. Ved hjælp af aktivitetsrapporterne (under fanen **UDVIKLING**) kan du følge den langsigtede tendens af din daglige aktivitet. Du kan vælge enten at se dag-, uge- eller månedsrapporter.

POLAR SLEEP PLUS™

M430 måler din søvn, hvis du har den på om natten. Den måler, hvornår du falder i søvn, og hvornår du vågner, og indsamler dataene til dybere analyse i Polar Flow-appen og -webservicen. M430 observerer din håndbevægelse om natten for at måle alle afbrydelser i løbet af hele søvnperioden og fortæller dig, hvor meget du rent faktisk har sovet.

Søvndata på din M430

Du kan kontrollere dine søvndata fra **Min dag**.



- **Søvnperiode** er det samlede tidsrum mellem det tidspunkt, hvor du faldt i søvn, til du vågnede.
- **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.

For at se dine søvndata mere detaljeret skal du åbne søvnopssummeringen ved at trykke på **START**. Din M430 viser din **Søvnperiode** og **Reel søvn** øverst i opsummeringen. Browse med **OP/NED** for at se følgende information:



Stabilitet: Søvn-stabilitet er en vurdering af, hvor stabil din søvnperiode var. Søvn-stabilitet evalueres på en skala fra ét til fem: mange afbrydelser – nogle afbrydelser – nogenlunde stabil – stabil – meget stabil



De tidspunkter, hvor du **Faldt i søvn** og **Vågnede**.



Feedback: Du får feedback om varigheden og kvaliteten af din søvn. Feedback om varighed er baseret på at sammenligne din søvnperiode med din foretrukne søvnperiode.



Hvordan har du sovet?: Du kan vurdere, hvor godt du har sovet sidste nat, med en skala på fem trin: meget dårligt - dårligt - nogenlunde - godt - meget godt. Ved at vurdere din søvn får du en længere version af tilbagemelding i tekst i Flow-appen og -webservicen. Feedbacken i Flow-appen og -webservicen tager hensyn til din egen subjektive vurdering af din søvn og modificerer feedbacken baseret på den.

Søvndata i Flow-appen og -webservicen

Dine søvndata vises i Flow-appen og -webservicen, efter din M430 er synkroniseret. Du kan 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 i Flow-appen og -webservicen. Du modtager feedback om, hvordan du har sovet, baseret på dine søvndata, din foretrukne søvntid og din søvnbedømmelse.

Med Flow-webservicen kan du se din søvn under fanen **Søvn** i din **Dagbog**. Du kan også medtage dine søvndata i **Aktivitetsrapporter** under fanen **Udvikling**.

Ved at følge dine søvnmønstre kan du se, om de bliver påvirket af eventuelle ændringer i din dagligdag, og finde den rette balance mellem hvile, daglig aktivitet og træning.

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

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.


Polars stabile pulsmåling starter hver gang, der er gået nogle få minutter, eller baseret på dine håndledsbevægelser.

Den timede måling kontrollerer din puls, hver gang der er gået nogle få minutter, og hvis din puls er øget under kontrollen, begynder funktionen Stabil puls at måle din puls. Stabil pulsmåling 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 lavt nok. Når din Polar-enhed registrerer, at du har siddet ned i lang tid, begynder den stabile pulsmåling for at finde dagens laveste pulsmåling.

Du kan slå funktionen Stabil pulsmåling til og fra på din M430 under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Stabil pulsmåling**.

Under **Min dag** kan du følge, hvad dagens højeste og laveste pulsmålinger vil være, og du kan kontrollere, hvad din laveste pulsmåling var i løbet af den forrige nat. Du kan følge målinger mere detaljeret og i længere perioder i Polar Flow, enten på websitet eller i mobil-appen.

 Bemærk, at hvis funktionen Stabil puls er slået til i din M430, aflades batteriet hurtigere.

Lær om funktionen Stabil pulsmåling 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. Resultatet, Polar OwnIndex, kan sammenlignes med maksimal iltoptagelse (VO_{2max}), der ofte bruges til at vurdere aerob kondition med. Din træningsbaggrund over længere tid, puls, hvilepuls, køn, alder, højde og vægt har alt sammen indflydelse på OwnIndex. Polar Konditionstest er udviklet til at bruges af sunde voksne personer.

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

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


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

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

FØR TESTEN

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

Du skal have din M430 tæt på den øverste del af dit håndled, lige bag håndrodsknoglen. Pulsmåleren på bagsiden af M430 skal være i konstant berøring med din hud, men armbåndet bør ikke være for stramt, så blodcirkulationen ikke forhindres.

 Du kan også foretage Konditionstesten ved at måle din puls med en kompatibel Polar pulsmåler. Når du har en Polar-pulsmåler på, som er blevet parret med din M430, bruger M430 automatisk den tilsluttede sensor til at måle din puls under testen.

UDFØRELSE AF TESTEN

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

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

Hvis M430 ikke kan modtage dit pulssignal, vises meddelelsen **Test mislykkedes**. Du skal i så fald kontrollere, at pulsen på bagsiden af M430 er i konstant berøring med din hud. Se [Træning med håndledsbaseret puls](#) for detaljerede anvisninger til, hvordan du skal tage din M430 på, når du måler puls fra dit håndled.

TESTRESULTATER


Når testen er ovre, giver din M430 dig besked med en vibration og viser din estimerede VO_{2max} samt en beskrivelse af resultatet af din konditionstest.

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

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

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

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

 Din M430 synkroniseres automatisk med Flow-appen efter testen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidden.

Konditionskategorier

Mænd

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

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

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

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 styrke) er den maksimale frekvens, ved hvilken ilt kan bruges af kroppen under maksimal træning; den er direkte relateret til hjertets maksimale kapacitet til at levere blod til musklerne. VO_{2max} kan måles eller forudsiges gennem konditionstests (f.eks. maksimale træningstests, submaksimale træningstests, Polar konditionstest). VO_{2max} er en god indikator for hjertelungekondition og en god forudsigelse af præstationsevnen under udholdenhedsbegivenheder, som f.eks. distanceløb, cykling, langrend og svømning.

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

POLAR LØBEPROGRAM

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

Der er tilgængelige programmer for 5 km-, 10 km-, halvmaraton- og maratonbegivenheder. Hvert program har tre intervaller: Baseopbygning, Opbygning og Nedtrapning. 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 et af følgende links for at se en video:

[Kom i gang](#)

[Sådan bruges den](#)

OPRET ET POLAR LØBEPROGRAM

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


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

START ET LØBEMÅL

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

Træningsmålene planlagt for den aktuelle dag vises øverst på listen i førtræningsvisning:

1. Tryk på START i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.
2. Vælg målet, og vælg derefter sportsprofilen.
3. Når M430 har fundet alle signalerne, skal du trykke på START og følge vejledningen på din enhed gennem dit træningspas.

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

FØLG DIN UDVIKLING

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

RUNNING INDEX


Running Index er en let måde at overvåge løbepræstationsændringer på. En Running Index-værdi er en vurdering af maksimal aerob løbepræstation, som påvirkes af aerob kondition og løbeøkonomi. Du kan overvåge fremskridt ved at registrere Running Index gennem tid. Forbedring betyder, at løb i et givent tempo kræver en mindre indsats, eller at dit tempo er hurtigere ved et givent niveau af fysisk aktivitet.

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

Running Index beregnes under hvert træningspas, når pulsen måles, og GPS-funktionen er slået til / Sko sensor er i brug, og når følgende betingelser gør sig gældende:

- Den anvendte sportsprofil er en sportsgren af løbetypen (Løb, Landevejssløb, Trailløb osv.)
- Hastigheden bør være 6 km/t / 3,75 mi/t eller hurtigere, og varigheden bør være mindst 12 minutter
- Hvis du bruger din GPS som fartmåler, skal GPS'en indstilles til høj nøjagtighed
- Hvis du bruger en skosensor til hastighedsmåling, skal skosensoren kalibreres. For kalibreringsanvisninger henvises der til dette [supportdokument](#).

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.

 Du kan se dit Running Index i opsummeringen af dit træningspas på din M430. Følg din udvikling og se estimeret løbstid i [Polar Flow-webservicen](#).

Sammenlign dine resultater i nedenstående tabel.

KORTSIGTET ANALYSE

Mænd

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

Kvinder

Alder / År	Meget lav	Lav	Rimelig	Middel	God	Meget god	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51

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

Klassifikationen er baseret på en litteraturgennemgang af 62 undersøgelser, hvor VO_{2max} blev målt direkte på sunde voksne personer i USA, Canada og 7 europæiske lande. Reference: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. 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 Running Index-værdier danner en tendens, der forudsiger hvor vellykket du løber forskellige afstande. Du kan finde din Running Index-rapport i Polar Flow-webservicen 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 løbeindekset i aflæsningen af diagrammet. Forudsigelsen er bedst for de Running Index-værdier, der er blevet modtaget ved hastigheds- og løbeomstændigheder, der minder om målpræstationen.

Løbeindeks	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
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

Løbeindeks	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)
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

SMART CALORIES

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

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

Kalorieberegningen er baseret på en intelligent kombination af accelerations- og pulldata. Kalorieberegningen måler dine træningskalorier nøjagtigt.

Du kan se din akkumulerede energiforbrænding (i kalorier, kcal) under træningspas og dine samlede kilokalorier af passet bagefter. Du kan også følge dine samlede daglige kalorier.

TRAINING BENEFIT

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

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

Beskrivelserne af forskellige muligheder for træningsudbytte er angivet i tabellen herunder

Tilbage melding	Udbytte
Maks træning+	Sikke en træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv. Din træning øgede også din modstand over for udmattelse.
Maks træning	Sikke en træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv.
Maksimal og tempotræning	Sikke en træning! Du forbedrede dit tempo og din effektivitet. Denne træning udviklede også betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Tempo- og maksimaltræning	Sikke en træning! Du forbedrede betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Denne træning udviklede også din hastighed og effektivitet.
Tempotræning+	Fantastisk tempo i en lang træning! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Din træning øgede også din modstand over for udmattelse.
Tempotræning	Fantastisk tempo! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Tempo- og stabil tilstandstræning	Godt tempo! Du forbedrede din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Denne træning udviklede også din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed.
Stabil tilstands- og tempotræning	Godt tempo! Du forbedrede din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed. Denne træning udviklede også din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Stabil tilstandstræning+	Fremragende! Denne lange træning forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den øgede også din modstand over for udmattelse.
Stabil tilstandstræning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning, lang	Fremragende! Denne lange træning forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den udviklede også din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Denne træning udviklede også din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Grundlæggende og stabil tilstandstræning, lang	Flot! Denne lange træning forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning. Den udviklede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende og stabil tilstandstræning	Flot! Du forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning. Denne træning udviklede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende træning, lang	Flot! Denne lange træning med lav intensitet forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Grundl. træning	Flot klaret! Denne træning med lav intensitet forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Restitutionstræning	Meget god træning for din restitution. Let træning som denne gør det muligt for din krop at tilpasse sig din træning.

TRÆNINGSMÆNGDE OG RESTITUTION

Træningsmængde er en skriftlig tilbagemelding om, hvor anstrengende et enkelt træningspas har været. Beregningen af træningsmængden er baseret på forbruget af kritiske energikilder (kulhydrater og proteiner) under træning.

Funktionen Træningsmængde gør det muligt at sammenligne belastningen af forskellige slags træningspas med hinanden. Du kan f.eks. sammenligne belastningen af et langt cykeltræningspas af lav intensitet med belastningen af et kort løbetræningspas af høj intensitet. For at give en mere nøjagtig sammenligning mellem passene har vi omdannet din træningsmængde til en omtrentlig vurdering af dit restitution behov.

Du ser en beskrivelse af din Træningsmængde efter hver træningspas i træningsopsummeringen i Polar-appen. Du kan se det estimerede behov for restitution for de forskellige niveauer af Træningsmængde her:

- **Mild** 0-6 timer
- **Rimelig** 7-12 timer
- **Krævende** 13-24 timer
- **Meget krævende** 25-48 timer
- **Ekstremt** Over 48 timer

Gå til Polar Flow-webservice for at se en detaljeret træningsanalyse, herunder en mere præcis numerisk mængdeværdi af hvert træningspas.

Din **restitutionsstatus** er baseret på din samlede træningsmængde, daglige aktivitet og hvile i de seneste 8 dage. De seneste træningspas og den seneste aktivitet vægter mere end tidligere træningspas og har derfor en større virkning på dinstitutionsstatus. Din aktivitet uden for træningspas spores med et internt 3D-accelerometer, der registrerer dine håndledsbevægelser. Funktionen analyserer hyppigheden, intensiteten og uregelmæssigheden af dine bevægelser sammen med din fysiske information, hvormed du kan se, hvor aktiv du er uden for dine træningspas. Ved at kombinere din daglige aktivitet med din træningsmængde får du et ægte billede af din påkrævedestitutionsstatus. En kontinuerlig overvågning af dinstitutionsstatus hjælper dig med at genkende personlige grænser, undgå over- eller undertræning og justere træningsintensiteten og -varigheden alt efter dine daglige og ugentlige mål.

SPORTSPROFILER

Sportsprofiler er de sportsvalg, du har på din M430. Vi har oprettet fire standard sportsprofiler på din M430, men du kan tilføje nye sportsprofiler til din brug i Polar Flow-appen eller -webservicen og synkronisere dem til din M430 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, når du træner: bare din puls eller bare hastighed og distance – hvad end, der passer dig og dine træningsbehov og -krav bedst.

Du kan have højst 20 sportsprofiler ad gangen på din M430. Antallet af sportsprofiler i Polar Flow-mobilappen og Polar Flow-webservicen er ikke begrænset.

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




Ved hjælp af sportsprofilerne kan du holde øje med hvad, du har gennemført, og se den fremgang, du har haft inden for de forskellige sportsgrene. Se din træningshistorik og følg din udvikling i [Flow-webservicen](#).





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

PULSZONER

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

Målzone	Intensitet % af HR _{max} *	Eksempel: Pulszoner**	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
MAKSIMUM 	90–100 %	171-190 slag i minuttet	under 5 minutter	<p>Udbytte: Maksimal eller næsten maksimal anstrengelse af vejrtrækning og muskler.</p> <p>Føles som: Meget anstrengende for vejrtrækning og muskler.</p> <p>Anbefales til: Meget erfarne og veltrænede atleter. Kun korte intervaller, normalt sidste forberedelse inden korte begivenheder.</p>
HÅRD 	80–90 %	152–172 slag i minuttet	2–10 minutter	<p>Udbytte: Bedre evne til at opretholde konstant høj hastighed.</p> <p>Føles som: Giver muskulær træthed og tung vejrtrækning.</p> <p>Anbefales til: Erfarne atleter til træning af forskellig længde hele året rundt. Bliver vigtigere i perioden op til konkurrence.</p>
MIDDEL 	70–80 %	133–152 slag i minuttet	10–40 minutter	<p>Udbytte: Forbedrer det generelle træningstempo, gør moderate intensitetsanstrengelser nemmere og forbedrer effektivitet.</p> <p>Føles som: Stabil, kontrolleret, hurtig vejrtrækning.</p> <p>Anbefales til: Atleter, der arbejder sig hen imod begivenheder eller ønsker præstationsforbedringer.</p>
LET	60–70 %	114-133 slag i minuttet	40–80 minutter	<p>Udbytte: Forbedrer den generelle basiskondition, forbedrer restitution og øger stofskiftet.</p> <p>Føles som: Behageligt og let, lav muskel- og kardiovaskulær belastning.</p>

Målzone	Intensitet % af HR _{max} *	Eksempel: Pulszoner**	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
				<p>Anbefales til: Alle til lange træningspas i perioder med basistræning og i restitutionsperioder under konkurrencesæson.</p>
<p>MEGET LET</p> 	50–60 %	104–114 slag i minuttet	20–40 minutter	<p>Udbytte: Hjælper med at varme op og køle ned samt hjælper med restitution.</p> <p>Føles som: Meget let, lav belastning.</p> <p>Anbefales til: Restitutions- og nedkølingstræning gennem træningssæsonen.</p>

* HR_{max} = Maksimalpuls (220-alder).

** Pulszoner (i slag i minuttet) for en 30-årig person, hvis maksimumpuls er 190 bpm (220–30).

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

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

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

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

Polar pulszoneerne kan gøres personlige ved brug af en laboratoriemålt HR_{max}-værdi eller ved at tage en felttest for at måle værdien selv. Du kan redigere pulszonegrænserne separat på hver sportsprofil, du har på din Polar-konto i Polar Flow-webservicen.

Når du træner i en målpulszone, skal du forsøge at gøre brug af hele zonen. Mellemzonen er et godt mål, men det er ikke nødvendigt at holde din puls på det helt nøjagtige niveau hele tiden. Pulsens justeres gradvist til træningsintensiteten. Når du f.eks. skifter fra pulsmålzone 1 til 3, justeres cirkulationssystemet og pulsen inden for 3-5 minutter.

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

HASTIGHEDSZONER

Med hastigheds-/tempozonerne kan du let overvåge hastighed eller tempo under dit træningspas og justere hastigheden/tempoet for at nå den ønskede træningseffekt. Zonerne kan bruges til at vejlede effektiviteten af dine træningspas og hjælpe dig med at blande din træning med forskellige træningsintensiteter for at få optimale effekter.

INDSTILLINGER FOR HASTIGHEDSZONER

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

STANDARD

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

FRI

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

TRÆNINGSMÅL MED HASTIGHEDSZONER

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

UNDER TRÆNING

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

EFTER TRÆNING

I træningsopsummeringen på M430 kan du se et overblik over den tid, du har brugt i hver hastighedszone. Efter synkroniseringen kan der ses detaljerede visuelle oplysninger om hastighedszonen i Flow-webservicen.

KADENCE FRA HÅNDEDET

Kadence fra håndledet giver dig mulighed for at få din løbekadence uden en separat skridttæller. Din kadence måles med et indbygget accelerometer fra dine håndledsbevægelser. Bemærk, at når du bruger en skosensor, måles kadencen altid med den.

Kadence fra håndleddet er tilgængelig i følgende løbesportsgrene: Gang, løb, jogging, landevejsløb, trailløb, løb på løbebånd, orienteringsløb og ultraløb

For at se din kadence under et træningspas skal du tilføje kadence til træningsvisningen af den sportsprofil, du anvender, når du løber. Dette kan gøres i træningsvisningen **Sportsprofiler** i Polar Flow-mobilappen eller i Flow-webservicen.

Læs mere om [overvågning af løbekadence](#) og [sådan bruger du løbekadence i din træning](#).

HASTIGHED OG DISTANCE FRA HÅNDDLEDET

Din M430 måler hastighed og distance fra dine håndledsbevægelser med et indbygget accelerometer. Denne funktion er praktisk, når du løber indendørs eller 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 ved et tempo, der er naturligt og føles behageligt.

Bær din M430 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 løbesportsgrene: Gang, løb, jogging, landevejsløb, trailløb, løb på løbebånd, orienteringsløb og ultraløb. For at se hastighed og distance under et træningspas skal du tilføje hastighed og kadence til træningsvisningen af den sportsprofil, du anvender, når du løber. Dette kan gøres i træningsvisningen **Sportsprofiler** i Polar Flow-mobilappen eller i Flow-webservicen.

SMARTE MEDDELELSER

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

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

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 intervalmål.

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 foretrukne søvntid 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 for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow.

Inden du tager en ny mobil enhed (smartphone, tablet) i brug, skal den parres med 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-webservicen. 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 [produktsupport siden 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 højdepunkterne af din træning med dine venner i Flow-fællesskabet, tilmelde dig klubbens hold og få et personligt tilpasset træningsprogram til et løb.

Polar Flow-webservicen 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. 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-webservicen 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 rapportgrafnen.

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 fra 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 for support og flere oplysninger om brug af Flow-webtjenesten.

FAVORITTER


I **Favoritter** kan du lagre og styre dine foretrukne træningsmål på Flow-webservicen. Du kan bruge dine favoritter som planlagte mål på din M430. Få flere oplysninger under [Planlæg din træning i Flow-webservicen](#).

Din M430 kan indeholde højst 20 favoritter ad gangen. Antallet af favoritter på Flow-webservicen er ubegrænset. Hvis du har over 20 favoritter på Flow-webservicen, overføres de første 20 på listen til din M430 under synkronisering. Du kan ændre rækkefølgen af dine favoritter ved at trække og indsætte dem. Vælg den favorit, du ønsker at flytte, og træk den til det ønskede sted på listen.


TILFØJ ET TRÆNINGSMÅL I FAVORITTER:

1. [Opret et træningsmål](#).
2. Klik på favoritikonet  nederst til højre på siden.
3. Målet føjes til dine favoritter


eller

1. Åbn et eksisterende mål, du har oprettet, fra din **Dagbog**.
2. Klik på favoritikonet  nederst til højre på siden.
3. Målet føjes til dine favoritter.

REDIGÉR EN FAVORIT

1. Klik på favoritikonet  øverst til højre ved siden af dit navn. Alle dine foretrukne træningsmål vises.
2. Klik på den favorit, du vil redigere, og klik derefter på **Rediger**.
3. Du kan ændre sportsgrenen, navnet på målet, og du kan tilføje noter. Du kan ændre træningsoplysningerne for målet under **Hurtig** eller **Interval**. (Få flere oplysninger i kapitlet om [planlægning af din træning](#).) Klik på **Opdater ændringer**, når du har lavet alle de nødvendige ændringer.

FJERN EN FAVORIT

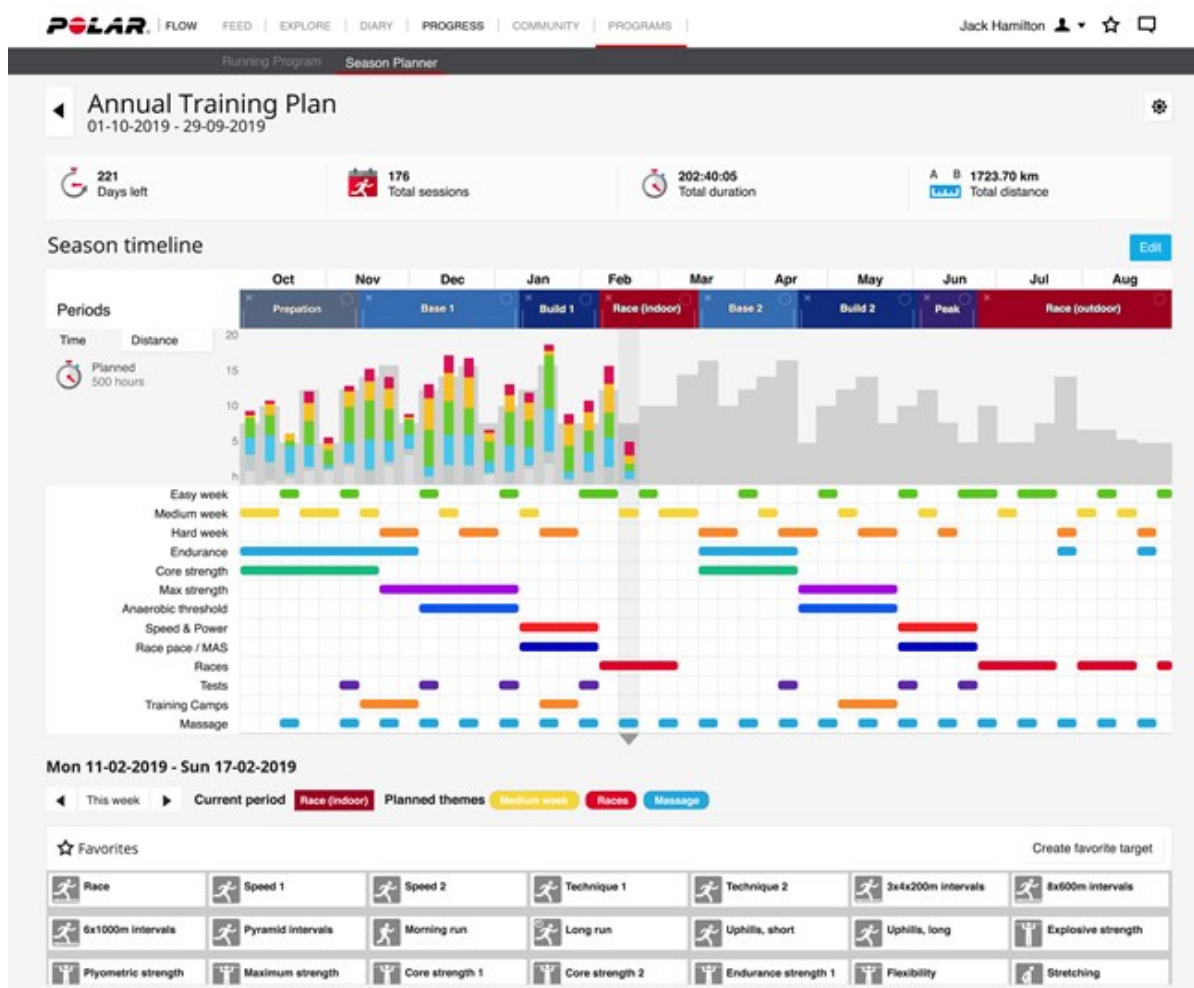
1. Klik på favoritikonet  øverst til højre ved siden af dit navn. Alle dine foretrukne træningsmål vises.
2. Klik på sletteikonet øverst til højre af træningsmålet for at fjerne det fra favoritlisten.

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 TRÆNINGSPLAN 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.



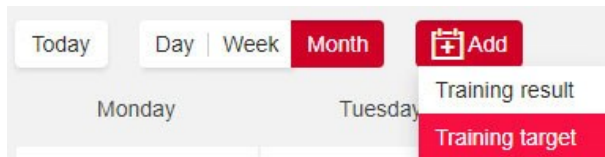
[Polar Flow for Coach](#) er en gratis ekstern træningsplatform, som giver din træner mulighed for at planlægge hver eneste detalje af din træning fra fulde sæsonplaner til individuelle træningspas.

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 **Føjet 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 **Føjet 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 **Føjet 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

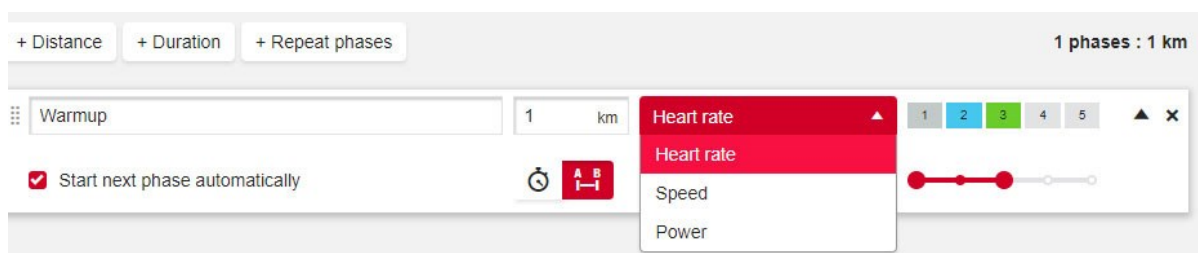
1. Vælg **Løbstempo**.
2. Udfyld to af følgende værdier: **Varighed**, **Distance** eller **Løbstempo**. Du får automatisk den tredje.
3. Klik på **Føjet til Favoritter** ☆, hvis du ønsker at føje målet til din liste over favoritter.
4. Klik på **Føj til dagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

Bemærk, at løbstempo kun kan synkroniseres med Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V og Vantage V2 (ikke med A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460 eller M600).

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 Vantage V2.

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



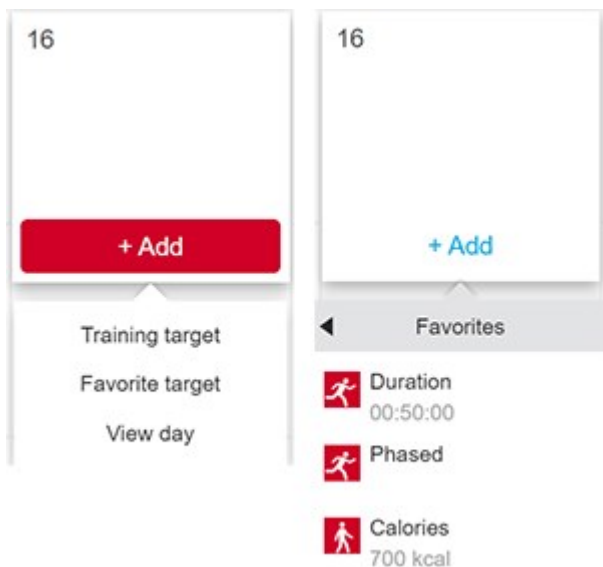
6. Klik på **Føj til favoritter** ☆ for at føje målet til din liste over favoritter.
7. Klik på **Føj til dagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

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:

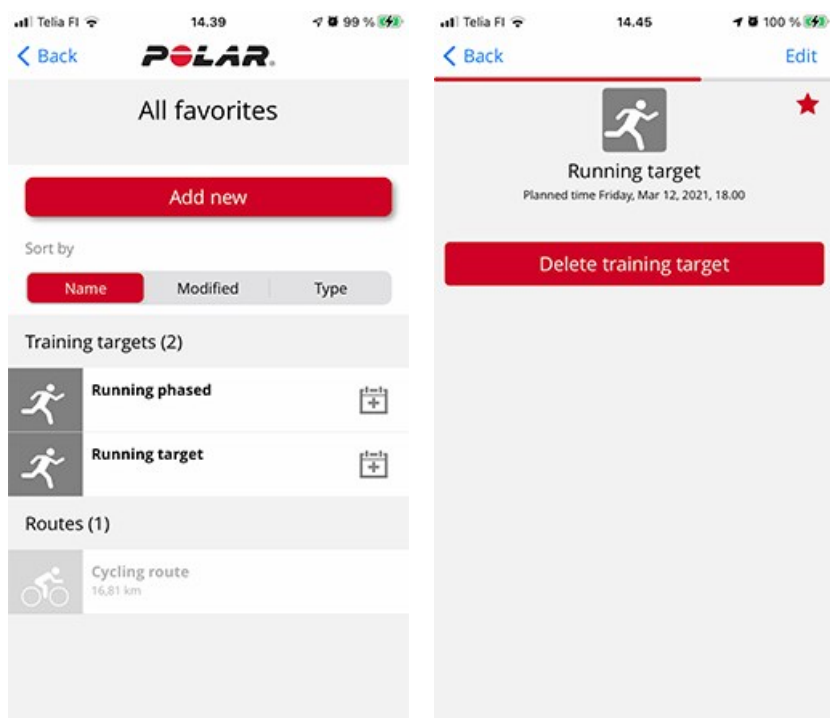
Favoritmål

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**.

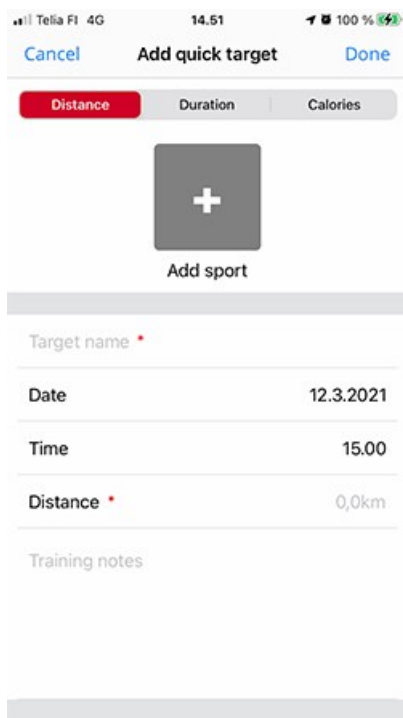


Komoot-ruter er kun tilgængelige med Grit X og Vantage V2. Strava Live Segment er tilgængeligt med Grit X, M460, V650, V800, Vantage V og Vantage V2.




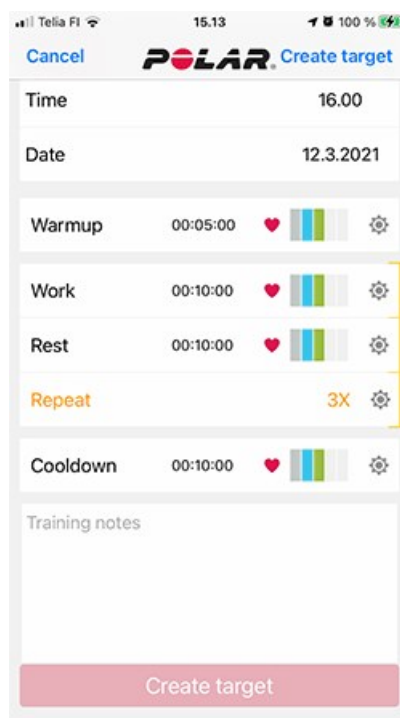
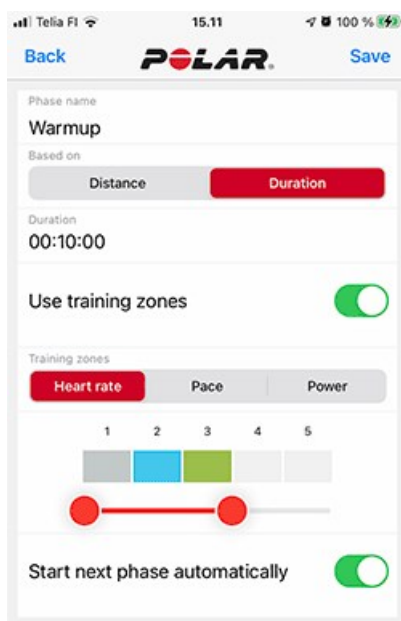
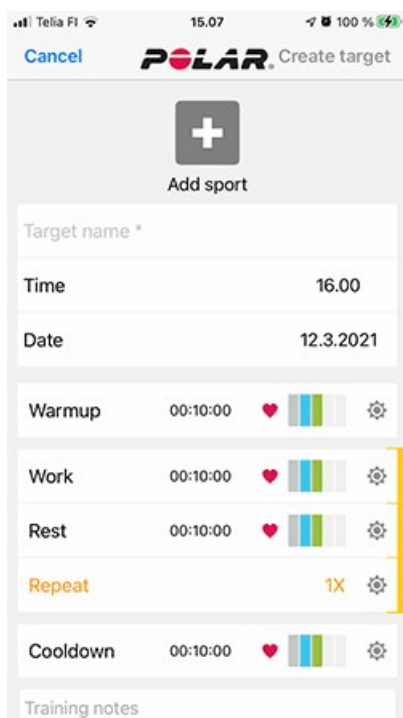
Hurtigt mål

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.

SPORTSPROFILER I POLAR FLOW

Der findes fire standard sportsprofiler på din M430. I Polar Flow-appen eller -webservicen kan du tilføje nye sportsprofiler på din sportsliste og redigere deres indstillinger. Din M430 kan indeholde højst 20 sportsprofiler. Hvis du har over 20 sportsprofiler på Polar Flow-appen og -webservicen, overføres de første 20 på listen til din M430 under synkronisering.

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

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

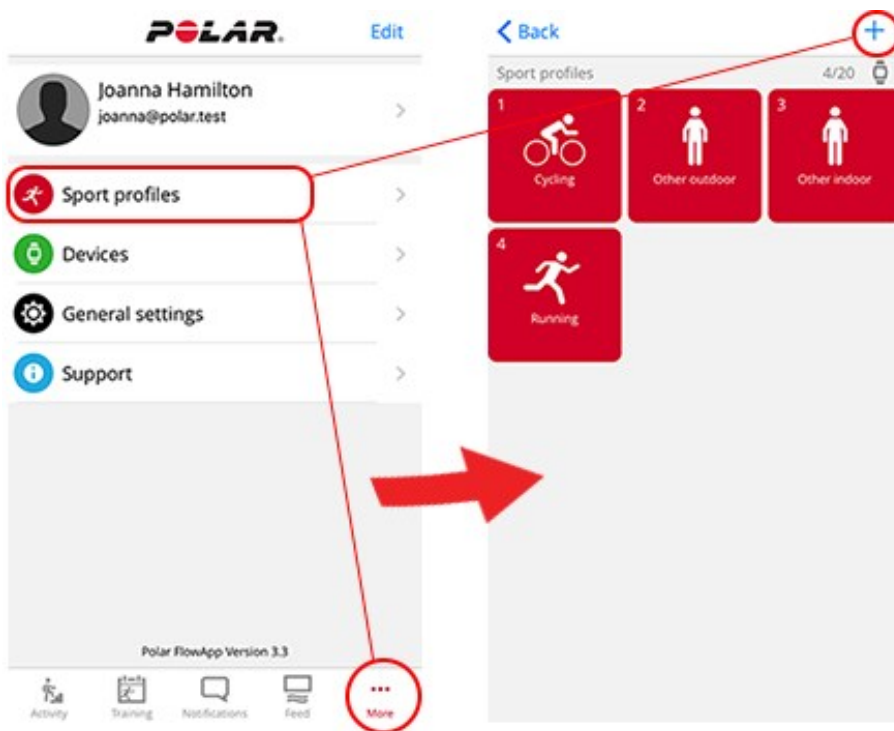
[Polar Flow-app | Redigering af sportsprofil](#)

[Webtjenesten Polar Flow | Sportsprofiler](#)

TILFØJ EN SPORTSPROFIL


I Polar Flow-mobilappen:

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



I Polar Flow-webservicen:

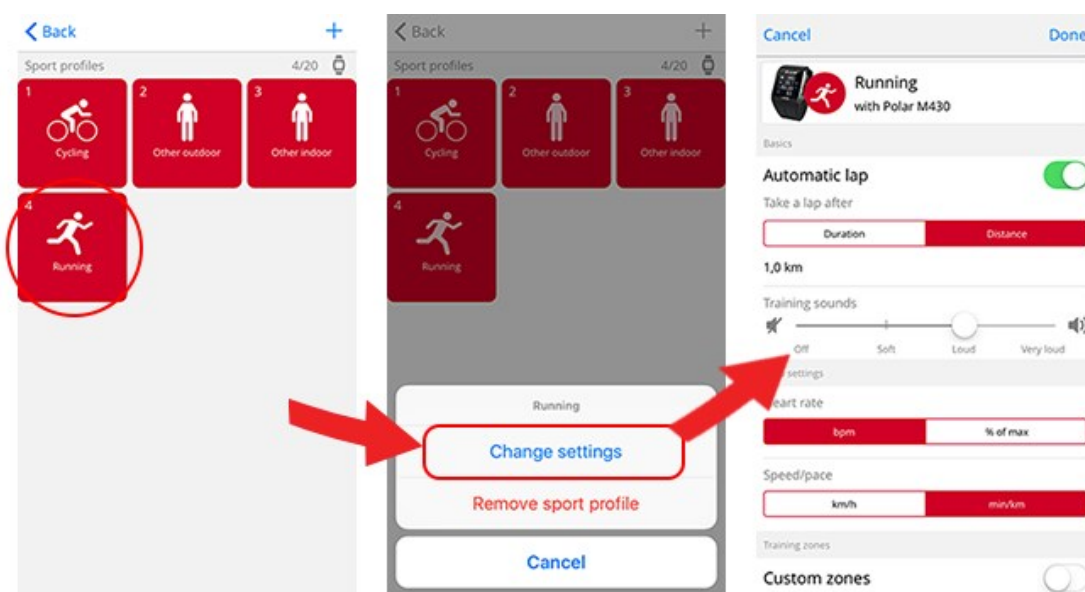
1. Klik på dit navn/profilbillede øverst til højre.
2. Vælg **Sportsprofiler**.
3. Klik på **Tilføj sportsprofil**, og vælg sportsgrenen fra listen.
4. Sportsgrenen tilføjes på din liste over sportsgrene.

 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 træningsmængden samt restitutionfunktionen.

REDIGER EN SPORTSPROFIL

I Polar Flow-mobilappen:

1. Gå ind under **Sportsprofiler**.
2. Vælg en sportsgren, og tryk på **Skift indstillinger**.
3. Tryk på Udført, når du er klar. Husk at synkronisere indstillingerne til din M430.



På Flow-webservicen:

1. Klik på dit navn/profilbillede øverst til højre.
2. Vælg **Sportsprofiler**.
3. Klik på **Rediger** under den sportsgren, du ønsker at 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 eller % af maksimum)
- Puls synlig for andre enheder (Dette betyder, at kompatible enheder med Bluetooth Smart trådløs teknologi, f.eks. udstyr i træningscenter, kan måle din puls. Du kan også bruge din M430 under Polar Club-timer til at sende din puls til Polar Club-systemet.)
- Zonelås
- Pulszone-indstillinger (Med pulszone kan du let vælge og overvåge træningsintensiteter. Hvis du vælger Standard, kan du ikke ændre pulsgrænser. Hvis du vælger Fri, kan alle grænser ændres. Standard-pulszonegrænser beregnes fra din maksimumpuls.)

Hastigheds-/tempoindstillinger

- Hastigheds-/tempovisning (Vælg hastighed km/t / mph eller tempo min/km / min/mi)
- Zonelås tilgængelig (Vælg zonelås for hastigheds-/tempozone Til eller Fra)
- Indstillinger for hastigheds-/tempozone (Med hastigheds-/tempozonerne kan du nemt vælge og overvåge din hastighed eller dit tempo, afhængigt af dit valg. Standardzoner 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 blyantikonet på en eksisterende visning for at redigere den, eller klik på **Tilføj ny visning**.

Bevægelser og feedback

- 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.
- Vibrationsfeedback (Du kan vælge at have vibrationen til eller fra)

GPS og højde

- Vælg GPS-målefrekvensen.

Når du har afsluttet alle sportsprofilindstillingerne, skal du klikke på **Gem**. Husk at synkronisere indstillingerne til din M430.



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

SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra din M430 til Polar Flow-appen trådløst via Bluetooth Smart-forbindelsen. Eller du kan synkronisere din M430 med Polar Flow-webservicen ved hjælp af en USB-port og FlowSync-softwaren. For at synkronisere data mellem din M430 og Flow-appen skal du have en Polar-konto. Hvis du vil synkronisere data fra din M430 direkte til webservicen, skal du ud over en Polar-konto have FlowSync-softwaren. Hvis du har opsat din M430, har du oprettet en Polar-konto. Hvis du har opsat din M430 med en computer, har du FlowSync-softwaren på din computer.

Husk at synkronisere og holde dine data opdateret mellem din M430, webservicen og mobil-appen, hvor end du befinder dig.


SYNKRONISER MED FLOW-MOBILAPP

Inden synkroniseringen skal du sørge for, at:

- Du har en Polar-konto og Flow-appen.
- Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og flytilstand er ikke slået til.
- Du har parret din M430 med din mobil. Få flere oplysninger under [Parring](#).

Synkroniser dine data:

1. Log ind på Flow-appen og tryk på TILBAGE-knappen på din M430 og hold den nede.
2. **Forbinder til enhed** vises, efterfulgt af **Forbinder til app**.
3. **Synkronisering udført** vises, når du er færdig.

 *Din M430 synkroniseres automatisk med Flow-appen, efter du er færdig med et træningspas, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidden. Når din M430 synkroniseres med Flow-appen, synkroniseres dine aktivitets- og træningsdata også automatisk med en internetforbindelse til Flow-webservicen.*


Gå ind på support.polar.com/da/support/Flow_app for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow.

SYNKRONISÉR MED FLOW-WEBSERVICEN GENNEM FLOWSYNC

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

1. Slut din M430 til din computer. Sørg for, at FlowSync software kører.
2. FlowSync-vinduet åbnes på din computer, og synkroniseringen starter.
3. Udført vises, når du er færdig.

Hver gang du sætter din M430 til din computer, overfører Polar FlowSync-softwaren dine data til Polar Flow-webservicen og synkroniserer evt. indstillinger, du muligvis har ændret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, skal du starte FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra applikationsmappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareopdatering er tilgængelig, giver FlowSync dig besked og anmoder dig om at installere den.

 *Hvis du ændrer indstillinger i Flow-webservicen, mens din M430 er sluttet til din computer, skal du trykke på synkroniser-knappen på FlowSync for at overføre indstillingerne til din M430.*

Gå ind på support.polar.com/da/support/flow for support og flere oplysninger om brug af Flow-webservicen.

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

VIGTIGE OPLYSNINGER


Batteri	69
Opladning af M430-batteri	69
Batteriets driftstid	70
Notifikationer om lavt batteri	70
Pleje af din M430	71
Hold din M430 ren	71
Opbevaring	71
Service	71
Sikkerhedsforanstaltninger	72
Interferens under træning	72
Sundhed og træning	72
Advarsel – Hold batterier uden for børns rækkevidde	73
Tekniske specifikationer	73
M430	73
Polar FlowSync Software	74
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp	74
Polar-produkters vandtæthed	75
Begrænset international Polar-garanti	75
Regulatoriske oplysninger	76
Ansvarsfraskrivelse	76

BATTERI

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

OPLADNING AF M430-BATTERI


M430 har et indvendigt, genopladeligt batteri. Genopladelige batterier har et begrænset antal opladningscyklusser. Du kan oplade og aflade batteriet over 300 gange, inden der sker et bemærkelsesværdigt fald i dets kapacitet. Antallet af opladningscyklusser varierer også alt efter anvendelses- og driftsbetingelserne.


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




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

 Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på USB-porten eller opladningskablet til M430. Tør forsigtigt evt. snavs af og blæs støvet ud. Du kan om nødvendigt bruge en tandstikker. Brug ikke skarpe redskaber til rengøring for at undgå ridser.

For at oplade den med din computer skal du bare sætte din M430 i din computer, og samtidigt kan du få den synkroniseret med FlowSync.

1. Sæt USB-stikket i USB-porten i M430, og sæt den anden ende af kablet i din pc.
2. Der vises **Oplader** på displayet.
3. Når batteriikonet er fuldt, er M430 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 DRIFTSTID

Batteriets driftstid er:

- op til 8 timers kontinuerlig træning med GPS og optisk pulsmåler, eller
- op til 30 timers kontinuerlig træning med GPS-strømsparetilstand og optisk pulsmåler, eller
- op til 50 timers kontinuerlig træning med GPS-strømsparetilstand og Bluetooth Smart-pulsmåler, eller
- når den kun bruges i tidsvisning med daglig aktivitetsmåling, er driftstiden ca. 20 dage.

Driftstiden afhænger af mange faktorer, som f.eks. temperaturen i de omgivelser, hvor du bruger din M430, de anvendte funktioner og sensorer samt batteriets aldring. Smarte meddelelser og hyppig synkronisering med Flow-app reducerer også batteriets levetid. Driftstiden mindskes betydeligt ved temperaturer, der befinder sig et godt stykke under frysepunktet. Hvis M430 bæres under overtøjet, hjælper det med at holde den varmere og øger driftstiden.

NOTIFIKATIONER OM LAVT BATTERI

Lavt batteri. Oplad: Batteriopladningen er lav. Det anbefales at oplade M430.

Oplad inden træning: Der er for lidt batteri på til at registrere et træningspas. Et nyt træningspas kan ikke startes, inden M430 oplades.

Notifikationer om lavt batteri under træning:

- M430 giver dig besked, når der er nok batteri tilbage til én time i træningspasset.
- Hvis der vises **Lavt batteri** under træning, bliver pulsmålingen og GPS slået fra.
- Når batteriet er kritisk lavt, vises der **Træning afsluttet**. M430 stopper træningsmålingen og gemmer træningsdataene.

Når displayet er tomt, er batteriet tomt, og M430 er gået i dvaletilstand. Oplad din M430. Hvis batteriet er helt tomt, kan det tage et stykke tid, inden opladningsanimationen vises på displayet.

PLEJE AF DIN M430

Lige som alle andre elektroniske enheder skal Polar M430 holdes ren og behandles med omhu. Anvisningerne herunder vil hjælpe dig med at overholde garantiforpligtelserne, holde enheden i den bedste tilstand og undgå problemer under opladning eller synkronisering.

HOLD DIN M430 REN

Vask M430 under rindende vand med en mild sæbeopløsning efter hvert træningspas. Tør den med et blødt håndklæde.

Hold USB-porten og opladningskablet på M430 rent for at sikre en problemfri opladning og synkronisering.

Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på USB-porten eller opladningskablet til M430. Tør forsigtigt evt. snavs af og blæs evt. støv af. Du kan om nødvendigt bruge en tandstikker. Brug ikke skarpe redskaber til rengøring for at undgå ridser.

Hold USB-porten ren for at beskytte din M430 effektivt mod oxidering og anden mulig skade forårsaget af snavs og saltvand (f.eks. sved eller havvand). Den bedste måde at holde USB-porten ren på er ved at skylle den efter hvert træningspas med lunkent vand. USB-porten er vandtæt, og du kan skylle den under rindende vand uden at beskadige de elektroniske komponenter. **Oplad ikke M430, når USB-porten er våd eller svedig.**

PAS GODT PÅ DEN OPTISKE PULSMÅLER

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

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 $-10\text{ °C}/14\text{ °F}$) og varme (over $50\text{ °C}/120\text{ °F}$) 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 www.polar.com/support og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Polar M430 er udformet til at give dig besked om din aktivitet og til at måle puls, hastighed, distance og løbekadence. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydnet.

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

INTERFERENS UNDER TRÆNING

Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr

Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af elektriske apparater. WLAN-basestationer kan også forårsage forstyrrelser, når du træner med træningsenheden. Bevæg dig væk fra mulige forstyrrende kilder for at undgå fejl-aflæsninger 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 komme uden om disse problemer:

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

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

SUNDHED OG TRÆNING

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

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

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

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

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

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, kan du tage et kig på listen med [Tekniske specifikationer](#). Hvis du skulle få hudreaktioner, skal du standse brugen af produktet og kontakte din læge. Informer også Polar-kundepleje om din hudreaktion. For at undgå hudreaktion med pulsmåleren kan den bæres uden på en t-shirt, men denne skal gennemfugtes godt under elektroderne for at sikre problemfri benyttelse.



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

ADVARSEL – HOLD BATTERIER UDEN FOR BØRNS RÆKKEVIDDE

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

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

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

M430

Batteritype:	240 mAh Li-pol genopladeligt batteri
Driftstid:	Ved kontinuerlig brug: Op til 8 timers kontinuerlig træning med GPS og optisk pulsmåler Op til 30 timers kontinuerlig træning med GPS-strømsparetilstand og optisk pulsmåler
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Træningsenhedens materialer:	Silikone, termoplastisk polyurethan, rust-

	frit stål, acrylonitril-butadien-styren, glas-fiber, polycarbonat, poly-methylmetacrylat, flydende krystal polymer
Nøjagtighed af ur:	Bedre end ± 0,5 sekunder / dag ved 25 °C / 77 °F temperatur
GPS-nøjagtighed:	Distance ±2% Disse værdier kan opnås under satellitforhold i åbne områder, når der ikke er nogen bygninger eller træer, der blokerer satellitvisningen. Disse værdier kan også opnås i by- eller skovområder, men de kan til tider variere.
Højdeopløsning:	1 m
Op-/nedstigningsopløsning:	5 m
Maks. højde:	9000 m / 29525 ft
Prøvefrekvens:	1 sek. i GPS-måling af høj nøjagtighed, 30 sek. i GPS-måling af middel nøjagtighed, 60 sek. i GPS-sparetilstand.
Pulsmålingsinterval:	15-240 slag i minuttet
Interval for visning af aktuel hastighed:	0-399 km/t 247,9 mph (0-36 km/t eller 0-22,5 mph (når der måles hastighed med Polar skosensor)
Vandtæthed:	30 m (egnet til badning og svømning)
Hukommelseskapacitet:	60 t. træning med GPS og puls, afhængigt af dine sprogindstillinger
Displayopløsning:	128 x 128

Bruger trådløs Bluetooth®-teknologi.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

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

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra support.polar.com.

KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-MOBILAPP

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra support.polar.com.

POLAR-PRODUKTERS VANDTÆTHED

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

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

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

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

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

Mærkning på bagsiden af produktet	Vandsprøjt, sved, regndråber osv.	Badning og svømning	Fridykning med snorkel (ingen lufttanke)	SCUBA-dykning (med lufttanke)	Karakteristika for vandtæthed
Vandtæt IPX7	OK	-	-	-	Må ikke vaskes med trykvasker. Beskyttet mod sprøjt, regndråber osv. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt Vandtæt 20/30/50 meter Velegnet 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.

BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. I forbindelse med produkter, der er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer den oprindelige bruger/køber af et Polar-produkt, at produktet er fejlfrit både materielt og teknisk i to (2) år fra købsdatoen med undtagelse af silikone- eller plastikremme, der er underlagt en garantiperiode på ét (1) år fra købsdatoen.
- Garantien dækker ikke normalt slid af batteriet eller andet normalt slid samt skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende hensyn til forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, øde-

lagte eller ridsede æsker/display, stofarmbånd, stof- eller læderremme, elastiskbælter (f.eks. brystbælte til puls-måler) eller Polar-beklædning.

- Garantien dækker heller ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet.
- Garantien dækker ikke produkter, der er købt brugte.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på en hvilken som helst autoriseret Polar Central Service, uanset hvilket land det er købt i.
- Garantien, der udstedes af Polar Electro Oy/Inc., påvirker hverken forbrugers juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugers rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt.
- Du bør beholde kvitteringen som købsbevis! Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført af Polar Electro Oy/Inc.

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

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

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

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

REGULATORISKE OPLYSNINGER

	Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU, 2011/65/EU og 2015/863/EU. Den relevante overensstemmelseserklæring og andre regulatoriske oplysninger om hvert produkt findes på www.polar.com/da/oplysninger_om_regulering .
	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/EF 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.

ANSVARFRASKRIVELSE

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

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

2.2 DA 06/2021