

POLAR®

POLAR M430



BRUKERHÅNDBOK

INNHold

Innhold	2
Brukerhåndbok for Polar M430	6
Innledning	6
Få fullt utbytte av M430	6
Kom i gang	7
Konfigurasjon av M430	7
Velg et alternativ for oppsett	7
Alternativ A: Oppsett med en mobil enhet og Polar Flow-appen	8
Alternativ B: Oppsett med datamaskin	8
Alternativ C: Oppsett fra enheten	9
Knappefunksjoner	9
Tidsvisning og meny	10
Førtreningsmodus	10
Under trening	10
Menystruktur	10
Min dag	11
Dagbok	11
Innstillinger	11
Fitness Test	12
Tidtakere	12
Favoritter	12
Min puls	12
Ha på deg M430	12
Ved måling av pulsen på håndleddet	12
Når du ikke måler pulsen på håndleddet	13
Tilkobling	13
Slik kobler du en mobil enhet til M430	13
Slik kobler du en pulssensor til M430	13
Slik kobler du en løpesensor til M430	14
Slik kobler du en Polar Balance-vekt til M430	14
Slik sletter du en tilkobling	14
Innstillinger	16
Sportsprofilinnstillinger	16
Innstillinger	17
Fysiske innstillinger	17
Vekt	18
Høyde	18
Fødselsdato	18
Kjønn	18
Treningsbakgrunn	18
Maksimal hjertefrekvens	18
Generelle innstillinger	18
Kontinuerlig pulsmåling	19
Koble og synkroniser	19
Flymodus	19
Tastelås	19
Smartvarsler	19
Inaktivitetsalarm	20
Enheter	20

Språk	20
Farge på treningsvisning	21
Om produktet ditt	21
Klokkeinnstillinger	21
Alarm	21
Tid	21
Dato	21
Ukens startdag	21
Utseende	22
Hurtigmeny	23
Hurtigmeny i førtreningsmodus	23
Hurtigmeny i treningsvisning	24
Hurtigmeny i pausemodus	24
Oppdatering av firmworen	25
Med mobilenhet eller nettbrett	25
Med datamaskin	26
Trening	27
Trening med måling av pulsen på håndleddet	27
Pulstrening	27
Måling av puls med M430	27
Start en treningsøkt	28
Start en planlagt treningsøkt	29
Start en økt med intervalltidtaker	29
Start en økt med anslag for fullføringstid	30
Under trening	30
Bla gjennom treningsvisningene	30
Markér en etappe	30
Lås en hjertefrekvens- eller hastighetszone	30
Endre fase i løpet av en fasebasert økt	30
Endre innstillinger i hurtigmenyen	31
Varsler	31
Legg inn en pause i / stopp en treningsøkt	31
Treningssammendrag	31
Etter trening	31
Treningshistorikk i M430	34
Treningsdata i Polar Flow-appen	34
Treningsdata i Polar Flow-nettjenesten	34
Funksjoner	35
Assistert GPS (A-GPS)	35
A-GPS-sluttdato	35
GPS-funksjoner	36
Tilbake til start	36
Smart Coaching	37
Aktivitetsveiledning	37
Aktivitetsfordel	37
Aktivitetsregistrering hele døgnet	38
Aktivitetsmål	38
Aktivitetsdata på M430	38
Inaktivitetsalarm	39
Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-nettjenesten	40
Polar Sleep Plus™	40
Søvndata på M430	40
Søvndata i Flow-appen og -nettjenesten	41

Kontinuerlig pulsmåling	41
Kondisjonstest med måling av pulsen på håndleddet	42
Før testen	42
Slik utfører du testen	43
Testresultater	43
Kondisjonsnivåklasser	43
Menn	43
Kvinner	44
Vo2max	44
Polar-løpeprogrammet	44
Opprett et Polar-løpeprogram	45
Start et løpsmål	45
Følg med på fremgangen din	46
Running Index	46
Kortsiktig analyse	46
Menn	46
Kvinner	47
Langsiktig analyse	47
Smart Calories	48
Treningsfordeler	49
Treningsbelastning og restitusjon	50
Sportsprofiler	50
Pulssoner	51
Hastighetssoner	51
Hastighetssoneinnstillinger	51
Treningsmål med hastighetssoner	52
Under treningen	52
Etter treningen	52
Måling av frekvensen via håndleddet	52
Måling av hastighet og distanse via håndleddet	52
Smartvarsler	53
Polar Flow	54
Polar Flow-appen	54
Treningsdata	54
Aktivitetsdata	54
Søvndata	54
Sportsprofiler	54
Billedeling	54
Begynn å bruke Flow-appen	54
Polar Flow-nettjenesten	55
Dagbok	55
Rapporter	55
Programmer	56
Favoritter	56
Legg til et treningsmål i favorittene	56
Rediger en favoritt	56
Fjern en favoritt	56
Planlegge treningen	56
Lag en treningsplan med Sesongplanleggeren	57
Opprett et treningsmål i Polar Flow-appen og nettjenesten	57
Opprette et mål basert på et favoritttreningsmål	59
Synkronisere målene med klokken	60
Opprette treningsmål i Polar Flow-appen	60

Sportsprofiler i Polar Flow	63
Legg til en sportsprofil	63
Rediger en sportsprofil	64
Synkronisering	66
Synkroniser med Flow-mobilappen	66
Synkroniser med Flow-nettjenesten via FlowSync	66
Viktig informasjon	68
Batteri	68
Lad batteriet på M430	68
Batteriets driftstid	69
Varsel om lavt batterinivå	69
Ta vare på M430	70
Hold M430 ren	70
Ta godt vare på den optiske pulssensoren	70
Oppbevaring	70
Service	70
Forholdsregler	71
Forstyrrelse under trening	71
Helse og trening	71
Advarsel – Oppbevar batterier utenfor barns rekkevidde	72
Tekniske spesifikasjoner	72
M430	72
Polar FlowSync-programvare	73
Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen	73
Vanntettheten til Polar-produkter	74
Begrenset internasjonal Polar-garanti	74
Informasjon om forskrifter	75
Ansvarsfraskrivelse	75

BRUKERHÅNDBOK FOR POLAR M430

Denne brukerhåndboken hjelper deg med å komme i gang med din nye M430. Gå til support.polar.com/en/M430 for å få tilgang til videoveiledninger og vanlige spørsmål om M430.

INNLEDNING

Gratulerer med din nye Polar M430!

Polar M430 er en GPS løpeklokke med måling av pulsen på håndleddet, Polars avanserte treningsfunksjoner og aktivitetsregistrering hele døgnet. M430 gir deg personlig veiledning og tilbakemelding under trening og daglig aktivitet for å hjelpe deg med å nå målene dine. Du kan registrere løpehastighet, distanse, høyde og rute med den kompakte, innebygde GPS-funksjonen. Når GPS-funksjonen ikke er tilgjengelig, registrerer M430 hastighet og distanse basert på håndleddbevegelsene dine.

Du trenger ikke å bruke noen separat pulssensor. Bare nyt løpingen med funksjonen for måling av pulsen på håndleddet, som alltid er klar når du er det.

Med funksjonen for aktivitetsregistrering hele døgnet kan du følge med på aktivitetene i hverdagen din. Se hvordan aktivitetene dine er fordelaktige for helsen din, og få tips om hvordan du når det daglige aktivitetsmålet ditt. Du kan også holde deg oppdatert med smartvarsler. Du mottar da varsler på M430 om innkommende anrop, meldinger og appaktivitet på telefonen din.

FÅ FULLT UTBYTTE AV M430

Koble deg til Polars økosystem, slik at du får mest mulig ut av M430.

Last ned [Polar Flow-appen](#) fra App Store® eller Google Play™. Synkroniser M430 med Flow-appen etter treningen, og få en umiddelbar oversikt over og tilbakemelding om treningsresultatene og ytelsen din. I Flow-appen kan du også se hvordan du har sovet og hvor aktiv du har vært i løpet av dagen.

Synkroniser treningsdataene dine med [Polar Flow-nettjenesten](#) ved hjelp av FlowSync-programvare på datamaskinen din eller via Flow-appen. I nettjenesten kan du planlegge treningen, følge med på prestasjonene dine, få veiledning og se en detaljert analyse av treningsresultater, aktivitet og søvn. Fortell vennene dine om fremgangen din, finn treningskompiser og få motivasjon fra ditt sosiale treningsfellesskap. Du finner alt dette på flow.polar.com.

KOM I GANG

Konfigurasjon av M430	7
Alternativ A: Oppsett med en mobil enhet og Polar Flow-appen	8
Alternativ B: Oppsett med datamaskin	8
Alternativ C: Oppsett fra enheten	9
Knappefunksjoner	9
Menystruktur	10
Min dag	11
Dagbok	11
Innstillinger	11
Fitness Test	12
Tidtakere	12
Favoritter	12
Min puls	12
Ha på deg M430	12
Ved måling av pulsen på håndleddet	12
Når du ikke måler pulsen på håndleddet	13
Tilkobling	13
Slik kobler du en mobil enhet til M430	13
Slik kobler du en pulssensor til M430	13
Slik kobler du en løpesensor til M430	14
Slik kobler du en Polar Balance-vekt til M430	14
Slik sletter du en tilkobling	14

KONFIGURASJON AV M430


Din nye M430 er i oppbevaringsmodus og aktiveres når du kobler den til en USB-lader for lading eller en datamaskin for konfigurasjon. Vi anbefaler at du lader batteriet før du begynner å bruke M430. Hvis batteriet er helt utladet, tar det noen minutter før ladingen starter.

Gå til [Batterier](#) for detaljert informasjon om lading av batteriet, batteriets driftstider og varsler om lavt batterinivå.

VELG ET ALTERNATIV FOR OPPSETT

A. Mobilt oppsett er praktisk hvis du ikke har tilgang til en datamaskin med en USB-port, men det kan ta lengre tid. Denne metoden krever en Internett-tilkobling.

B. Kablet oppsett via datamaskin er raskere, og du kan lade opp M430 samtidig, men du trenger en tilgjengelig datamaskin. Denne metoden krever en Internett-tilkobling.

 *Vi anbefaler alternativ A eller B. Alle de fysiske opplysningene som kreves for å få nøyaktige treningsdata, kan fylles ut samtidig. Du kan også velge språk og laste ned den siste firmwaren for M430.*

C. Hvis du ikke har en kompatibel mobil enhet og ikke umiddelbart har tilgang til en datamaskin med Internett-tilkobling, kan du sette i gang fra enheten. **Vær oppmerksom på at enheten bare inneholder et delsett av innstillingene.** For å få optimalt utbytte av M430 og de unike Polar Smart Coaching-funksjonene er det viktig at du utfører oppsettet i Polar Flow-nettjenesten på et senere tidspunkt ved å følge fremgangsmåten i alternativ A eller B.

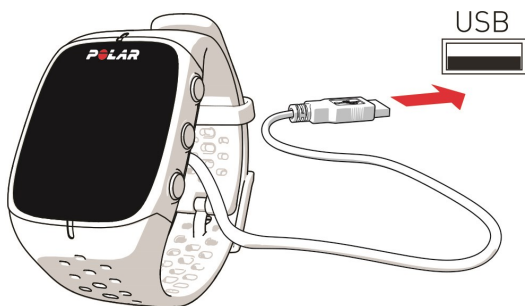
ALTERNATIV A: OPPSETT MED EN MOBIL ENHET OG POLAR FLOW-APPEN

Polar M430 kobles til Polar Flow-mobilappen trådløst via Bluetooth® Smart. Du må derfor huske å aktivere Bluetooth på den mobile enheten din.

Gå til support.polar.com for å finne ut hvilke enheter som er kompatible med Polar Flow-appen.

1. For å sørge for at batteriet i M430 er godt nok oppladet i løpet av mobiloppsettet, kobler du M430 til en USB-port eller en USB-strømadapter. Kontroller at adapteren er merket med "effekt 5V DC" og at den tilfører minst 500 mA. Det kan ta noen minutter før M430 aktiveres og ladeanimasjonen vises.

i Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, hår, støv eller skitt på USB-kontakten på M430. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt. Ikke lad M430 når USB-kontakten er våt.



2. Gå til App Store eller Google Play på den mobile enheten din, og søk etter og last ned Polar Flow-appen.
3. Åpne Flow-appen på den mobile enheten. Appen registrerer at din nye M430 er i nærheten og ber deg om å starte tilkoblingen. Godta forespørselen om tilkobling, og **angi Bluetooth-tilkoblingskoden som vises på displayet på M430, i Flow-appen.**
4. Opprett deretter en Polar-konto, eller logg deg på hvis du allerede har en konto. Appen veileder deg gjennom registrering og oppsett.

i For å få mest mulig nøyaktige og personlige aktivitets- og treningsdata er det viktig at du er nøye med innstillingene. Når du registrerer deg, kan du velge hvilket språk du vil bruke på M430. Hvis en [firmwareoppdatering](#) er tilgjengelig for M430, anbefaler vi at du installerer den i løpet av oppsettet. Dette kan ta opptil 20 minutter.

5. Trykk på **Lagre og synkr.** når du har angitt alle innstillingene. De personlige innstillingene dine blir nå synkronisert med M430.
6. Displayet på M430 aktiveres i tidsvisning så snart synkroniseringen er ferdig.

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

ALTERNATIV B: OPPSETT MED DATAMASKIN

1. Gå til flow.polar.com/start og installer FlowSync-programvaren for å konfigurere M430.
2. Koble deretter M430 til datamaskinen din med den medfølgende USB-kabelen for å lade enheten i løpet av oppsettet. Det kan ta noen minutter før M430 aktiveres. La datamaskinen installere alle foreslåtte USB-drivere.

i Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, hår, støv eller skitt på USB-kontakten på M430. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt. Ikke lad M430 når USB-kontakten er våt.

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

i For å få mest mulig nøyaktige og personlige aktivitets- og treningsdata er det viktig at du er nøye med innstillingene. Når du registrerer deg, kan du velge hvilket språk du vil bruke på M430. Hvis en [firmwareoppdatering](#) er tilgjengelig for M430, anbefaler vi at du installerer den i løpet av oppsettet. Dette kan ta opptil 10 minutter.

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

ALTERNATIV C: OPPSETT FRA ENHETEN

Koble M430 til datamaskinens USB-port eller en USB-lader ved hjelp av kabelen som fulgte med i esken. **Velg språk** vises. Trykk på START for å velge **English**. M430 leveres med bare engelsk, men du kan legge til andre språk når du utfører oppsettet i Polar Flow-nettjenesten eller via Polar Flow-appen.

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

1. **Tidsformat:** Velg **12 t** eller **24 t**. Med **12 t** må du velge **AM** eller **PM**. Angi deretter lokal tid.
2. **Dato:** Angi gjeldende dato.
3. **Enheter:** Velg metriske (**kg, cm**) eller britiske (**lb, ft**) enheter.
4. **Vekt:** Legg inn vekten din.
5. **Høyde:** Legg inn høyden din.
6. **Fødselsdato:** Angi fødselsdatoen din.
7. **Kjønn:** Velg **Mann** eller **Kvinne**.
8. **Treningsbakgrunn:** **Sporadisk (0-1 t/uke), Regelmessig (1-3 t/uke), Hyppig (3-5 t/uke), Hard (5-8 t/uke), Semiproff (8-12 t/uke), Proff (12+ t/uke)**. Hvis du vil ha mer informasjon om treningsbakgrunn, kan du gå til [Fysiske innstillinger](#).
9. **Alt klart!** vises når du er ferdig med innstillingene, og M430 går til tidsvisning.

i Når du utfører oppsettet fra enheten, er M430 ennå ikke koblet til Polar Flow-nettjenesten. For å få optimalt utbytte av M430 og de unike Polar Smart Coaching-funksjonene er det viktig at du utfører oppsettet i Polar Flow-nettjenesten eller via Flow-mobilappen på et senere tidspunkt ved å følge fremgangsmåten i alternativ A eller B.

KNAPPEFUNKSJONER

M430 har fem knapper med ulike funksjonaliteter avhengig av situasjonen de brukes i. Se tabellene nedenfor for å finne ut hvilke funksjonaliteter knappene har i ulike modi.



TIDSVISNING OG MENY

LYS	TILBAKE	START	OPP/NED
Lys opp displayet	Gå ut av menyen	Bekreft valg	Bla gjennom valglister
Trykk på og hold nede for å låse tastene	Gå tilbake til forrige nivå	Gå til førtreningsmodus	Juster en valgt verdi
	La innstillingene være uendrede		Trykk på og hold nede OPP for å endre klokken utseende
	Avbryt valg	Bekreft valget som vises på displayet	
	Trykk på og hold nede for å gå tilbake til tidsvisning fra menyen		
	Trykk på og hold nede for å starte tilkobling og synkronisering		

FØRTRENINGSMODUS

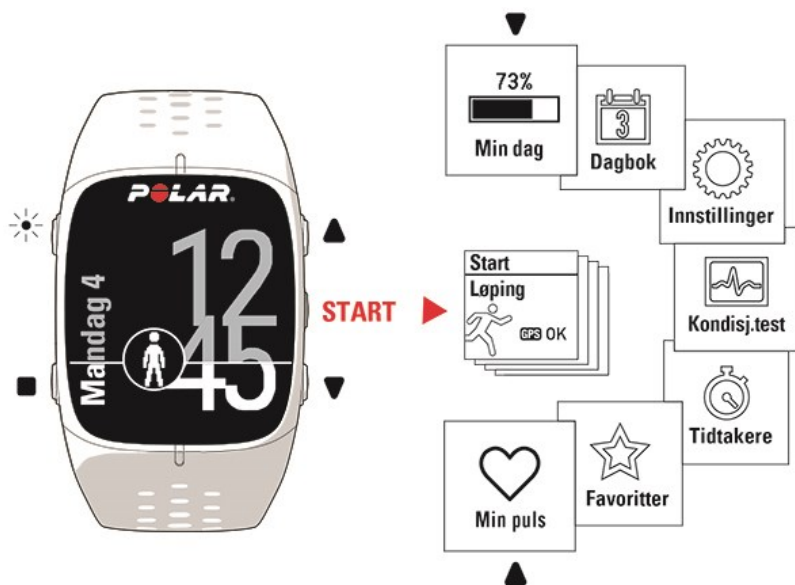
LYS	TILBAKE	START	OPP/NED
Lys opp displayet	Gå tilbake til tidsvisning	Start en treningsøkt	Bla gjennom sportsliste
Trykk på og hold nede for å gå til sportsprofilinnstillinger			

UNDER TRENING

LYS	TILBAKE	START	OPP/NED
Lys opp displayet	Legg inn en pause i treningen ved å trykke én gang	Markér en etappe	Endre treningsvisning
Trykk på og hold nede for å gå til Hurtigmeny	Trykk på og hold nede i tre sekunder for å stoppe treningsregistreringen	Trykk på og hold nede for å slå sonelåsen på/av	
		Fortsett treningsregistreringen når den er satt på pause	

MENYSTRUKTUR

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



MIN DAG

Det daglige aktivitetsmålet visualiseres ved hjelp av en sirkel som fylles opp etter hvert som du er aktiv. I **Min dag**-menyen finner du følgende:

- Søvn tid og faktisk søvn. M430 registrerer søvnen din hvis du har på deg enheten om natten. Den registrerer når du sovner og når du våkner, og samler inn data for dypere analyse i Polar Flow-appen og -nettjenesten. Du finner mer informasjon under [Søvnregistrering](#).
- Dagens akkumulerte aktivitet i mer detalj og veiledning om hvordan du når det daglige aktivitetsmålet. Du finner mer informasjon under [Aktivitetsregistrering hele døgnet](#).
- Treningsøktene du har fullført i løpet av dagen. Du kan åpne øktsammendraget ved å trykke på START.
- Alle [planlagte treningsøkter](#) du har opprettet for dagen i Polar Flow-nettjenesten eller Polar Flow-appen. Du kan starte en planlagt treningsøkt og åpne tidligere økter for å se mer detaljert informasjon om dem, ved å trykke på START.
- Hvis du utfører en [kondisjonstest](#) i løpet av dagen, blir resultatet ditt vist i **Min dag**.
- Eventuelle arrangementer i løpet av dagen. Du kan opprette og melde deg på arrangementer i Polar Flow-fellesskapet på flow.polar.com.

DAGBOK

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

INNSTILLINGER

I **Innstillinger** kan du redigere følgende:

- **Sportsprofiler**
- **Fysiske innstillinger**

- **Generelle innstillinger**
- **Klokkeinnstillinger**

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

FITNESS TEST

Mål kondisjonsnivået ditt på en enkel måte med måling av pulsen på håndleddet mens du ligger ned og slapper av.

Du finner mer informasjon under [Kondisjonstest med måling av pulsen på håndleddet](#).

TIDTAKERE

I **Tidtakere** finner du følgende:

- **Stoppeklokke:** Du kan bruke M430 som stoppeklokke. Start stoppeklokken ved å trykke på START. For å legge til en runde trykker du på START én gang til. For å sette stoppeklokken på pause trykker du på TILBAKE. For å tilbakestille stoppeklokken trykker du på og holder inne LYS.
- **Intervalltidtaker:** Angi tids- og/eller distansebaserte intervalltidtakere for å ta den nøyaktige tiden på trenings- og restitusjonsfaser under intervalltreningsøkt. Du finner mer informasjon under [Start en treningsøkt](#).
- **Anslag for fullføringstid:** Nå tidsmålet ditt for en angitt distanse. Angi distansen for økten, så anslår M430 fullføringstiden for økten i henhold til hastigheten din. Du finner mer informasjon under [Start en treningsøkt](#).

FAVORITTER

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


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

MIN PULS

I **Min puls** kan du raskt kontrollere din gjeldende puls uten å starte en treningsøkt. Du strammer bare armbåndet og trykker på START. Gjeldende puls vises etter noen sekunder. Trykk på TILBAKE-knappen for å avslutte.


HA PÅ DEG M430 VED MÅLING AV PULSEN PÅ HÅNDEDET

For å måle pulsen på håndleddet så nøyaktig som mulig må du ha på deg M430 slik at den sitter godt rundt håndleddet ditt, rett bak håndleddsbenet. Sensoren må være i god kontakt med huden din, men reimen må ikke sitte så stramt at den forhindrer blodtilførselen. For å få mest mulig nøyaktig pulsmåling anbefaler vi at du har på deg M430 i noen minutter før du starter pulsmålingen. Du finner mer informasjon under [Trening med måling av pulsen på håndleddet](#).

 Etter en svett treningsøkt anbefaler vi at du vasker M430 med mildt såpevann under rennende vann. Tørk deretter av den med et mykt håndkle. Pass på at den er helt tørr før lading.

NÅR DU IKKE MÅLER PULSEN PÅ HÅNDLEDDET

Løsne litt på reimen for å la huden puste og gjøre det mer komfortabelt på håndleddet. Ha på deg M430 som en vanlig klokke.

 *Innimellom bør du la huden på håndleddet ditt puste litt, spesielt hvis du har sensitiv hud. Ta av deg M430 og lad den opp. Da kan både huden din og enheten få en pause i påvente av neste treningsøkt.*

TILKOBLING

Før en ny mobil enhet (smarttelefon, nettbrett), pulssensor, løpesensor eller Polar Balance-vekt tas i bruk, må den kobles til M430. Tilkobling tar bare noen sekunder og sikrer at M430 bare mottar signaler fra dine sensorer og enheter, og gjør at du kan trene uten forstyrrelser i en gruppe. Når du skal delta i et løp eller en konkurranse, bør du huske å på forhånd opprette tilkoblingen hjemme for å forhindre forstyrrelser som følge av dataoverføring.

SLIK KOBLER DU EN MOBIL ENHET TIL M430

Hvis du utførte konfigureringen av M430 med en mobil enhet, som forklart i kapitlet [Konfigurer M430](#), er M430 allerede koblet til. Hvis du utførte konfigureringen med en datamaskin og vil bruke M430 med Polar Flow-appen, kobler du M430 til den mobile enheten din på følgende måte:

Før tilkobling av en mobil enhet:

- Last ned Flow-appen fra App Store eller Google Play.
- Kontroller at Bluetooth er aktivert på den mobile enheten din, og at flymodus er deaktivert.


Koble til en mobil enhet på følgende måte:

1. Åpne Flow-appen på den mobile enheten og logg deg på med Polar-kontoen din, som du opprettet under konfigureringen av M430.
2. Vent til **Koble til produkt**-visningen vises på den mobile enheten (**Venter på M430** vises).
3. Trykk på og hold nede TILBAKE i tidsmodus på M430.
4. **Kobler til enhet** vises, etterfulgt av **Kobler til applikasjon**.
5. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på den mobile enheten, og skriv inn PIN-koden som vises på M430.
6. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

eller

1. Åpne Flow-appen på den mobile enheten, og logg deg på med Polar-kontoen din.
2. Vent til **Koble til produkt**-visningen vises på den mobile enheten (**Venter på M430** vises).
3. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Kobl. og synkr. mobil enhet** på M430, og trykk på START.
4. **Bekreft PIN-koden xxxxxx på den andre enheten** vises på M430. Angi PIN-koden fra M430, på den mobile enheten. Tilkoblingen starter.
5. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

SLIK KOBLER DU EN PULSSENSOR TIL M430

 *Hvis du har på deg en Polar-pulssensor som er koblet til M430, måler ikke M430 pulsen fra håndleddet.*

Du kan koble en pulssensor til M430 på to måter:

1. Ha på deg den fuktete pulssensoren.
2. Gå til **Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til annen enhet** på M430, og trykk på START.
3. M430 begynner å søke etter pulssensoren.
4. Når pulssensoren er funnet, vises enhets-ID-en **Polar H10 xxxxxxxx**.
5. Trykk på START. **Tilkobling** vises.
6. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

ELLER

1. Ha på deg den fuktete pulssensoren.
2. Trykk på START i tidsvisning på M430 for å gå til førtreningsmodus.
3. Berør pulssensoren med M430, og vent til den blir funnet.
4. Enhets-ID-en **Koble til Polar H10 xxxxxxxx** vises. Velg **Ja**.
5. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

SLIK KOBLER DU EN LØPESENSOR TIL M430

Se dette [støttedokumentet](#) for instruksjoner om hvordan du kobler til og kalibrerer en løpesensor.


SLIK KOBLER DU EN POLAR BALANCE-VEKT TIL M430

Du kan koble en Polar Balance-vekt til M430 på to måter:

1. Still deg på vekten. Skjermen viser vekten din.
2. Du hører et lydssignal og Bluetooth-ikonet på skjermen begynner å blinke, noe som betyr at tilkoblingen kan utføres. Vekten er klar til å kobles til M430.
3. Trykk på og hold inne TILBAKE-knappen på M430 i to sekunder, og vent til displayet viser at tilkoblingen er fullført.

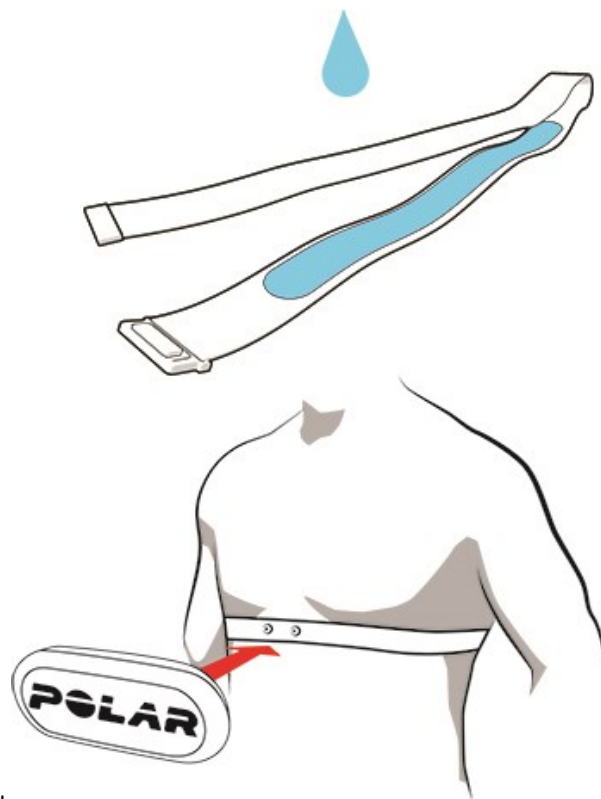
eller

1. Gå til **Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Koble til annen enhet**, og trykk på START.
2. M430 begynner å søke etter vekten din.
3. Still deg på vekten. Skjermen viser vekten din.
4. Når vekten blir funnet, vises enhets-ID-en **Polar-vekt xxxxxxxx** på M430.
5. Trykk på START. **Tilkobling** vises.
6. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

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

SLIK SLETTER DU EN TILKOBLING

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



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


INNSTILLINGER

Sportsprofilinnstillinger	16
Innstillinger	17
Fysiske innstillinger	17
Vekt	18
Høyde	18
Fødselsdato	18
Kjønn	18
Treningsbakgrunn	18
Maksimal hjertefrekvens	18
Generelle innstillinger	18
Kontinuerlig pulsmåling	19
Koble og synkroniser	19
Flymodus	19
Tastelås	19
Smartvarsler	19
Inaktivitetsalarm	20
Enheter	20
Språk	20
Farge på treningsvisning	21
Om produktet ditt	21
Klokkeinnstillinger	21
Alarm	21
Tid	21
Dato	21
Ukens startdag	21
Utseende	22
Hurtigmeny	23
Hurtigmeny i førtreningsmodus	23
Hurtigmeny i treningsvisning	24
Hurtigmeny i pausemodus	24
Oppdatering av firmvaren	25
Med mobilenhet eller nettbrett	25
Med datamaskin	26

SPORTSPROFILINNSTILLINGER

Du kan redigere enkelte sportsprofilinnstillinger i M430. Du kan for eksempel aktivere eller deaktivere GPS for ulike sportsaktiviteter. Et bredere utvalg av tilpasningsalternativer er tilgjengelige i Polar Flow-appen og -nettjenesten. Du finner mer informasjon under [Sportsprofiler i Flow](#).


M430 inneholder fire standard sportsprofiler: **Løping**, **Sykling**, **Annen utendørs** og **Annen innendørs**. Du kan legge til nye sportsprofiler i sportslisten din og redigere innstillingene for dem i Polar Flow-appen eller -nettjenesten. M430 kan inneholde maksimalt 20 sportsprofiler. Hvis du har over 20 sportsprofiler i Polar Flow-appen og -nettjenesten, vil de første 20 i listen overføres til M430 ved synkronisering.

 Hvis du har redigert sportsprofilene i Flow-nettjenesten før din første treningsøkt, og synkronisert dem med M430, vil sportsprofilisten inneholde de redigerte sportsprofilene.


INNSTILLINGER

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

- **Hjertefrekvensinnstillinger: Hjertefrekvensvisning:** Velg **Slag per minutt (bpm)** eller **% av maksimum**. **Kontroller hjertefrekvensgrenser i soner:** Kontroller grensene for hver hjertefrekvenssone. **Puls synlig for annen enhet:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du velger **På**, kan andre kompatible enheter som bruker trådløs Bluetooth Smart-teknologi, f.eks. treningsutstyr, registrere hjertefrekvensen din. Du kan også bruke M430 under Polar Club-klasser for å sende hjertefrekvensen din til Polar Club-systemet.
- **GPS-registrering:** Velg **Høy nøyaktighet**, **Middels nøyaktighet**, **Strømsparing**, **lang økt** eller **Av**.
- **Løpesensor:** Denne innstillingen vises bare hvis du har koblet en Polar-løpesensor til M430. Velg **Kalibrering** eller **Velg sensor for hastighet**. Under **Kalibrering** velger du **Automatisk** eller **Manuell**. Under **Velg sensor for hastighet** angir du kilden for hastighetsdata: **Løpesensor** eller **GPS**. Se dette [støttedokumentet](#) hvis du vil ha mer informasjon om kalibrering av løpesensoren.
- **Hastighetsinnstillinger: Hastighetsvisning:** Velg **km/t** (kilometer per time) eller **min/km** (minutter per kilometer). Hvis du har valgt britiske enheter, velger du **mph** (miles per time) eller **min/mi** (minutter per mile). **Kontroller hastighetssonegrenser:** Du kan kontrollere hastighets-/fartssonegrensene her.
- **Innst. for automatisk pause: Automatisk pause:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du setter **Automatisk pause** til **På**, legges det automatisk inn en pause i økten din når du slutter å bevege på deg. **Aktiveringshastighet:** Angi hastigheten der du vil legge inn en pause i registreringen.

 Hvis du vil bruke **Automatisk pause** under treningen, må GPS-funksjonen være satt til **Høy nøyaktighet**, eller du må bruke en Polar-løpesensor.

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

 Hvis du vil bruke distansebasert automatisk etappe, må GPS-registrering være aktivert, eller du må bruke en Polar-løpesensor.

FYSISKE INNSTILLINGER

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

I **Fysiske innstillinger** finner du følgende:

- **Vekt**
- **Høyde**
- **Fødselsdato**

- **Kjønn**
- **Treningsbakgrunn**
- **Maksimal hjerterefrekvens**

VEKT

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

HØYDE

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

FØDSELSDATO

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

KJØNN

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

TRENINGSBAKGRUNN

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

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

MAKSIMAL HJERTEFREKVENS

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

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

GENERELLE INNSTILLINGER

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

I **Generelle innstillinger** finner du følgende:

- **Kontinuerlig pulsmåling**
- **Kobl. og synkr.**
- **Flymodus**
- **Tastelås**
- **Smartvarsler**
- **Varsel om inaktivitet**
- **Enheter**
- **Språk**
- **Farge på treningsvisn.**
- **Om produktet ditt**

KONTINUERLIG PULSMÅLING

Sett funksjonen for kontinuierlig pulsmåling til **På** eller **Av**. Du finner mer informasjon under [Kontinuerlig pulsmåling](#).

KOBLE OG SYNKRONSIER

- **Koble til og synkronisere mobil enhet / Koble til annen enhet:** Koble sensorer eller mobile enheter til M430. Synkroniser data med Flow-appen.
- **Tilkoblede enheter:** Vis alle enhetene du har koblet til M430. Dette kan omfatte pulssensorer, løpesensorer og mobile enheter.

FLYMODUS

Velg **På** eller **Av**.

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

TASTELÅS

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

SMARTVARSLER


Varslene er som standard deaktivert. Slå dem på i **Meny > Innstillinger > Generelle innstillinger > Smartvarsler**.

I **Smartvarsler**-innstillingene finner du følgende:

- **Varsler:** Sett varslene til **På, På (ingen forhåndsvisning)** eller **Av**.

På: Innholdet i varselet vises på displayet på M430. **På (ingen forhåndsvisning):** Innholdet i varselet

vises ikke på displayet på M430. **Av** (standard): Du mottar ingen varsler på M430.

 I Polar Flow-appen kan du velge hvilke apper du vil motta varsler fra.

- **Vibrasjon:** Sett vibrasjonen til **På** eller **Av**.
- **Ikke forstyrr med varsler:** Hvis du vil deaktivere varsler og meldinger om anrop i et bestemt tidsrom, aktiverer du **Ikke forstyrr**. Angi deretter tidsrommet for aktivering av **Ikke forstyrr**. Når **Ikke forstyrr** er aktivert, mottar du ingen varsler eller meldinger om anrop i løpet av det angitte tidsrommet.

 **Ikke forstyrr** er som standard aktivert mellom 22.00 og 07.00.

INAKTIVITETSALARM

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

ENHETER

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

SPRÅK

Du kan velge hvilket språk du vil bruke på M430 i løpet av oppsettet. M430 har støtte for følgende språk: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccкуŭ, Suomi, Svenska** eller **Türkçe**.

Hvis du vil endre språket på M430, kan du gjøre det enten i Polar Flow-nettjenesten eller Polar Flow-appen.

Slik endrer du språkinnstillingen i Polar Flow-nettjenesten:

1. Klikk på navnet/profilbildet ditt øverst til høyre i Flow-nettjenesten.
2. Velg **Produkter**.
3. Klikk på **Innstillinger** ved siden av Polar M430.
4. Velg det **Språk for enheten** som du vil bruke på M430, fra rullegardinlisten.
5. Klikk på **Lagre**.
6. Husk å synkronisere den endrede språkinnstillingen med M430.

Slik endrer du språkinnstillingen i Polar Flow-appen:

1. Åpne Flow-appen på den mobile enheten og logg deg på med Polar-kontoen som du opprettet da du konfigurerte M430.
2. Gå til **Enheter**.
3. Trykk på **Språk for enheten** under Polar M430 for å åpne listen over språk som støttes.
4. Trykk for å velge ønsket språk, og trykk deretter på **Ferdig**.
5. Synkroniser de endrede innstillingene med M430 ved å trykke på og holde nede TILBAKE-knappen på M430.

FARGE PÅ TRENINGSVISNING

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

OM PRODUKTET DITT

Kontroller enhets-ID-en for M430 samt firmwareversjon, HW-modell, A-GPS-sluttdato og de M430-spesifikke forskriftsetikettene.

Start enheten på nytt: Prøv å starte M430 på nytt hvis du opplever problemer med enheten. Innstillingene eller de personlige dataene dine slettes ikke fra M430 selv om du starter M430 på nytt. Trykk på START-knappen, og velg deretter **Ja** for å bekrefte omstart.

KLOKKEINNSTILLINGER


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

I **Klokkeinnstillinger** finner du følgende:

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

ALARM

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

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

TID

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

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


DATO

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

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

UKENS STARTDAG

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

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

UTSEENDE

Velg klokken utseende:

- **Jumbo**



- **Activity**



- **Stor**



- **Analog**



- **Store tall**



 Hvis du velger "Jumbo" (standard klokkevisning) eller "Activity" som klokkevisning, kan du se fremdriften for den daglige aktiviteten din i tidsvisningen.

 Klokkevisningene som har visning av sekunder, oppdateres hvert sekund og bruker derfor litt mer batteri.


HURTIGMENY

HURTIGMENY I FØRTRENINGSMODUS


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

- **Hjertefrekvensinnstillinger: Hjertefrekvensvisning:** Velg **Slag per minutt (bpm)** eller **% av maksimum**. **Kontroller hjertefrekvensgrenser i soner:** Kontroller grensene for hver hjertefrekvenssone. **Puls synlig for annen enhet:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du velger **På**, kan andre compatible enheter som bruker trådløs Bluetooth Smart-teknologi, f.eks. treningsutstyr, registrere hjertefrekvensen din. Du kan også bruke M430 under Polar Club-klasser for å sende hjertefrekvensen din til Polar Club-systemet.
- **GPS-registrering:** Velg **Høy nøyaktighet**, **Middels nøyaktighet**, **Strømsparing**, **lang økt** eller **Av**.
- **Løpesensor:** Denne innstillingen vises bare hvis du har koblet en Polar-løpesensor til M430. Velg **Kalibrering** eller **Velg sensor for hastighet**. Under **Kalibrering** velger du **Automatisk** eller **Manuell**. Under **Velg sensor for hastighet** angir du kilden for hastighetsdata: **Løpesensor** eller **GPS**. Se dette [støttedokumentet](#) hvis du vil ha mer informasjon om kalibrering av løpesensoren.
- **Hastighetsinnstillinger: Hastighetsvisning:** Velg **km/t** (kilometer per time) eller **min/km** (minutter per kilometer). Hvis du har valgt britiske enheter, velger du **mph** (miles per time) eller **min/mi** (minutter per mile). **Kontroller hastighets-/fartssonegrensene her.**

- **Innst. for automatisk pause: Automatisk pause:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du setter **Automatisk pause** til **På**, legges det automatisk inn en pause i økten din når du slutter å bevege på deg. **Aktiveringshastighet:** Angi hastigheten der du vil legge inn en pause i registreringen.

 Hvis du vil bruke **Automatisk pause** under treningen, må GPS-funksjonen være satt til **Høy nøyaktighet**, eller du må bruke en Polar-løpesensor.

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

 Hvis du vil bruke distansebasert automatisk etappe, må GPS-registrering være aktivert, eller du må bruke en Polar-løpesensor.

HURTIGMENY I TRENINGSVISNING


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

- **Lås taster:** Trykk på START for å låse tastene. Trykk på og hold nede LYS for å låse opp tastene.
- **Innstilling for bakgrunnslys:** Sett det konstante bakgrunnslyset til **På** eller **Av**. Når dette alternativet er aktivert, lyser bakgrunnslyset kontinuerlig. Du kan slå det konstante bakgrunnslyset av og på igjen ved å trykke på LYS. Vær oppmerksom på at bruk av denne funksjonen forkorter batteriets levetid.
- **Søk etter sensor:** Denne innstillingen vises bare hvis du har koblet en pulssensor eller løpesensor til M430.
- **Løpesensor:** Denne innstillingen vises bare hvis du har koblet en Polar-løpesensor til M430. Velg **Kalibrering** eller **Velg sensor for hastighet**. Under **Kalibrering** velger du **Automatisk** eller **Manuell**. Under **Velg sensor for hastighet** angir du kilden for hastighetsdata: **Løpesensor** eller **GPS**. Se dette [støttedokumentet](#) hvis du vil ha mer informasjon om kalibrering av løpesensoren.
- **Intervalltidtaker:** Opprett tids- og/eller distansebaserte intervalltidtakere for å ta den nøyaktige tiden på trenings- og restitusjonsfaser under intervalltreningsøkter. Velg **Start X,XX km / XX:XX** for å bruke en tidligere innstilt tidtaker, eller opprett en ny tidtaker i **Still inn tidtaker**.
- **Anslag for fullføringstid:** Angi distansen for økten, så anslår M430 fullføringstiden for økten i henhold til hastigheten din. Velg **Start XX,XX km / X,XX mi** for å bruke en tidligere innstilt måldistans, eller angi et nytt mål i **Angi distans**.
- **Informasjon om nåværende plassering:** Dette valget er bare tilgjengelig hvis GPS er aktivert for sportsprofilen.
- **Slå på plasseringsveiledning:** Tilbake til start-funksjonen veileder deg tilbake til startpunktet for økten din. Velg **Sett plasseringsveil på**, og trykk på START. **Pilvisn. for plass.vei-visn. satt til på** vises, og M430 går til **Tilbake til start**-visning. Du finner mer informasjon under [Tilbake til start](#).


HURTIGMENY I PAUSEMODUS

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

- **Lås taster:** Trykk på START for å låse tastene. Trykk på og hold nede LYS for å låse opp tastene.
- **Hjertefrekvensinnstillinger: Hjertefrekvensvisning:** Velg **Slag per minutt (bpm)** eller **% av maksimum**. **Kontroller hjertefrekvensgrenser i soner:** Kontroller grensene for hver hjertefrekvenssone. **Puls synlig for annen enhet:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du velger **På**, kan andre kompatible enheter som bruker trådløs Bluetooth Smart-teknologi, f.eks. treningsutstyr, registrere hjertefrekvensen din. Du kan også bruke M430 under Polar Club-klasser for å sende hjertefrekvensen din til Polar Club-systemet.
- **GPS-registrering:** Velg **Høy nøyaktighet, Middels nøyaktighet, Strømsparing, lang økt** eller **Av**.
- **Løpesensor:** Denne innstillingen vises bare hvis du har koblet en Polar-løpesensor til M430. Velg **Kalibrering** eller **Velg sensor for hastighet**. Under **Kalibrering** velger du **Automatisk** eller **Manuell**. Under **Velg sensor for hastighet** angir du kilden for hastighetsdata: **Løpesensor** eller **GPS**. Se dette [støttedokumentet](#) hvis du vil ha mer informasjon om kalibrering av løpesensoren.
- **Hastighetsinnstillinger: Hastighetsvisning:** Velg **km/t** (kilometer per time) eller **min/km** (minutter per kilometer). Hvis du har valgt britiske enheter, velger du **mph** (miles per time) eller **min/mi** (minutter per mile). **Kontroller hastighetssonegrenser:** Du kan kontrollere hastighets-/fartssonegrensene her.
- **Innst. for automatisk pause: Automatisk pause:** Velg **På** eller **Av**. Hvis du setter **Automatisk pause** til **På**, legges det automatisk inn en pause i økten din når du slutter å bevege på deg. **Aktiveringshastighet:** Angi hastigheten der du vil legge inn en pause i registreringen.


 Hvis du vil bruke **Automatisk pause** under treningen, må GPS-funksjonen være satt til **Høy nøyaktighet**, eller du må bruke en Polar-løpesensor.

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

 Hvis du vil bruke distansebasert automatisk etappe, må GPS-registrering være aktivert, eller du må bruke en Polar-løpesensor.

OPPDATERING AV FIRMWAREN

Du kan selv oppdatere firmwaren på M430 for å holde den oppdatert. Firmwareoppdateringer kjøres for å forbedre funksjonaliteten til M430. Oppdateringene kan inneholde forbedringer av eksisterende funksjoner, helt nye funksjoner eller feilrettinger. Vi anbefaler at du oppdaterer firmwaren på M430 hver gang en ny versjon er tilgjengelig.

 Du taper ingen data som følge av firmwareoppdateringen. Før oppdateringen starter, synkroniseres dataene fra M430 med Flow-nettjenesten.

MED MOBILENHET ELLER NETTBRETT

Du kan oppdatere firmwaren via mobilenheten din hvis du bruker Polar Flow-mobilappen til å synkronisere trenings- og aktivitetsdataene. Appen gir deg beskjed hvis en oppdatering er tilgjengelig og veileder deg gjennom den. Vi anbefaler at du kobler M430 til en strømkilde før du starter oppdateringen for å sikre at oppdateringen fullføres uten feil.

 Trådløs firmwareoppdatering kan ta opptil 20 minutter, avhengig av tilkoblingen din.

MED DATAMASKIN

Når en ny firmwareversjon er tilgjengelig, får du et varsel via FlowSync når du kobler M430 til datamaskinen din. Firmwareoppdateringer lastes ned via FlowSync.

Oppdater firmworen på følgende måte:

1. Koble M430 til datamaskinen din.
2. FlowSync starter synkronisering av dataene dine.
3. Etter synkronisering blir du bedt om å oppdatere firmworen.
4. Velg **Ja**. Ny firmware installeres (dette kan ta opptil 10 minutter), og M430 starter på nytt. Vent til firmwareoppdateringen er ferdig før du kobler M430 fra datamaskinen.

TRENING

Trening med måling av pulsen på håndleddet	27
Pulstrening	27
Måling av puls med M430	27
Start en treningsøkt	28
Start en planlagt treningsøkt	29
Start en økt med intervalltidtaker	29
Start en økt med anslag for fullføringstid	30
Under trening	30
Bla gjennom treningsvisningene	30
Markér en etappe	30
Lås en hjertefrekvens- eller hastighetszone	30
Endre fase i løpet av en fasebasert økt	30
Endre innstillinger i hurtigmenyen	31
Varsler	31
Legg inn en pause i / stopp en treningsøkt	31
Treningssammendrag	31
Etter trening	31
Treningshistorikk i M430	34
Treningsdata i Polar Flow-appen	34
Treningsdata i Polar Flow-nettjenesten	34

TRENING MED MÅLING AV PULSEN PÅ HÅNDEDDET

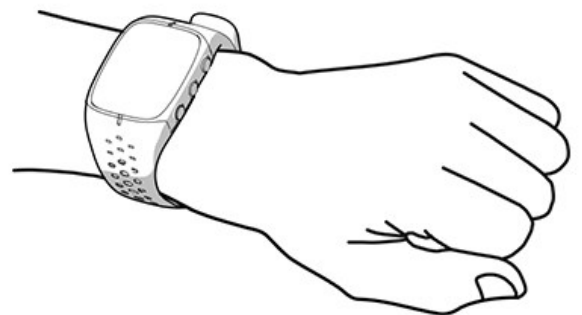
PULSTRENING

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

MÅLING AV PULS MED M430

Polar M430 har en innebygd pulssensor som måler pulsen fra håndleddet. Følg med på pulssonene direkte fra enheten din, og få veiledning for treningsøktene du har planlagt i Flow-appen eller -nettjenesten.

For å måle pulsen på håndleddet så nøyaktig som mulig må du ha på deg M430 slik at den sitter godt rundt håndleddet ditt, rett bak håndleddsbenet (se bildet til høyre). Sensoren på baksiden må være i konstant berøring med huden din, men armbåndet må ikke sitte for stramt slik at det forhindrer blodtilførselen. For å få mest mulig nøyaktig pulsmåling anbefaler vi at du har på deg M430 i noen minutter før du starter pulsmålingen.



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

Det kan også være en god idé å varme opp huden din hvis du raskt blir kald på hender og hud. Få i gang blodsirkulasjonen før du starter økten din!


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

Når du registrerer en svømmeøkt med M430, kan vann forhindre at funksjonen for pulsmåling på håndleddet fungerer optimalt. M430 registrerer imidlertid fortsatt aktivitetsdataene dine basert på håndleddbevegelsene dine mens du svømmer. Vær oppmerksom på at du ikke kan bruke en Polar-pulssensor med en bryststropp sammen med M430 når du svømmer, ettersom Bluetooth ikke fungerer i vann.

START EN TRENINGSØKT

1. [Ha på deg M430](#) og stram reimen.
2. Trykk på START i tidsvisning for å gå til førtreningsmodus.




 Hvis du vil endre sportsprofilinnstillingene før du starter økten (i førtreningsmodus), trykker du på og holder nede LYS for å gå til **Hurtigmeny**. For å gå tilbake til førtreningsmodus trykker du på TILBAKE.

3. Bla gjennom sportsprofilene med OPP/NED. Du kan legge til flere sportsprofiler i M430 via Polar Flow-mobilappen eller Flow-nettjenesten. Du kan også angi spesifikke innstillinger for hver sportsprofil, og du kan opprette skreddersydde treningsvisninger.
4. **For å sikre nøyaktige treningsdata må du holde deg i førtreningsmodus til M430 har funnet pulsen din og GPS-satellittsignalene.**




Puls: M430 har funnet signalet fra pulssensoren når pulsen din vises.

 Hvis du har på deg en Polar-pulssensor som er koblet til M430, bruker M430 automatisk den tilkoblede sensoren for å måle pulsen din i løpet av treningsøker. Bluetooth-ikonet på pulssymbolet indikerer at M430 bruker den tilkoblede sensoren for å måle pulsen din.

GPS: Prosentverdien ved siden av GPS-ikonet indikerer når GPS-funksjonen er klar. Når verdien når 100 %, vises OK og du er klar til å starte.

For å fange opp GPS-satellittsignalene bør du være utendørs og i god avstand fra høye bygninger og trær. Ha på deg M430 på håndleddet med displayet i retning oppover for å oppnå best mulig GPS-ytelse. Hold M600 i horisontal posisjon foran deg og bort fra brystet. Hold armen i ro og hevet over brystnivå mens søket pågår. Stå i ro og hold posisjonen til M430 har funnet satellittsignalene.

GPS-posisjonsbestemmelse går raskt ved hjelp av assistert GPS (A-GPS). A-GPS-datafilen oppdateres automatisk til M430 når du synkroniserer M430 med Flow-nettjenesten via FlowSync-programvaren eller med Flow-appen. Hvis A-GPS-datafilen er utløpt eller du ennå ikke har synkronisert M430, kan det ta lengre tid å fastsette gjeldende posisjon. Du finner mer informasjon under [Assistert GPS \(A-GPS\)](#).

 På grunn av plasseringen av GPS-antennen på M430 bør ikke enheten brukes med displayet på undersiden av håndleddet. Når enheten brukes på et sykkelstyre, må du sørge for at displayet vender oppover.

5. Når M430 har funnet alle signalene, trykker du på **START**. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.

Gå til [Under trening](#) hvis du vil ha mer informasjon om hva du kan gjøre med M430 under trening.


START EN PLANLAGT TRENINGSØKT

Du kan planlegge treningen din, [opprette detaljerte treningsmål](#) i Polar Flow-appen eller Polar Flow-nettjenesten og synkronisere dem med M430.

Slik starter du en treningsøkt som er planlagt for inneværende dag:

1. Trykk på **START** i tidsvisning for å gå til førtreningsmodus. De planlagte treningsøktene dine vises øverst i listen.
2. Velg målet, og trykk på **START**. Eventuelle merknader du har lagt til for målet, vises.
3. Trykk på **START** for å gå tilbake til førtreningsmodus, og velg sportsprofilen du vil bruke.
4. Når M430 har funnet alle signalene, trykker du på **START**. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.


M430 gir deg veiledning for oppnåelse av målet ditt under treningen. Gå til [Under trening](#) for mer informasjon.

 Du kan også starte en treningsøkt som er planlagt for inneværende dag, fra **Min dag** og **Dagbok**. Hvis du vil bruke et mål som er planlagt for en annen dag, velger du bare en dag fra **Dagbok** og starter økten som er planlagt for denne dagen. Hvis du har lagt til treningsmålet i [Favoritter](#), kan du også starte økten fra **Favoritter**.

START EN ØKT MED INTERVALLTIDTAKER

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

1. Sett i gang ved å gå til **Tidtakere > Intervalltidtaker**. Velg **Still inn tidtaker(e)** for å opprette nye tidtakere.
2. Velg **Tidsbasert** eller **Distansebasert**. **Tidsbasert**: Angi minutter og sekunder for tidtakeren, og trykk på START. **Distansebasert**: Still inn distansen for tidtakeren, og trykk på START.
3. **Still inn annen tidtaker?** vises. Velg **Ja** og gjenta trinn 2 for å stille inn en annen tidtaker.
4. Når du er ferdig, velger du **Start X,XX km / XX:XX** og trykker på START for å gå til førtreningsmodus. Velg deretter sportsprofilen du vil bruke.
5. Når M430 har funnet alle signalene, trykker du på START. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.

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

START EN ØKT MED ANSLAG FOR FULLFØRINGSTID

Angi distansen for økten, så anslår M430 fullføringstiden for økten i henhold til hastigheten din.

1. Sett i gang ved å gå til **Tidtakere > Anslag for fullføringstid**.
2. Angi en måldistanse ved å gå til **Angi distanse**, og velg **5,00 km, 10,00 km, 1/2-maraton, Maraton** eller **Angi annen distanse**. Trykk på START. Hvis du velger **Angi annen distanse**, angir du distansen og trykker på START. **Fullføringstid blir anslått for XX,XX** vises.
3. Velg **Start XX,XX km / X,XX mi**, og trykk på START for å gå til førtreningsmodus. Velg deretter sportsprofilen du vil bruke.
4. Når M430 har funnet alle signalene, trykker du på START. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.

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

UNDER TRENING

BLA GJENNOM TRENINGSVISNINGENE

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

MARKÉR EN ETAPPE

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

LÅS EN HJERTEFREKVENSS- ELLER HASTIGHETSSONE

Trykk på og hold nede START for å låse hjertefrekvens- eller hastighetssonen du for øyeblikket befinner deg i. Velg **Hjertefrekvenssone** eller **Hastighetssone**. For å låse / låse opp sonen, trykker du på og holder nede START. Hvis hjertefrekvensen eller hastigheten din går utenfor den låste sonen, varsler M430 deg med vibrasjon.

ENDRE FASE I LØPET AV EN FASEBASERT ØKT

Hvis du valgte manuell endring av fase da du opprettet det fasebaserte målet:

1. Trykk på og hold nede LYS.
2. **Hurtigmeny** vises.
3. Velg **Start neste fase** fra listen, og trykk på START for å fortsette til neste fase.

Hvis du valgte automatisk endring av fase, endres fasen automatisk når du har fullført fasen som pågår. M430 varsler deg med vibrasjon.

ENDRE INNSTILLINGER I HURTIGMENYEN


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

VARSLER

Hvis du trener utenfor de planlagte pulssonene eller hastighets-/fartssonene, varsler M430 deg med vibrasjon.

LEGG INN EN PAUSE I / STOPP EN TRENINGSØKT

1. Trykk på TILBAKE-knappen for å legge inn en pause i en treningsøkt. **Pause i registrering** vises, og M430 går til pausemodus. Trykk på START for å fortsette treningsøkten.
2. Du stopper en treningsøkt ved å trykke på og holde nede TILBAKE-knappen i tre sekunder under treningsregistrering eller i pausemodus, inntil **Registrering avsluttet** vises.

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

TRENINGSSAMMENDRAG ETTER TRENING

Du får umiddelbart et sammendrag av treningsøkten din på M430 etter at du har avsluttet treningen. Få en mer detaljert og illustrert analyse i Polar Flow-appen eller i Polar Flow-nettjenesten.

Du ser følgende data om økten din på M430:



M430 belønner deg hver gang du når ditt **Personlig beste** resultat hva angår gjennomsnittlig hastighet/fart, distanse eller kalorier. Hver sportsprofil har egne **Personlig beste**-resultater.




Klokkeslettet da du startet økten, øktens varighet og tilbakelagt distanse under økten.



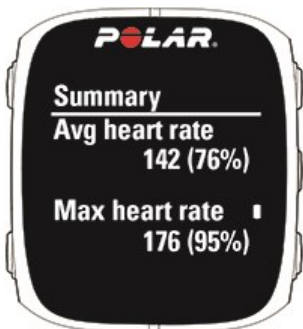
Tilbakemelding i tekstform om effekten av hver treningsøkt. Tilbakemeldingen er basert på fordeling av treningstid mellom hjertefrekvenssonene, kaloriforbruk og øktens varighet.

Trykk på START for å se flere detaljer.

 **Treningsfordeler** vises hvis du brukte en pulssensor og trente i minst 10 minutter totalt i hjertefrekvenssonene.



Tiden du brukte i hver hjertefrekvenssone.



Gjennomsnittlig og maksimal hjertefrekvens vises i slag per minutt og som en prosentandel av maksimal hjertefrekvens.



Hvor mange kalorier du har forbrent i løpet av økten og fettforbrenningsprosent av kalorier.




Gjennomsnittlig og maksimal hastighet/fart for økten.



Running Index beregnes under hver treningsøkt når pulsfunksjonen og GPS er aktivert / løpesensoren er i bruk, og når følgende betingelser er oppfylt:


- Sportsprofilen som brukes, må være en løpeaktivitet (løping, landeveisløping, terrengløping osv.).
- Farten må være 6 km/t eller hurtigere og varigheten minst 12 minutter.

 Du kan følge med på fremgangen din og se anslag for løpstid i [Polar Flow-nettjenesten](#).

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



Maksimal høyde, stigning i meter/fot og nedstigning i meter/fot.

 Viser hvis du trente utendørs og GPS-funksjonen var aktivert.



Antall manuelle etapper samt beste og gjennomsnittlige varighet for en etappe.

Trykk på START for å se flere detaljer.



Antall automatiske etapper samt beste og gjennomsnittlige varighet for en automatisk etappe.

Trykk på START for å se flere detaljer.

TRENINGSHISTORIKK I M430

I **Dagbok** finner du sammendragene for treningsøktene dine for de siste fire ukene. Gå til **Dagbok**, og bruk OPP/NED for å bla til treningsøkten du vil vise. Trykk på START for å vise dataene.

M430 kan lagre opptil 60 timers trening med GPS og pulsmåling. Hvis minnet på M430 begynner å bli fullt og treningshistorikken din ikke kan lagres, blir du bedt om å synkronisere de tidligere treningsøktene dine med Flow-appen eller -nettjenesten.

TRENINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

M430 synkroniseres automatisk med Polar Flow-appen når du fullfører en treningsøkt hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. Du kan også synkronisere treningsdataene dine manuelt mellom M430 og Flow-appen ved å trykke på og holde inne TILBAKE-knappen på M430 når du er logget på Flow-appen og telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. I appen kan du enkelt analysere dataene etter hver økt. Appen gir deg en rask oversikt over treningsdataene dine.

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

TRENINGSDATA I POLAR FLOW-NETTJENESTEN

Analysér alle detaljer av treningen din og finn ut mer om resultatene dine. Følg med på fremgangen din og del de beste øktene med andre.

Klikk på følgende kobling for å se en video:

[Polar Flow-nettjenesten | Treningsanalyse](#)

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

FUNKSJONER

Assistert GPS (A-GPS)	35
GPS-funksjoner	36
Tilbake til start	36
Smart Coaching	37
Aktivitetsveiledning	37
Aktivitetsfordel	37
Aktivitetsregistrering hele døgnet	38
Polar Sleep Plus™	40
Kontinuerlig pulsmåling	41
Kondisjonstest med måling av pulsen på håndleddet	42
Polar-løpeprogrammet	44
Running Index	46
Smart Calories	48
Treningsfordeler	49
Treningsbelastning og restitusjon	50
Sportsprofiler	50
Pulssoner	51
Hastighetssoner	51
Hastighetssoneinnstillinger	51
Treningsmål med hastighetssoner	52
Under treningen	52
Etter treningen	52
Måling av frekvensen via håndleddet	52
Måling av hastighet og distanse via håndleddet	52
Smartvarsler	53

ASSISTERT GPS (A-GPS)

M430 har innebygd GPS som gir nøyaktig måling av hastighet og distanse under en rekke sportsaktiviteter utendørs. Du kan også se ruten din på et kart i Flow-appen og netjtjenesten etter økten.

M430 benytter Assistert GPS (A-GPS) for rask posisjonsbestemmelse. A-GPS-data forteller M430 de anslåtte posisjonene til GPS-satellittene. På denne måten vet M430 hvor den skal søke etter satellittene, og enheten kan derfor motta signalene fra dem i løpet av sekunder, til og med under vanskelige signalforhold.

A-GPS-dataene oppdateres én gang per dag. Den siste A-GPS-datafilen oppdateres automatisk til M430 hver gang du synkroniserer enheten med Flow-netjtjenesten via FlowSync-programvaren. Hvis du synkroniserer M430 med Flow-netjtjenesten via Flow-appen, vil oppdateringen av A-GPS-datafilen finne sted én gang i uken.

A-GPS-SLUTTDATO

A-GPS-datafilen er gyldig i opptil 13 dager. Posisjoneringsnøyaktigheten er relativt høy de første tre dagene, og reduseres i økende grad i løpet av de påfølgende dagene. Regelmessige oppdateringer er med på å sikre høy posisjoneringsnøyaktighet.


Du kan kontrollere sluttdatoen for gjeldende A-GPS-datafil fra M430. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Om produktet ditt > A-GPS slutt dato** på M430. Hvis datafilen er utløpt, synkroniserer du M430 med Flow-nettjenesten via FlowSync-programvaren eller Flow-appen for å oppdatere A-GPS-dataene.

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

GPS-FUNKSJONER

M430 har følgende GPS-funksjoner:

- **Høyde, stigning og nedstigning:** Høydemåling i sanntid, samt stigning og nedstigning i meter/fot.
- **Distanse:** Nøyaktig distanse i løpet av og etter økten.
- **Hastighet/fart:** Nøyaktig informasjon om hastighet/fart i løpet av og etter økten.
- **Løpsindeks:** I M430 er løpsindeksen basert på data om hjerterefrekvens og hastighet som er målt i løpet av økten. Løpsindeksen gir informasjon om prestasjonsnivået ditt, både hva angår aerob kondisjon og løpsøkonomi.
- **Tilbake til start:** Veileder deg tilbake til startpunktet over kortest mulig distanse, og viser deg også distansen tilbake til startpunktet. Nå kan du våge deg på mer dristige ruter og trygt utforske dem, i visshet om at du bare er et tastetrykk unna retningsveiledning tilbake til utgangspunktet.
- **Strømsparingsmodus:** Gjør at du kan spare på batteriet i M430 under lange treningsøkter. GPS-dataene lagres i intervaller på 60 sekunder. Et lengre intervall gir deg mer registreringstid. Når strømsparingsmodus er aktivert, kan ikke automatisk pause brukes. I tillegg kan ikke Running Index brukes med mindre du har en løpesensor.

 *Ha på deg M430 på håndleddet med displayet i retning oppover for å oppnå best mulig GPS-ytelse. På grunn av plasseringen av GPS-antennen på M430 bør ikke enheten brukes med displayet på undersiden av håndleddet. Når enheten brukes på et sykkelstyre, må du sørge for at displayet vender oppover.*

TILBAKE TIL START


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

Slik bruker du Tilbake til start-funksjonen:

1. Trykk på og hold nede LYS. **Hurtigmeny** vises.
2. Velg **Slå på plasseringsveiledning**. **Plasseringsveiledning satt til på** vises, og M430 går til **Tilbake til start**-visning.

Slik går du tilbake til startpunktet:

- Hold M430 i horisontal posisjon foran deg.
- Fortsett å bevege deg slik at M430 kan avgjøre hvilken retning du beveger deg i. En pil vil peke mot startpunktet ditt.
- Snu deg alltid i den retningen pilen peker for å komme tilbake til startpunktet.
- M430 viser også retningen og direkte distanse (i rett linje) mellom deg og startpunktet.

 *Når du er i ukjente omgivelser, må du alltid ha et kart for hånden i tilfelle M430 skulle miste satellittsignalet eller batteriet skulle gå tomt.*

SMART COACHING

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

M430 har følgende Polar Smart Coaching-funksjoner:

- [Aktivitetsveiledning](#)
- [Aktivitetsfordel](#)
- [Kondisjonstest](#)
- [Hjertefrekvenssoner](#)

- [Løpeprogram](#)
- [Løpsindeks](#)
- [Smart Calories](#)
- [Treningsfordeler](#)
- [Treningsbelastning](#)

AKTIVITETSVEILEDNING

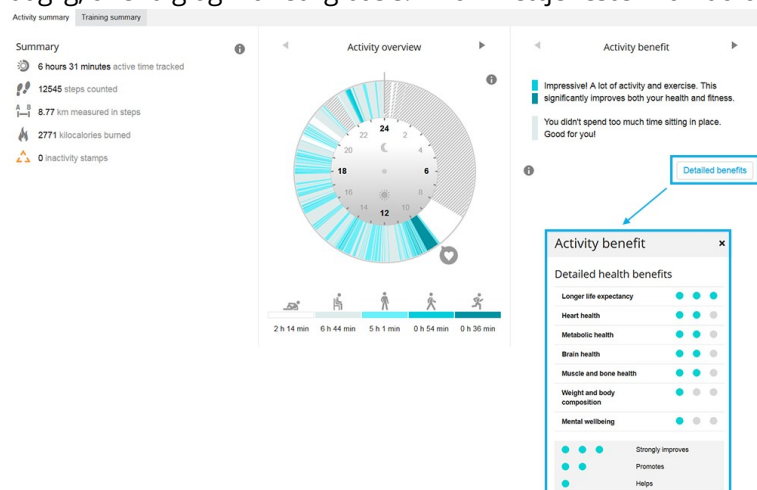
Funksjonen for aktivitetsveiledning viser deg hvor aktiv du har vært i løpet av dagen, og forteller deg hvor mye aktivitet som gjenstår for at du skal nå anbefalingene for fysisk aktivitet per dag. Du kan kontrollere hvordan du ligger an i forhold til dagens aktivitetsmål fra M430, Polar Flow-appen eller -nettjenesten.

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

AKTIVITETSFORDEL

Aktivitetsfordel gir deg tilbakemelding om helsefordelene som det å være aktiv har gitt deg, og også hvilke uønskede effekter det å sitte stille for lenge har på helsen din. Tilbakemeldingen er basert på internasjonale retningslinjer og forskning på helseeffekt fra fysisk aktivitet og sitteatferd. Kjerneideen er: jo mer aktiv du er, desto flere fordeler får du!

Både Flow-appen og Flow-nettjenesten viser aktivitetsfordelen fra din daglige aktivitet. Du kan se aktivitetsfordelen på daglig, ukentlig og månedlig basis. I Flow-nettjenesten kan du også vise detaljert informasjon om helsefordeler.



For mer informasjon, se [Aktivetsregistrering hele døgnet](#).

AKTIVITETSREGISTRERING HELE DØGNET

M430 registrerer aktiviteten din med en innebygd 3D-akselerasjonsmåler som registrerer håndleddbevegelsene dine. Den analyserer bevegelsenes frekvens, intensitet og regelmessighet sammen med fysisk informasjon, slik at du kan se hvor aktiv du virkelig er i hverdagen din i tillegg til den vanlige treningen. For å få mest mulig nøyaktig aktivetsregistrering bør du ha på deg M430 på motsatt hånd av den du skriver med.

Aktivetsmål

Du får ditt personlige aktivetsmål når du konfigurerer M430, og M430 gir deg veiledning for at du skal nå målet hver dag. Aktivetsmålet er basert på dine personlige data og aktivetsnivåinnstillingen, som du finner i Polar Flow-appen eller [Polar Flow-nettjenesten](#).

Hvis du vil endre målet, åpner du Flow-appen, trykker på navnet/profilbildet ditt i menyvisningen, og sveiper ned for å se **Aktivetsmål**. Du kan også gå til flow.polar.com og logge deg på Polar-kontoen din. Klikk deretter på navnet ditt > **Innstillinger** > **Aktivetsmål**. Blant de tre aktivetsnivåene velger du det nivået som best beskriver din typiske dag og aktivitet. Nedenfor valgområdet kan du se hvor aktiv du må være for å nå det daglige aktivetsmålet for det aktuelle nivået. Hvis du jobber på et kontor og sitter mesteparten av dagen, forventes det for eksempel at du når ca. fire timers aktivitet med lav intensitet i løpet av en vanlig dag. For personer som står og går mye i løpet av arbeidsdagen er forventningene høyere.

Tiden du må være aktiv i løpet av dagen for å nå aktivetsmålet ditt, avhenger av nivået du har valgt og intensiteten på aktivitetene dine. Nå målet ditt raskere med mer intens aktivitet eller hold deg aktiv i et litt mer moderat tempo i løpet av dagen. Alder og kjønn påvirker også intensiteten du trenger for å nå aktivetsmålet. Jo yngre du er, desto mer intens må aktiviteten din være.

Aktivetsdata på M430

Du kan kontrollere aktivetsfremgangen din på **Min dag**-visningen.



Det daglige aktivetsmålet visualiseres ved hjelp av en sirkel som fylles opp etter hvert som du er aktiv.

Hvis du vil se dagens akkumulerte aktivitet i mer detalj, åpner du **Min dag**-menyen ved å trykke på START. Du ser følgende informasjon på M430:




- **Daglig aktivitet:** Prosentvis hvor mye av det daglige aktivitetsmålet du har oppnådd så langt.
- **Kalorier:** Viser hvor mange kalorier du har forbrent gjennom trening, aktivitet og BMR (basalstoffs-kifte: minimum av metabolsk aktivitet som kreves for å opprettholde liv).
- **Steg:** Antall steg du har akkumulert så langt. Mengden og typen kroppsbevegelser registreres og konverteres til en beregning av antall steg.

Trykk på START igjen for å se flere detaljer, og bla med OPP/NED for å få veiledning om hvordan du når det daglige aktivitetsmålet:



- **Aktiv tid:** Aktiv tid gir deg informasjon om den kumulative tiden med kroppsbevegelser som er bra for helsen din.
- **Kalorier:** Viser hvor mange kalorier du har forbrent gjennom trening, aktivitet og BMR (basalstoffs-kifte: minimum av metabolsk aktivitet som kreves for å opprettholde liv).
- **Steg:** Antall steg du har akkumulert så langt. Mengden og typen kroppsbevegelser registreres og konverteres til en beregning av antall steg.
- **Mangler:** M430 gir deg alternativer for å nå ditt daglige aktivitetsmål. Den forteller deg hvor mye lengre du må være aktiv hvis du velger aktiviteter med lav, middels eller høy intensitet. Du har ett mål, men flere måter å nå det på. Det daglige aktivitetsmålet kan nås med lav, middels eller høy intensitet. I M430 betyr "opp" lav intensitet, "gåing" betyr middels intensitet og "jogging" betyr høy intensitet. Du finner flere eksempler på aktiviteter med lav, middels og høy intensitet i Polar Flow-nettjenesten og -mobilappen, slik at du kan velge den beste måten å nå målet ditt på.



 Du kan se fremdriften for det daglige aktivitetsmålet i tidsvisningen hvis du velger "**Jumbo**" (standard klokkevisning) eller "**Activity**" som klokkevisning. I **Jumbo**-klokkevisningen fylles klokkevisningen opp etter hvert som du oppfyller det daglige aktivitetsmålet. I **Activity**-klokkevisningen indikerer sirkelen rundt datoen og klokkeslettet fremdriften din mot det daglige aktivitetsmålet. Sirkelen fylles opp etter hvert som du beveger på deg. Du kan endre klokkes utseende ved å trykke på og holde inne OPP.

Inaktivitetsalarm

Det er en kjensgjerning at fysisk aktivitet er en vesentlig faktor i opprettholdelse av god helse. I tillegg til å være fysisk aktiv er det viktig å unngå sitting i lengre perioder om gangen. Langvarig sitting er skadelig for helsen din, til og med på dager når du trener og får nok daglig aktivitet. M430 registrerer om du har vært inaktiv for lenge i løpet av dagen, og hjelper deg på denne måten med å ta pauser i sittingen for å unngå de negative virkningene det har på helsen din.

Når du har vært i ro i 55 minutter, får du et varsel om inaktivitet: **Tid for bevegelse!** vises, og du får et lite vibrasjonsvarsel. Reis deg opp og finn din egen måte å være aktiv på. Ta en kort spasertur, strekk på deg eller utfør annen lett aktivitet. Meldingen forsvinner når du begynner å bevege på deg eller trykker på én av knappene. Hvis du ikke beveger på deg på fem minutter, får du et inaktivitetsstempel, som du kan se i Flow-appen og Flow-nettjenesten etter synkronisering. I Flow-appen og Flow-nettjenesten kan du se hele historikken over hvor mange inaktivitetsstempler du

har mottatt. På den måten kan du se tilbake på den daglige rutinen din og gjøre endringer på veien mot en mer aktiv livsstil.

Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-nettjenesten

Med Flow-appen kan du følge med på og analysere aktivitetsdataene dine mens du er på farten, og du kan synkronisere dem trådløst mellom M430 og Flow-nettjenesten. Flow-nettjenesten gir deg et mest mulig detaljert innblikk i aktivitetsinformasjonen din. Ved hjelp av aktivitetsrapportene (på **FREMGANG**-fanen) kan du følge med på trenden for den daglige aktiviteten din på lang sikt. Du kan velge å vise daglige, ukentlige eller månedlige rapporter.

POLAR SLEEP PLUS™

M430 registrerer søvnen din hvis du har på deg enheten om natten. Den registrerer når du sovner og når du våkner, og samler inn dataene for dypere analyse i Polar Flow-appen og -nettjenesten. M430 registrerer håndbevegelsene dine i løpet av natten for å identifisere alle avbrudd under hele søvntiden, og forteller deg hvor lang tid du faktisk sov.

Søvndata på M430

Du kan kontrollere søvndataene dine, fra **Min dag**.



- **Søvntid** gir deg den samlede tiden fra du sovnet til du våknet.
- **Faktisk søvn** angir tiden du sov fra tidspunktet da du sovnet til du våknet. Mer spesifikt betyr dette søvntiden din minus avbruddene. Bare tiden du faktisk sover blir tatt med i beregningen for faktisk søvn.

Hvis du vil se søvndataene dine i mer detalj, åpner du søvnsammendraget ved å trykke på **START**. **Søvntid** og **Faktisk søvn** vises øverst i sammendraget på M430. Bla med **OPP/NED** for å se følgende informasjon:



Kontinuitet: Søvnskcontinuitet gir deg en vurdering av hvor kontinuerlig søvntiden din var. Søvnskcontinuitet evalueres på en skala fra én til fem: oppstykket – ganske oppstykket – ganske kontinuerlig – kontinuerlig – svært kontinuerlig.



Hvor mange ganger du **Sovnet** og **Våknet**.



Tilbakemelding: Du får tilbakemelding om varigheten og kvaliteten på søvnen din. Tilbakemeldingen om varighet er basert på en sammenligning av søvntiden din og ønsket søvntid.



Hvordan sov du?: Du kan rangere hvor godt du sov sist natt på en femtrinns skala: svært dårlig – dårlig – okay – godt – svært godt. Hvis du rangerer søvnen din, får du en lengre versjon av tilbakemelding i tekstform i Flow-appen og -nettjenesten. Tilbakemeldingen i Flow-appen og -nettjenesten tar hensyn til din egen subjektive rangering av søvnen din, og tilbakemeldingen modifiseres basert på denne rangeringen.

Søvndata i Flow-appen og -nettjenesten

Søvndataene dine vises i Flow-appen og -nettjenesten etter at M430 er synkronisert. Du kan vise søvntid, -mengde og -kvalitet. Du kan angi **ønsket søvntid** for å fastsette hvor lenge du ønsker å sove hver natt. Du kan også rangere søvnen din i Flow-appen og -nettjenesten. Du får tilbakemelding om hvor godt du sov basert på søvndataene dine, ønsket søvntid og søvnevurdering.

I Flow-nettjenesten kan du vise søvnen din under **Søvn**-fanen i **Dagbok**. Du kan også inkludere søvndataene dine i **Aktivitetsrapporter** under **Fremgang**-fanen.

Ved å følge med på søvnmønsteret ditt kan du se om det påvirkes av endringer i hverdagen og finne den rette balansen mellom hvile, daglig aktivitet og trening.

Finn ut mer om Polar Sleep Plus i [denne inngående veiledningen](#).

KONTINUERLIG PULSMÅLING

Funksjonen for kontinuerlig pulsmåling måler pulsen din hele døgnet. Den muliggjør mer nøyaktig måling av daglig kaloriforbruk og generell aktivitet, ettersom også fysisk aktivitet som involverer svært lite håndleddbevegelse, for eksempel sykling, nå kan måles.


Polars funksjon for kontinuerlig pulsmåling aktiveres med noen minutters mellomrom eller basert på håndleddbevegelsene dine.

Den tidsregulerte målingen kontrollerer pulsen din med noen minutters mellomrom, og hvis pulsen er høy i løpet av kontrollen, vil funksjonen for kontinuerlig pulsmåling igangsette måling av pulsen din. Funksjonen for kontinuerlig pulsmåling kan også igangsettes basert på håndleddbevegelsene dine, for eksempel når du går i et raskt nok tempo i minst ett minutt.

Den kontinuerlige målingen av pulsen din stopper automatisk når aktivitetsnivået ditt faller til et lavt nok nivå. Når Polar-enheten din registrerer at du har sittet i et lengre tidsrom, aktiveres funksjonen for kontinuerlig pulsmåling for å finne dagens laveste pulsavlesning.

Du kan aktivere og deaktivere funksjonen for kontinuerlig pulsmåling på M430, i **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kontinuerlig pulsmåling**.

Under **Min dag** kan du følge med på hva som vil være dagens høyeste og laveste pulsavlesning, og du kan kontrollere hva som var din laveste pulsavlesning i løpet av forrige natt. Du kan følge med på avlesningene i større detalj og over lengre tidsperioder i Polar Flow, enten via nettsiden eller i mobilappen.

 *Vær oppmerksom på at batteriet vil tappes raskere hvis du holder funksjonen for kontinuerlig pulsmåling aktivert på M430.*

Finn ut mer om funksjonen for kontinuerlig pulsmåling i [denne inngående veiledningen](#).

KONDISJONSTEST MED MÅLING AV PULSEN PÅ HÅNDEDET

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

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

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


For at testresultatene skal være pålitelige gjelder følgende generelle forutsetninger:

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

FØR TESTEN

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

Ha på deg M430 slik at den sitter godt rundt håndleddet ditt, rett bak håndleddsbenet. Pulssensoren på baksiden av M430 må være i konstant berøring med huden din, men armbåndet må ikke sitte for stramt slik at det forhindrer blodtilførselen.

 Du kan også utføre kondisjonstesten ved å måle pulsen din med en kompatibel Polar-pulssensor. Hvis du har på deg en Polar-pulssensor som er koblet til M430, bruker M430 automatisk den tilkoblede sensoren for å måle pulsen din i løpet av testen.

SLIK UTFØRER DU TESTEN

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

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

Hvis M430 ikke kan motta pulssignalet ditt, vises meldingen **Test mislyktes**. I så fall bør du kontrollere at pulssensoren på baksiden av M430 er i konstant berøring med huden din. Se [Trening med måling av pulsen på håndleddet](#) for detaljerte instruksjoner om hvordan du har på deg M430 ved måling av pulsen på håndleddet.

TESTRESULTATER

Når testen er over, varsler M430 deg med vibrasjon og viser den anslåtte VO_{2max} -verdien din og en beskrivelse av kondisjonstestresultatet ditt.

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

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

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

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

 M430 synkroniseres automatisk med Flow-appen etter testen hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde.

Kondisjonsnivåklasser

Menn

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

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

Kvinner

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

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

VO_{2MAX}

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

VO_{2max} kan uttrykkes som milliliter per minutt ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), eller denne verdien kan deles på personens kroppsvekt i kilogram ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

POLAR-LØPEPROGRAMMET

Polar-løpeprogrammet er et personlig tilpasset program basert på kondisjonsnivået ditt. Det er utarbeidet for å sørge for at du trener på riktig måte og unngå at du tar deg vann over hodet. Programmet er intelligent og tilpasser seg alt etter

utviklingen din. Du får beskjed når du bør redusere intensiteten litt og når du bør trappe opp treningen. Hvert program er skreddersydd for løpet ditt, og det tas hensyn til dine personlige attributter, treningsbakgrunn og hvor lang tid du har på å forberede deg. Programmet er gratis og tilgjengelig via Polar Flow-nettjenesten på www.polar.com/flow.

Det finnes programmer for løp på 5 km, 10 km, halvmaraton og maraton. Hvert program har tre faser: Basistrening, oppbygging og nedtrapping. Disse fasene er utarbeidet for å utvikle ytelsen din gradvis og sørge for at du er klar på løpsdagen. Løpetreningsøktene er inndelt i fem typer: lett jogging, middels lang løpetur, lang løpetur, tempoløping og intervall. Alle økter inkluderer faser for oppvarming, innsats og nedkjøling for at du skal oppnå optimale resultater. I tillegg kan du velge øvelser for trening av styrke, kjernemuskulatur og bevegelighet for å støtte opp om utviklingen din. Hver treningsuke består av to til fem løpeøkter, og løpetreningsøktenes totale varighet per uke varierer fra én til sju timer, avhengig av kondisjonsnivået ditt. Minimumsvarigheten for et program er 9 uker, og den maksimale varigheten er 20 måneder.

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

Klikk på én av følgende koblinger for å se en video:

[Kom i gang](#)

[Fremgangsmåte](#)

OPPRETT ET POLAR-LØPEPROGRAM

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


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

START ET LØPSMÅL

Før du starter en økt, må du kontrollere at du har synkronisert målet for treningsøkten med enheten din. Øktene synkroniseres med enheten din som treningsmål.

Treningsmålene som er planlagt for inneværende dag, vises øverst i listen i førtreningsmodus:

1. Trykk på START i tidsvisning for å gå til førtreningsmodus.
2. Velg målet, og velg deretter sportsprofilen.
3. Når M430 har funnet alle signalene, trykker du på START og følger veiledningen på enheten din i løpet av økten.

 Du kan også starte et løpsmål som er planlagt for inneværende dag, fra **Min dag** og **Dagbok**. Hvis du vil bruke et mål som er planlagt for en annen dag, velger du bare en dag fra **Dagbok** og starter økten som er planlagt for denne dagen.

FØLG MED PÅ FREMGANGEN DIN

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

RUNNING INDEX


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

For å få mest mulig nøyaktig informasjon om ytelsen må du kontrollere at du har angitt HR_{max}-verdien din.

Running Index beregnes under hver treningsøkt når pulsen måles og GPS-funksjonen er aktivert / løpesensoren er i bruk, og når følgende betingelser er oppfylt:

- Sportsprofilen som brukes, må være en løpeaktivitet (løping, landeveisløping, terrengløping osv.).
- Hastigheten må være 6 km/t eller hurtigere og varigheten minst 12 minutter.
- Hvis du bruker GPS for måling av hastighet, må GPS-funksjonen være satt til Høy nøyaktighet.
- Hvis du bruker en løpesensor for måling av hastighet, må løpesensoren kalibreres. Se dette [støttedokumentet](#) for instruksjoner om hvordan du utfører kalibrering.

Beregningen begynner når du starter registreringen av økten. Under en økt kan du stoppe to ganger f.eks. ved trafikklys uten å avbryte beregningen.

 Du kan se Running Index-verdien din i sammendraget av treningsøkten på M430. Følg med på fremgangen din og se anslag for løpstid i [Polar Flow-nettjenesten](#).

Sammenlign resultatet med tabellen nedenfor.

KORTSIKTIG ANALYSE

Menn

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

Alder/år	Svært lavt	Lavt	Ganske godt	Moderat	Godt	Svært godt	Elite
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Kvinner

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

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

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

LANGSIKTIG ANALYSE

Hver enkelt løpsindeksverdi danner en trend som anslår hvor vellykket du kan løpe en bestemt distanse. Du finner løpsindeksrapporten din i Polar Flow-nettjenesten, på **FREM GANG**-fanen. Rapporten viser deg hvordan løpeytelsen din har forbedret seg over en lengre tidsperiode. Hvis du bruker [Polar-løpeprogrammet](#) for å trene til et løp, kan du følge med på løpsindeksutviklingen din for å se hvordan ytelsen din forbedrer seg mot målet.

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

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

Running Index	Cooper-test (m)	5 km (t:mm:ss)	10 km (t:mm:ss)	21,098 km (t:mm:ss)	42,195 km (t:mm:ss)
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
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 nøyaktige kaloritelleren på markedet beregner hvor mange kalorier du har forbrent basert på dine individuelle data:

- Kroppsvekt, høyde, alder, kjønn
- individuell makspuls (HR_{max})
- intensiteten på treningen eller aktiviteten din
- individuelt maksimalt oksygenopptak ($VO2_{max}$)

Kaloriberegningen er basert på en intelligent kombinasjon av data om fartsøkning og puls. Kaloriberegningen gir deg en nøyaktig måling av treningskaloriene dine.

Du kan se ditt kumulative energiforbruk (i kilokalorier, kcal) i løpet av treningsøkter, og totalt antall kilokalorier for økten etterpå. Du kan også følge med på totalt antall daglige kalorier.

TRENINGSFORDELER

Training Benefit gir deg tilbakemelding i tekstform om effekten av hver treningsøkt, slik at du får en bedre forståelse av hvor effektiv treningen din er. **Du kan se tilbakemeldingen i Flow-appen og Flow-nettjenesten.** For å få tilbakemelding må du ha trent i minst 10 minutter totalt i [pulssonene](#).

Tilbakemeldingen du mottar med Treningsfordeler-funksjonen, er basert på pulssoner. Funksjonen registrerer hvor mye tid du bruker og hvor mange kalorier du forbrenner i hver sone.

I tabellen nedenfor finner du beskrivelser av ulike treningsfordeler.

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

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

TRENINGSBELASTNING OG RESTITUSJON

Treningsbelastning er tilbakemelding i tekstform om hvor anstrengende en enkeltstående treningsøkt har vært. Beregningen av treningsbelastning er basert på forbruket av kritiske næringskilder (karbohydrater og proteiner) i løpet av treningen.

Ved hjelp av funksjonen for treningsbelastning er det mulig å sammenligne belastningen fra ulike typer treningsøkter. Du kan for eksempel sammenligne belastningen fra en lang sykkeløkt med lav intensitet, med belastningen fra en kort løpeøkt med høy intensitet. For å legge til rette for en mer nøyaktig sammenligning av økter har vi konvertert treningsbelastningen din om til en omtrentlig beregning av restitusjonsbehov.

Du finner en beskrivelse av treningsbelastningen din etter hver økt, i trenings sammendraget i Polar-appen. Her kan du se det anslåtte restitusjonsbehovet for de ulike nivåene av treningsbelastning:

- **Svak** 0-6 timer
- **Overkommelig** 7-12 timer
- **Krevende** 13-24 timer
- **Svært krevende** 25-48 timer
- **Ekstrem** Over 48 timer

Gå til Polar Flow-nettjenesten for å se en detaljert treningsanalyse, inkludert en mer nøyaktig numerisk belastningsverdi for hver økt.

Restitusjonsstatusen er basert på kumulativ treningsbelastning, daglig aktivitet og hvile fra de siste åtte dagene. Dine siste treningsøkter og aktivitet tilordnes større betydning enn eldre, og har derfor størst innvirkning på restitusjonsstatusen din. Aktiviteter utenom treningsøkter spores ved hjelp av en innebygd akselerasjonsmåler som registrerer håndleddbevegelsene dine. Den analyserer bevegelsenes frekvens, intensitet og uregelmessighet sammen med fysisk informasjon, slik at du kan se hvor aktiv du er utenom treningsøktene. Ved å kombinere din daglige aktivitet med treningsbelastning får du et riktig bilde av statusen din for nødvendig restitusjon. Kontinuerlig overvåking av restitusjonsstatusen vil hjelpe deg med å identifisere personlige grenser, unngå overtrening eller undertrening og justere treningsintensiteten og varigheten i henhold til dine daglige og ukentlige mål.

SPORTSPROFILER

Sportsprofilene er utvalget av sportsaktiviteter du har på M430. Vi har opprettet fire standard sportsprofiler på M430, men du kan legge til nye sportsprofiler i Polar Flow-appen eller -nettjenesten og synkronisere dem med M430, slik at du kan lage en liste over alle favorittaktivitetene dine.

Du kan også angi spesifikke innstillinger for hver sportsprofil. Du kan for eksempel opprette skreddersydde **treningsvisninger** for hver sportsaktivitet og velge hvilke data du vil se under trening: bare hjertefrekvens eller bare hastighet og distanse – alt etter hva som passer best for deg og dine treningsbehov.

Du kan ha maksimalt 20 sportsprofiler i M430 om gangen. Antallet sportsprofiler i Polar Flow-mobilappen og Polar Flow-nettjenesten er ubegrenset.

Du finner mer informasjon under [Sportsprofiler i Flow](#).

Bruk av sportsprofilene gjør at du kan følge med på hva du har drevet med og se fremgangen din innen ulike sportsaktiviteter. Se treningshistorikken din og følg med på fremgangen i [Flow-nettjenesten](#).



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

PULSSONER

Intervall mellom 50 % og 100 % av maksimumspulsen er delt inn i fem pulssoner. Ved å holde pulsen innenfor en bestemt pulssone, kan du enkelt styre intensitetsnivået i treningsøkten. Hver pulssone medfører sine egne fordeler, og kunnskap om disse fordelene hjelper deg å oppnå effekten du ønsker fra treningsøkten.

Finn ut mer om pulssoner: [Hva er pulssoner?](#)

HASTIGHETSSONER

Med hastighets-/fartssonene kan du enkelt overvåke hastigheten eller farten din i løpet av en økt, og du kan justere hastigheten/farten for å oppnå ønsket treningseffekt. Sonene kan brukes for å tilpasse effektiviteten av treningen din i løpet av økter, og hjelper deg med å variere treningen og benytte ulike treningsintensiteter for optimal effekt.

HASTIGHETSSONEINNSTILLINGER

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

Standard

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

Fri

Hvis du velger **Fri**, kan alle grensene endres. Hvis du har testet de faktiske tersklene dine, som anaerobe og aerobe terskler, eller øvre og nedre melkesyreterskler, kan du for eksempel trene med soner basert på hastigheten eller farten

for din individuelle terskel. Vi anbefaler at du setter hastigheten og farten for din anaerobe terskel som minimum for sone 5. Hvis du også bruker aerob terskel, bør den settes som minimum for sone 3.

TRENINGSMÅL MED HASTIGHETSSONER

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

UNDER TRENINGEN

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

ETTER TRENINGEN

I treningssammendraget på M430 ser du en oversikt over tiden du har brukt i hver hastighetssone. Etter synkronisering kan detaljert, visuell hastighetssoneinformasjon vises i Flow-nettjenesten.

MÅLING AV FREKVENSEN VIA HÅNDELEDDET

Måling av frekvensen via håndleddet gir deg muligheten til å få en avlesning av løpsfrekvensen din uten en separat løpesensor. Frekvensen måles ved hjelp av et innebygd akselerometer som registrerer håndleddbevegelsene dine. Vær oppmerksom på at når du bruker en løpesensor, blir frekvensen alltid målt med denne.

Måling av frekvensen via håndleddet er tilgjengelig under følgende løpeaktiviteter: Gåing, løping, jogging, landeveisløping, stiløping, løping på tredemølle, løping på bane og ultraløping.

Hvis du vil se frekvensen din under en treningsøkt, legger du til frekvens i treningsvisningen for sportsprofilen du bruker når du løper. Du kan gjøre dette i **Sportsprofiler** i Polar Flow-mobilappen eller Flow-nettjenesten.

Les mer om [overvåking av løpsfrekvensen](#) og [hvordan du bruker løpsfrekvensen i treningen din](#).

MÅLING AV HASTIGHET OG DISTANSE VIA HÅNDELEDDET

M430 registrerer hastighet og distanse basert på håndleddbevegelsene dine ved hjelp av et innebygd akselerometer. Denne funksjonen er nyttig under løping innendørs eller på steder med begrenset mottak av GPS-signaler. For maksimal nøyaktighet må du kontrollere at du har angitt riktig høyde og hvilket håndledd du bruker enheten på. Måling av hastighet og distanse via håndleddet fungerer best når du løper i et tempo som føles naturlig og komfortabelt for deg.

Fest M430 godt rundt håndleddet ditt, slik at du unngår vibrasjon. For å få jevne avlesninger må enheten alltid brukes i samme posisjon på håndleddet. Ikke bruk andre enheter, for eksempel klokke, aktivitetsmålere eller telefonarmbånd, på den samme armen. Hold heller ikke noe i den samme hånden, for eksempel et kart eller en telefon.

Måling av hastighet og distanse via håndleddet er tilgjengelig under følgende løpeaktiviteter: Gåing, løping, jogging, landeveisløping, stiløping, løping på tredemølle, løping på bane og ultraløping. Hvis du vil se hastighet og distanse under en treningsøkt, legger du til hastighet og distanse i treningsvisningen for sportsprofilen du bruker når du løper. Du kan gjøre dette i **Sportsprofiler** i Polar Flow-mobilappen eller Flow-nettjenesten.

SMARTVARSLER

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

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

POLAR FLOW

POLAR FLOW-APPEN

I Polar Flow-appen kan du se en visuell tolkning av trenings- og aktivitetsdata. Du kan også planlegge trening i appen.

TRENINGSDATA

Med Polar Flow-appen kan du enkelt få tilgang til informasjon om tidligere og planlagte treningsøkter og opprette nye treningsmål. Du kan velge å opprette et hurtigmål eller et mål med faser.

Få en kjapp oversikt over treningen din, analyser alle detaljer, og finn ut mer om resultatene dine. Se ukentlige sammendrag av treningen din i treningsdagboken. Du kan også dele treningshøydepunkter med vennene dine ved hjelp av [Bilddelings](#)-funksjonen.

AKTIVITETSDATA

Se detaljer om aktivitetene dine døgnet rundt. Finn ut hvor mye du mangler for å nå det daglige aktivitetsmålet ditt og hvordan du skal nå det. Se skritt, tilbakelagt distanse basert på skritt og antall forbrente kalorier.

SØVNDATA

Følg med på søvnmønsteret ditt for å se om det blir påvirket av endringer i hverdagen, og finn den rette balansen mellom hvile, daglig aktivitet og trening. Med Polar Flow-appen kan du vise søvnmønster, søvnmengde og søvnkvalitet.

Du kan angi ønsket søvntid for å definere målet ditt for søvnmengde per natt. Du kan også vurdere søvnen din. Du får tilbakemeldinger for hvordan du sov basert på søvndata, ønsket søvntid og søvnevurderingen din.

SPORTSPROFILER

Du kan enkelt legge til, fjerne og omorganisere sportsprofiler i Flow-appen. Du kan ha opptil 20 sportsprofiler aktive i Flow-appen og på klokken.

Du finner mer informasjon under [sportsprofiler i Polar Flow](#).

BILDEDELING

Med Flow-appens bilddelingsfunksjon kan du dele bilder med treningsdata på de vanligste sosiale mediene, som Facebook og Instagram. Du kan enten dele et eksisterende bilde eller ta et nytt og tilpasse det med treningsdataene dine. Hvis du slo på GPS-registrering mens du trente, kan du også dele et bilde av treningsruten din.

Klikk på en av de følgende koblingene for å se en video:

[Polar Flow-appen | Dele treningsresultater med et bilde](#)

BEGYNN Å BRUKE FLOW-APPEN

Du kan [konfigurere klokken](#) ved hjelp av en mobil enhet og Flow-appen.

For å komme i gang med Flow-appen laster du den ned til den mobile enheten din fra App Store eller Google Play. Gå til support.polar.com/en/support/Flow_app for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Polar Flow-appen.

Før en ny mobil enhet (smarttelefon, nettbrett) tas i bruk, må den kobles til klokken. Se [Tilkobling](#) for å vite mer.

Klokken synkroniserer automatisk treningsdataene dine med Flow-appen etter økten. Hvis telefonen din er koblet til Internett, synkroniseres aktivitets- og treningsdataene dine også automatisk med Flow-nettjenesten. Bruk av Flow-appen er den enkleste metoden for å synkronisere treningsdataene dine mellom klokken og nettjenesten. Gå til [Synkronisering](#) hvis du vil ha informasjon om synkronisering.

Hvis du vil vite mer om Flow-appen og få instruksjoner, kan du gå til [produktstøttesiden for Polar Flow-appen](#).

POLAR FLOW-NETTJENESTEN

I Polar Flow-nettjenesten kan du planlegge og analysere treningen din i detalj og finne ut mer om ytelsen din. Konfigurer og tilpass klokken slik at den passer perfekt til treningsbehovene dine ved å legge til sportsprofiler og redigere innstillingene deres. Du kan også dele høydepunkt fra treningen med venner i Flow-fellesskapet, melde deg på klubbens gruppetreninger og få personlig tilpassede treningsprogrammer for løp.

Polar Flow-nettjenesten viser også prosentvis hvor mye av det daglige aktivitetsmålet ditt du har fullført samt detaljer om aktiviteten din, og hjelper deg med å forstå hvordan de daglige vanene og valgene dine påvirker velværet ditt.

Du kan [konfigurere klokken](#) med en datamaskin på flow.polar.com/start. Du får veiledning for å laste ned og installere FlowSync-programvaren for synkronisering av data mellom klokken og nettjenesten, og for å opprette en brukerkonto for nettjenesten. Hvis du utførte konfigureringen med en mobil enhet og Flow-appen, kan du logge deg på Flow-nettjenesten med påloggingsinformasjonen du opprettet under konfigureringen.

DAGBOK

Under **Dagbok** kan du se daglig aktivitet, søvn, planlagte treningsøkter (treningsmål) samt gjennomgå tidligere treningsresultater.

RAPPORTER

Under **Rapporter** kan du følge med på utviklingen din.

Treningsrapporter er nyttige når skal følge med på trenings fremdrift over lengre perioder. I ukentlige, månedlige og årlige rapporter kan du velge sporten for rapporten. I egendefinerte perioder kan du velge både periode og sport. Velg tidsperioden og sporten for rapporten i nedtrekkslister, og trykk på hjulikonet for å velge dataene du vil vise i rapportgrafene.

Ved hjelp av aktivitetsrapportene kan du følge med på trenden for den daglige aktiviteten din på lang sikt. Du kan velge å vise daglige, ukentlige eller månedlige rapporter. I aktivitetsrapporten kan du også se dine beste dager med tanke på daglig aktivitet, skritt, kalorier og søvn i den valgte tidsperioden.

PROGRAMMER

Polar Løpeprogram er skreddersydd for målet ditt basert på Polar pulssoner og personlig treningsdata og treningsbakgrunn. Programmet er intelligent og tilpasser seg basert på utviklingen din. Polar Løpeprogram finnes for løp på 5 km, 10 km, halvmaraton og maraton og består av to til fem løpeøvelser i uken avhengig av programmet. Det er superenkelt!

Gå til support.polar.com/en/support/flow for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

FAVORITTER


I **Favoritter** kan du lagre og administrere favorittreningsmålene dine i Flow-nettjenesten. Du kan bruke favorittene dine som planlagte mål på M430. Du finner mer informasjon under [Planlegg treningen din i Flow-nettjenesten](#).

M430 kan inneholde maksimalt 20 favoritter om gangen. Antallet favoritter i Flow-nettjenesten er ubegrenset. Hvis du har over 20 favoritter i Flow-nettjenesten, vil de første 20 i listen overføres til M430 ved synkronisering. Du kan endre rekkefølgen på favorittene ved å dra og slippe dem. Velg favoritten du vil flytte, og dra den til ønsket plassering i listen.


LEGG TIL ET TRENINGSMÅL I FAVORITTENE

1. [Opprett et treningsmål](#).
2. Klikk på favorittikonet  nederst til høyre på siden.
3. Målet legges til i favorittene dine.



eller

1. Åpne et eksisterende mål du har opprettet, fra **Dagbok**.
2. Klikk på favorittikonet  nederst til høyre på siden.
3. Målet legges til i favorittene dine.

REDIGER EN FAVORITT

1. Klikk på favorittikonet  øverst til høyre ved siden av navnet ditt. Alle favorittreningsmålene dine vises.
2. Klikk på favoritten du vil redigere, og klikk deretter på **Rediger**.
3. Du kan endre sportsaktiviteten og/eller målnavnet, og du kan legge til merknader. Du kan endre treningsdetaljene for målet under **Hurtig** eller **Fase**. (Du finner mer informasjon i kapittelet [Planlegge treningen](#).) Når du har gjort alle nødvendige endringer, klikker du på **Oppdater endringer**.

FJERN EN FAVORITT

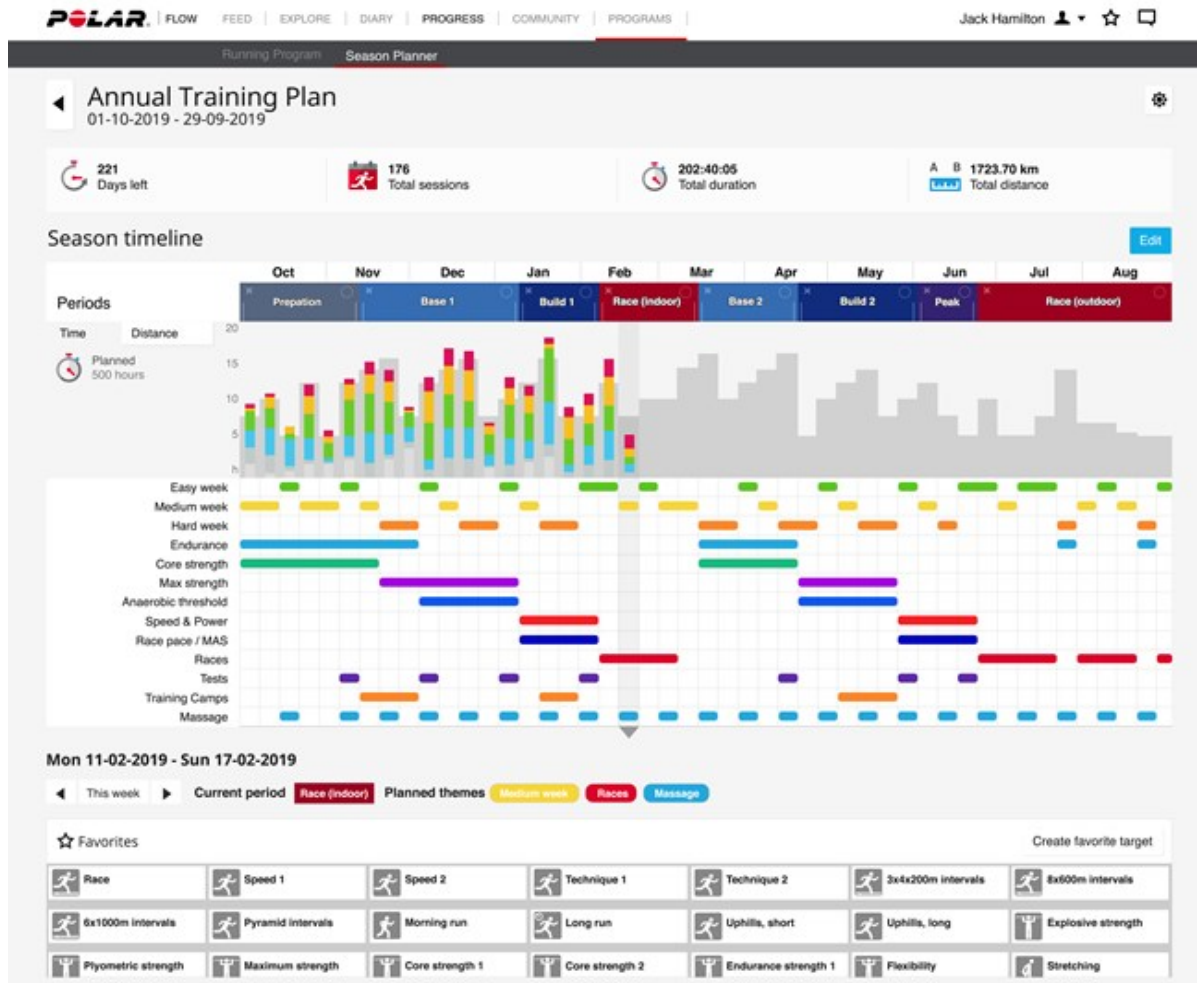
1. Klikk på favorittikonet  øverst til høyre ved siden av navnet ditt. Alle favorittreningsmålene dine vises.
2. Klikk på sletteikonet  øverst til høyre i treningsmålet for å fjerne oppføringen fra listen over favoritter.

PLANLEGG TRENINGEN

Du kan planlegge treningen din og opprette personlige treningsmål for deg selv i Polar Flow-nettjenesten eller Polar Flow-appen.

LAG EN TRENINGSPAN MED SESONGPLANLEGGEREN

[Sesongplanleggeren](#) i Flow-nettjenesten er et meget bra verktøy for å lage en skreddersydd årlig treningsplan. Uansett hva treningsmålet ditt er, hjelper Polar Flow deg med å lage en omfattende plan for å nå målet. Du finner Sesongplanlegging-verktøyet i **Programmer**-kategorien i Polar Flow-nettjenesten.



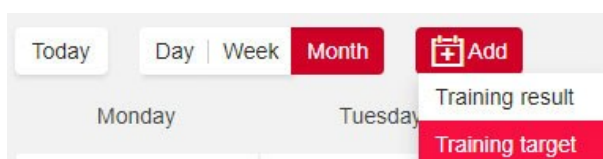
[Polar Flow for Coach](#) er en fri fjernstyrt veilederplattform som lar veilederen din planlegge hver eneste detalj av treningen din fra en full sesongplan til enkeltøkter.

OPPRETT ET TRENINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN OG NETTJENESTEN

Vær oppmerksom på at treningsmålene må synkroniseres med klokken ved hjelp av FlowSync eller Flow-appen før du kan bruke dem. Klokken gir deg veiledning for oppnåelse av målet ditt under treningen.

Slik oppretter du et treningsmål i Polar Flow-nettjenesten:

1. Gå til **Dagbok** og klikk på **Legg til > Treningsmål**.



2. Velg **Sport**, angi **Målnavn** (maksimalt 45 tegn), **Dato** og **Starttid**, samt eventuelle **Merknader** (valgfritt) du vil tilføye, i visningen **Legg til treningsmål**.

Velg deretter typen treningsmål blant følgende:

Varighetsmål

1. Velg **Varighet**.
2. Angi varigheten.
3. Klikk på **Legg til i favoritter** ☆ for å legge til målet i listen over favoritter, hvis du ønsker det.
4. Klikk på **Legg til i dagbok** for å legge målet til i **Dagboken**.

Distanse mål

1. Velg **Distanse**.
2. Angi distansen.
3. Klikk på **Legg til i favoritter** ☆ for å legge til målet i listen over favoritter, hvis du ønsker det.
4. Klikk på **Legg til i dagbok** for å legge målet til i **Dagboken**.

Kalorimål

1. Velg **Kalorier**.
2. Angi kalorimengden.
3. Klikk på **Legg til i favoritter** ☆ for å legge til målet i listen over favoritter, hvis du ønsker det.
4. Klikk på **Legg til i dagbok** for å legge målet til i **Dagboken**.

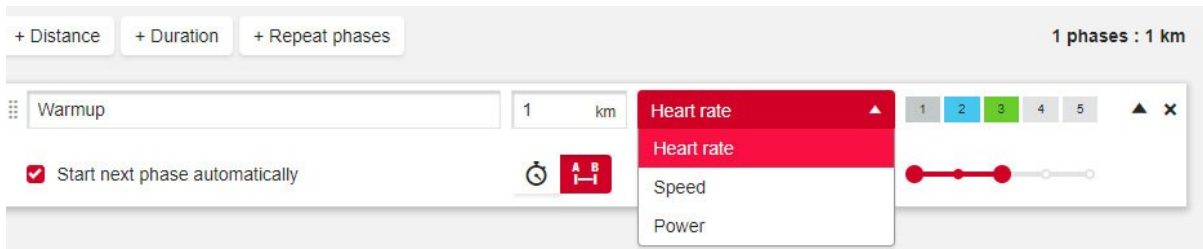
Løpstempomål

1. Velg **Løpstempo**.
2. Oppgi to av de følgende verdiene: **Varighet**, **Distanse** eller **Løpstempo**. Den tredje får du automatisk.
3. Klikk på **Legg til i favoritter** ☆ for å legge til målet i listen over favoritter, hvis du ønsker det.
4. Klikk på **Legg til i dagbok** for å legge målet til i **Dagboken**.

Merk at Løpstempo bare kan synkroniseres med Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V og Vantage V2 (ikke med A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600).

Fasemål

1. Velg **Med faser**.
2. Legg faser til i målet ditt. Klikk på **Varighet** for å legge til en fase basert på varighet, eller klikk på **Distanse** for å legge til en fase basert på distanse. Velg **Navn** og **Varighet/distanse** for hver fase.
3. Merk av i ruten **Start neste fase automatisk** for å endre faser automatisk. Hvis du ikke merker av, må du endre faser manuelt.
4. Velg **fasens intensitet** basert på **puls**, **hastighet** eller **effekt**.



Effektbaserte fasede treningsmål støttes for tiden bare av Vantage V2.

5. Hvis du vil gjenta en fase, velger du + **Gjenta faser** og drar fasene du vil gjenta, til Gjenta-delen.



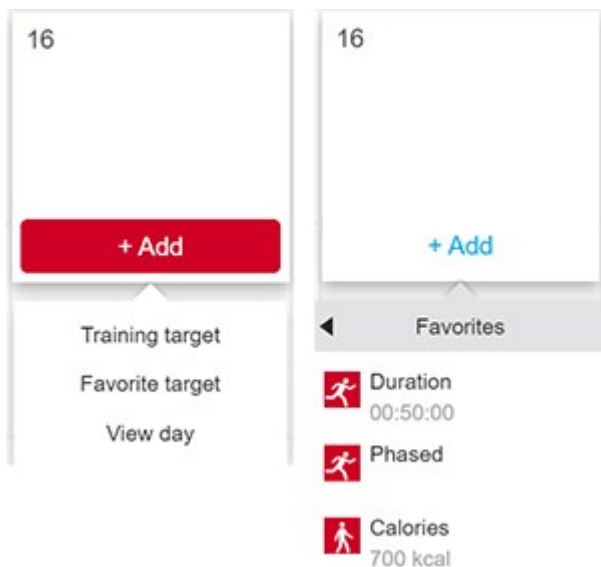
6. Klikk på Legg til i favoritter ☆ for å legge til målet i listen over favoritter.
7. Klikk på **Legg til i dagbok** for å legge målet til i **Dagboken**.

OPPRETTE ET MÅL BASERT PÅ ET FAVORITTRENINGSMÅL

Hvis du har opprettet et mål og lagt det til i favorittene dine, kan du bruke det som en mal for lignende mål. Dette gjør det enklere å opprette treningsmål. Du trenger for eksempel ikke å opprette et komplisert treningsmål med faser fra bunnen av hver eneste gang.


Hvis du vil bruke en eksisterende Favoritt, som mal for et treningsmål, kan du følge disse trinnene:

1. Hold markøren over en dato i **Dagboken**.
2. Klikk på **+Legg til > Favorittmål** og velg et mål i **Favoritter**-listen.



3. Favoritten blir lagt til i dagboken, som et planlagt treningsmål for dagen. Standard tid for treningsmål er 18:00 / 6 pm.
4. Klikk på målet i Dagboken og endre det som du vil. Hvis du redigerer målet i denne visningen, endres ikke det opprinnelige Favorittmålet.
5. Klikk på Lagre for å lagre endringene.



Du kan redigere favoritttreningsmålene dine og opprette nye via Favoritter-siden. Klikk på  i den øverste menyen for å gå til Favoritter-siden.

SYNKRONISERE MÅLENE MED KLOKKEN

Husk å synkronisere treningsmålene med klokken fra Flow-nettjenesten via FlowSync eller Polar Flow-appen. Hvis du ikke synkroniserer dem, er de bare synlige i dagboken eller Favoritter-listen til Flow-nettjenesten.

Vil du vite mer om å starte treningen med treningsmål, kan du se [Starte en treningsøkt](#).

OPPRETTE TRENINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN

Slik oppretter du treningsmål i Polar Flow-appen:

1. Gå til **Trening**, og klikk på  øverst på siden.
2. Velg deretter type treningsmål blant følgende:

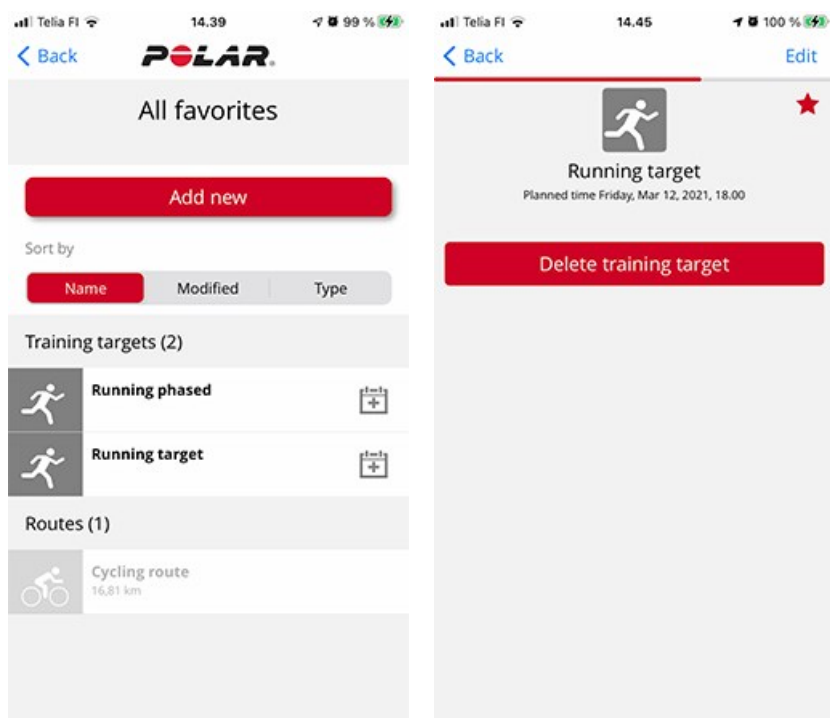
Favorittmål

1. Velg **Favorittmål**.
2. Velg ett av de eksisterende treningsmålene eller **Legg til nytt** favoritttreningsmål.
3. Trykk på  ved siden av det eksisterende målet for å legge det til i dagboken.
4. Treningsmålet du velger, legges til i treningskalenderen for dagen i dag. Åpne treningsmålet i dagboken for å endre tiden for treningsmålet.

5. Hvis du velger Legg til nytt, kan du opprette et **Hurtigmål**, **Fasemål** eller **Strava Live Segment** eller en **Komoot-rute**.

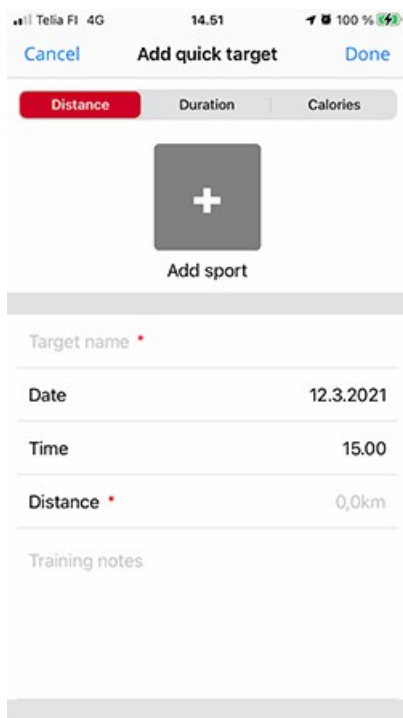


Komoot-rute er bare tilgjengelig på Grit X og Vantage V2. Strava Live Segment er tilgjengelig på Grit X, M460, V650, V800, Vantage V og Vantage V2.




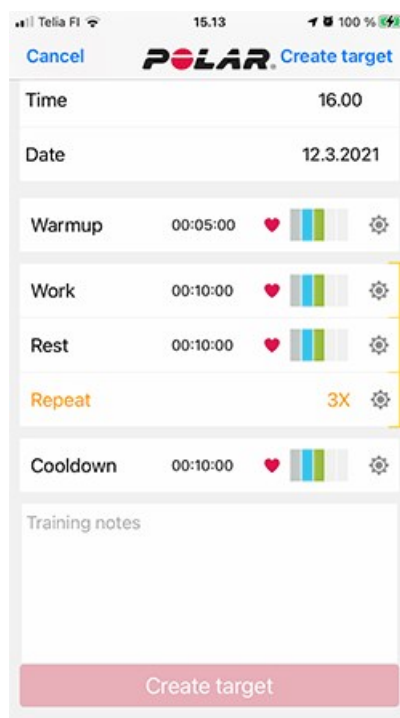
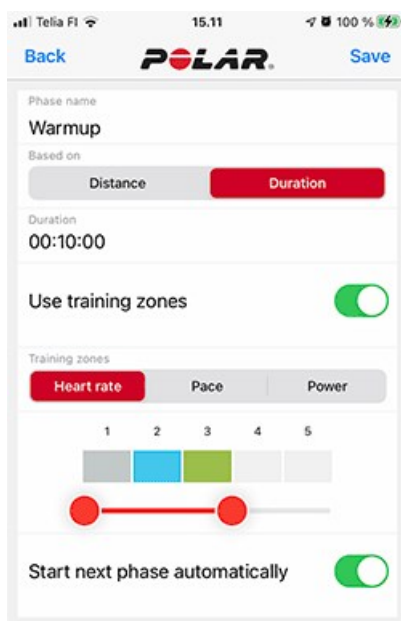
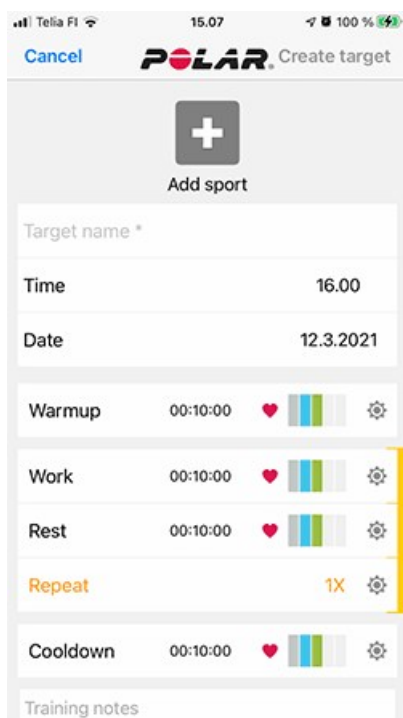
Hurtigmål

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



Fasemål

1. Velg **Fasemål**.
2. Legg til aktivitet.
3. Gi målet et navn.
4. Angi tid og klokkeslett for målet.
5. Trykk på -ikonet ved siden av fasen du vil endre innstillingene for.
6. Klikk på **Opprett mål** for å legge til målet i treningsdagboken.



Synkroniser klokken med Flow-appen for å flytte treningsmålene til klokken.

SPORTSPROFILER I POLAR FLOW

M430 inneholder fire standard sportsprofiler. I Polar Flow-appen eller -nettjenesten kan du legge til nye sportsprofiler i sportslisten din og redigere innstillingene for dem. M430 kan inneholde maksimalt 20 sportsprofiler. Hvis du har over 20 sportsprofiler i Polar Flow-appen og -nettjenesten, vil de første 20 i listen overføres til M430 ved synkronisering.

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

Klikk på én av følgende koblinger for å se en video:

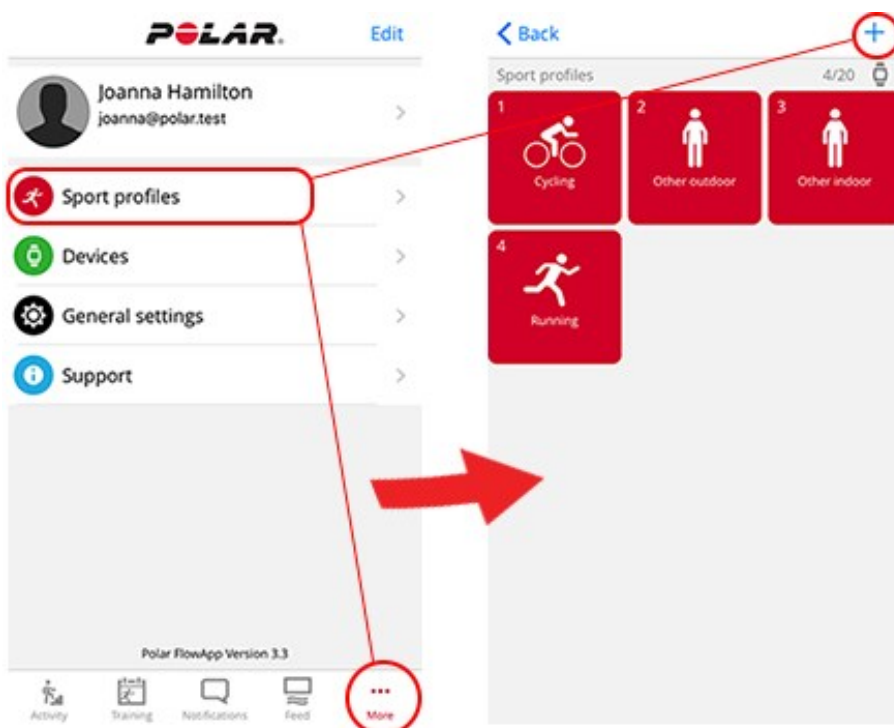
[Polar Flow-appen | Redigering av sportsprofiler](#)

[Polar Flow-nettjenesten | Sportsprofiler](#)

LEGG TIL EN SPORTSPROFIL


I Polar Flow-mobilappen:

1. Gå til **Sportsprofiler**.
2. Trykk på plusstegnet øverst til høyre.
3. Velg en sportsaktivitet fra listen. Trykk på Ferdig i Android-appen. Sportsaktiviteten legges til i listen din over sportsprofiler.



I Polar Flow nettjeneste:

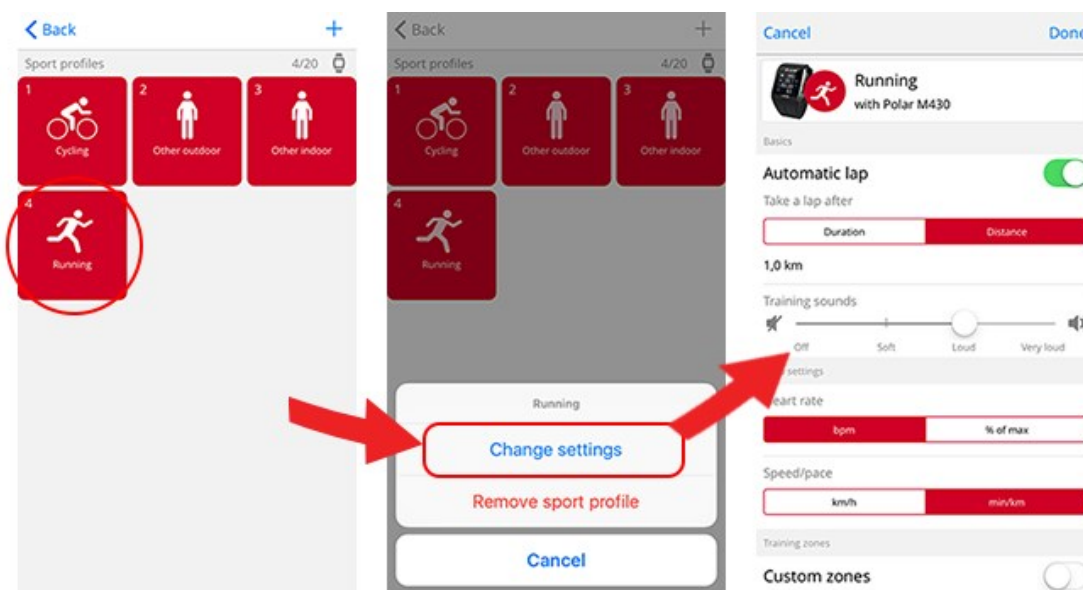
1. Klikk på navnet/profilbildet ditt øverst til høyre.
2. Velg **Sportsprofiler**.
3. Klikk på **Legg til sportsprofil**, og velg sportsaktiviteten fra listen.
4. Sportsaktiviteten legges til i sportslisten din.

 Du kan ikke opprette nye sportsaktiviteter på egen hånd. Sportslisten kontrolleres av Polar, ettersom hver sportsaktivitet har bestemte standardinnstillinger og -verdier, som for eksempel påvirker kaloriberegningen og funksjonen for treningsbelastning og restitusjon.

REDIGER EN SPORTSPROFIL

I Polar Flow-mobilappen:

1. Gå til **Sportsprofiler**.
2. Velg en sportsaktivitet, og trykk på **Endre innstillinger**.
3. Når du er klar, trykker du på Ferdig. Husk å synkronisere innstillingene med M430.



I Flow-nettjenesten:

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

I hver sportsprofil kan du redigere følgende informasjon:

Grunnleggende

- Automatisk etappe (kan settes til varighet eller distansebasert eller slås av)

Hjertefrekvens

- Hjerterefrekvensvisning (slag per minutt eller % av maksimal)
- Puls synlig for andre enheter (Dette betyr at andre kompatible enheter som bruker trådløs Bluetooth Smart-teknologi, f.eks. treningsutstyr, kan registrere hjerterefrekvensen din. Du kan også bruke M430 under Polar Club-klasser for å sende hjerterefrekvensen din til Polar Club-systemet.)
- Sonelås
- Innstillinger for hjerterefrekvenssone (Med hjerterefrekvenssonene kan du enkelt velge og overvåke treningsintensiteter. Hvis du velger Standard, kan ikke hjerterefrekvensgrensene endres. Hvis du velger Fri, kan alle grenser endres. Standardgrensene for hjerterefrekvenssoner beregnes basert på maksimal hjerterefrekvens.)

Innstillinger for hastighet/fart

- Visning av hastighet/fart (velg hastighet km/t / mph eller fart min/km / min/mi)
- Sonelås er tilgjengelig (velg sonelås for hastighets-/fartssone På eller Av)
- Innstillinger for hastighets-/fartssone (Med hastighets-/fartssonene kan du enkelt velge og overvåke hastigheten eller farten din, avhengig av hva du har valgt. Standardsoner er et eksempel på hastighets-/fartssoner for en person med et relativt høyt kondisjonsnivå. Hvis du velger Standard, kan du ikke endre grensene. Hvis du velger Fri, kan alle grenser endres.)

Treningsvisninger

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

Klikk på blyantikonet i en eksisterende visning for å redigere den, eller klikk på **Legg til ny visning**.

Bevegelser og tilbakemelding

- Automatisk pause: Hvis du vil bruke **Automatisk pause** under treningen, må GPS-funksjonen være satt til **Høy nøyaktighet**, eller du må bruke en Polar-løpesensor. Det legges automatisk inn en pause i øktene dine når du stopper, og øktene gjenopptas automatisk når du starter.
- Vibrasjonstilbakemelding (du kan velge å aktivere eller deaktivere vibrasjon)

GPS og høyde

- Velg GPS-registreringsfrekvensen.

Klikk på **Lagre** når du er ferdig med sportsprofilinnstillingene. Husk å synkronisere innstillingene med M430.



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

SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra M430 til Polar Flow-appen trådløst via Bluetooth Smart-tilkoblingen. Du kan også synkronisere M430 med Polar Flow-nettjenesten via en USB-port og FlowSync-programvare. For at du skal kunne synkronisere data mellom M430 og Flow-appen må du ha en Polar-konto. Hvis du vil synkronisere data fra M430 direkte med nettjenesten, må du i tillegg til en Polar-konto også ha FlowSync-programvare. Hvis du har konfigurert M430, har du opprettet en Polar-konto. Hvis du konfigurerte M430 via en datamaskin, har du FlowSync-programvare på datamaskinen din.

Husk å synkronisere og holde dataene dine oppdatert mellom M430, nettjenesten og mobilappen, uansett hvor du befinner deg.


SYNKRONISER MED FLOW-MOBILAPPEN

Kontroller følgende før synkronisering:

- Du har en Polar-konto og Flow-appen.
- Bluetooth er aktivert på den mobile enheten din, og flymodus er deaktivert.
- Du har opprettet en tilkobling mellom M430 og den mobile enheten din. Du finner mer informasjon under [Tilkobling](#).

Slik synkroniserer du dataene dine:

1. Logg deg på Flow-appen, og trykk på og hold nede TILBAKE-knappen på M430.
2. **Kobler til enhet** vises, etterfulgt av **Kobler til applikasjon**.
3. **Synkr. er fullført** vises når du er ferdig.

 *M430 synkroniseres automatisk med Flow-appen når du fullfører en treningsøkt hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. Når M430 synkroniseres med Flow-appen, synkroniseres aktivitets- og treningsdataene dine også automatisk med Flow-nettjenesten via en Internett-tilkobling.*


Gå til support.polar.com/en/support/Flow_app for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Polar Flow-appen.

SYNKRONISER MED FLOW-NETTJENESTEN VIA FLOWSYNC

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

1. Koble M430 til datamaskinen din. Kontroller at FlowSync-programvaren kjører.
2. FlowSync-vinduet åpnes på datamaskinen, og synkroniseringen starter.
3. Fullført vises når du er ferdig.

Hver gang du kobler M430 til datamaskinen, overfører Polar FlowSync-programvaren dataene dine til Polar Flow-nettjenesten og synkroniserer eventuelle innstillinger du har endret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, starter du FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra Programmer-mappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareoppdatering er tilgjengelig, blir du varslet av FlowSync og bedt om å installere den.

 *Hvis du endrer innstillinger i Flow-nettjenesten mens M430 er koblet til datamaskinen din, trykker du på Synkroniser i FlowSync for å overføre innstillingene til M430.*

Gå til support.polar.com/en/support/flow for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

Gå til support.polar.com/en/support/FlowSync for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av FlowSync-programvare.

VIKTIG INFORMASJON


Batteri	68
Lad batteriet på M430	68
Batteriets driftstid	69
Varsel om lavt batterinivå	69
Ta vare på M430	70
Hold M430 ren	70
Oppbevaring	70
Service	70
Forholdsregler	71
Forstyrrelse under trening	71
Helse og trening	71
Advarsel – Oppbevar batterier utenfor barns rekkevidde	72
Tekniske spesifikasjoner	72
M430	72
Polar FlowSync-programvare	73
Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen	73
Vanntettheten til Polar-produkter	74
Begrenset internasjonal Polar-garanti	74
Informasjon om forskrifter	75
Ansvarsfraskrivelse	75

BATTERI

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

LAD BATTERIET PÅ M430


M430 har et innvendig, oppladbart batteri. Oppladbare batterier har et begrenset antall ladesykluser. Du kan lade og utlade batteriet mer enn 300 ganger før det skjer en merkbar nedgang i kapasiteten. Antallet ladesykluser varierer også etter bruk og driftsforhold.


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

Bruk USB-kabelen som følger med i produktsettet for å lade enheten via USB-porten på datamaskinen.

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




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

 Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, hår, støv eller skitt på ladekabelen eller USB-porten på M430. Tørk forsiktig bort eventuell smuss og blås av støvet. Du kan om nødvendig bruke en tannstikker. Ikke bruk skarpe rengjøringsverktøy som kan lage riper.

Hvis du vil lade opp via datamaskinen din, kobler du bare M430 til datamaskinen. Da blir enheten synkronisert med FlowSync samtidig.

1. Plugg USB-kontakten inn i USB-porten på M430, og koble den andre enden av kabelen til datamaskinen.
2. **Lading** vises på displayet.
3. Når batteriikonet er fullt, er M430 fullt oppladet.

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

BATTERIETS DRIFTSTID

Batteriets driftstid er:

- opptil 8 timers kontinuerlig trening med GPS og optisk pulsmåling, eller
- opptil 30 timers kontinuerlig trening med GPS-strømsparingsmodus og optisk pulsmåling, eller
- opptil 50 timers kontinuerlig trening med GPS-strømsparingsmodus og Bluetooth Smart-pulssensor, eller
- ved bruk bare i tidsmodus med daglig aktivitetsovervåkning, er driftstiden ca. 20 dager.

Driftstiden avhenger av mange faktorer, for eksempel temperaturen i miljøet der du bruker M430, funksjonene og sensorene du bruker, samt batteriets alder. Smartvarsler og hyppig synkronisering med Flow-appen vil også redusere batteriets levetid. Driftstiden reduseres betydelig i temperaturer langt under frysepunktet. Hvis du har på deg M430 under ytterjakken, bidrar du til å holde den varmere og dermed øke driftstiden.

VARSEL OM LAVT BATTERINIVÅ

Lavt batteri. Lad opp: Batteriets ladenivå er lavt. M430 bør lades opp.

Lad opp før trening: Ladenivået er for lavt for registrering av en treningsøkt. M430 må lades opp før en ny treningsøkt kan startes.

Varsel om lavt batterinivå under trening:

- M430 varsler deg når det er nok kapasitet igjen i batteriet til én time av treningsøkten.
- Hvis **Lavt batteri** vises under trening, blir pulsmålingen og GPS-funksjonen slått av.
- Når batterinivået synker til et kritisk nivå, vises **Registrering avsluttet**. M430 avslutter treningsregistreringen og lagrer treningsdataene.

Når displayet er tomt, er batteriet tomt og M430 har gått til dvalemodus. Lad opp M430. Hvis batteriet er helt tomt, kan det ta en stund før ladeanimasjonen vises på displayet.

TA VARE PÅ M430

Som alt annet elektronisk utstyr må Polar M430 holdes ren og behandles med forsiktighet. Instruksjonene nedenfor vil hjelpe deg med å oppfylle garantikravene, holde enheten i god stand og unngå problemer med lading eller synkronisering.

HOLD M430 REN

Vask M430 med mildt såpevann under rennende vann etter hver treningsøkt. Tørk av den med et mykt håndkle.

Hold ladekabelen og USB-porten på M430 ren for å sikre problemfri lading og synkronisering.

Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, hår, støv eller skitt på ladekabelen eller USB-porten på M430. Tørk forsiktig bort eventuell smuss og blås av eventuelt støv. Du kan om nødvendig bruke en tannstikker. Ikke bruk skarpe rengjøringsverktøy som kan lage riper.

Hold USB-porten ren for å beskytte M430 mot oksidering og andre potensielle skader som følge av skitt og saltvann (f.eks. svette eller sjøvann). Den beste måten å holde USB-porten ren på, er å skylle den med lunkent springvann etter hver treningsøkt. USB-porten er vanntett, og du kan skylle den under rennende vann uten å skade de elektroniske komponentene. **Ikke lad M430 mens USB-porten er våt eller fuktig.**

TA GODT VARE PÅ DEN OPTISKE PULSSENSOREN

Pass på at du ikke får skraper på det optiske sensorområdet på bakdekselet. Skraper og skitt vil redusere ytelsen under måling av pulsen på handledet.

OPPBEVARING

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

Ikke la enheten ligge i ekstrem kulde (under -10 °C) og varme (over 50 °C) eller i direkte sollys.

SERVICE

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

Hvis du vil ha kontaktinformasjon og adresser til alle Polar-servicesentre, kan du gå til www.polar.com/support og landspesifikke nettsted.

FORHOLDSREGLER

Polar M430 er utviklet for å registrere aktiviteten din og måle puls, hastighet, distanse og løpsfrekvens. Den er ikke beregnet til annen bruk.

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

FORSTYRRELSE UNDER TRENING

Elektromagnetisk forstyrrelse og treningsutstyr

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

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

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

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

HELSE OG TRENING

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

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

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

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

Obs! Hvis du bruker pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet, kan du bruke Polar-produkter. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forårsake forstyrrelser på pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan

tyde på at noen noensinne har opplevd forstyrrelser. På grunn av det store mangfoldet av utstyr som er tilgjengelig, kan vi imidlertid ikke utstede en offisiell garanti om at våre produkter er egnet til bruk med alle pacemakere eller annet implantert utstyr. Hvis du er i tvil, eller du opplever uvanlige symptomer mens du bruker Polar-produktene, råder vi deg til å konsultere lege eller kontakte produsenten av det implanterte utstyret for å verifisere sikkerheten i ditt tilfelle.

Hvis du er allergisk mot noen av stoffene som kommer i kontakt med huden din, eller du har mistanke om en allergisk reaksjon på grunn av produktet, sjekker du de oppførte materialene i [Tekniske spesifikasjoner](#). I tilfelle huden din reagerer, må du slutte å bruke produktet og konsultere lege. Informer også Polar kundeservice om hudreaksjonen din. For å unngå at huden din reagerer på pulssensoren kan du bære den utenpå en skjorte, men fukt skjorten godt under elektrodene for å sikre at sensoren fungerer uten feil.

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

ADVARSEL – OPPBEVAR BATTERIER UTENFOR BARNES REKKEVIDDE

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

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

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

M430

Batteritype:	240 mAh Li-Pol oppladbart batteri
Driftstid:	I kontinuerlig bruk: Opptil 8 timers kontinuerlig trening med GPS og optisk pulsmåling. Opptil 30 timers kontinuerlig trening med GPS-strømsparingsmodus og optisk pulsmåling.
Driftstemperatur:	-10 °C til 50 °C
Materiale i treningsenheten:	silikon, termoplastisk polyuretan, rustfritt stål, akrylnitril-butadien-styren, glassfiber, polykarbonat, polymetylmetakrylat, flytende krystallpolymer

Klokkens nøyaktighet:	Bedre enn ± 0,5 sekunder/dag ved en temperatur på 25 °C
GPS-nøyaktighet:	<p>Distanse ±2 %</p> <p>Dette er verdier som er oppnådd i åpne områder uten boligblokker eller trær som kan være til hinder for satellittsignaler. Du kan få slike verdier i byområder eller i skogen, men disse verdiene kan variere.</p>
Høydeoppløsning:	1 m
Stignings-/nedstigningsoppløsning:	5 m
Maksimal høyde:	9000 m / 29525 ft
Prøvehastighet:	1 sekund ved GPS-registrering med høy nøyaktighet, 30 sekunder ved GPS-registrering med middels nøyaktighet og 60 sekunder i GPS-strømsparingsmodus.
Måleområde for hjerterefrekvens:	15-240 bpm
Gjeldende hastighetsvisningsområde:	<p>0-399 km/t 247,9 mph</p> <p>(0-36 km/t eller 0-22,5 mph (ved måling av hastighet med Polar løpesensor)</p>
Vanntetthet:	30 m (egnet for bading og svømming)
Minnekapasitet:	60 timers trening med GPS og hjerterefrekvens (avhengig av språkinnstillingene)
Displayoppløsning:	128 x 128

Bruker trådløs Bluetooth®-teknologi.

POLAR FLOWSYNC-PROGRAMVARE

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

Sjekk den nyeste informasjonen om kompatibilitet fra support.polar.com.

KOMPATIBILITET FOR POLAR FLOW-MOBILAPPEN

Sjekk den nyeste informasjonen om kompatibilitet fra support.polar.com.

VANNTETTHETEN TIL POLAR-PRODUKTER

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

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

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

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

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

Merking på baksiden av produktet	Vannsprut, svette, regndråper osv.	Bading og svømming	Fridykking med snorkel (uten luftflasker)	Scubadykking (med luftflasker)	Vanntetthetskarakteristikker
Vanntett IPX7	OK	-	-	-	Ikke vask med vann under trykk. Beskyttet mot vannsprut, regndråper osv. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett Vanntett til 20/30/50 meter Egnet for svømming	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: ISO22810.
Vanntett til 100 meter	OK	OK	OK	-	For hyppig bruk i vann, men ikke scubadykking. Referansestandard: ISO22810.

BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy utsteder en begrenset internasjonal garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada utstedes garantien av Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer overfor opprinnelig forbruker/kjøperen av Polar-produktet, at produktet skal være fritt for materialfeil og fabrikkasjonsfeil i to (2) år fra kjøpsdato, med unntak av håndleddsreim laget av silikon eller plast, som dekkes av en garantiperiode på ett (1) år fra kjøpsdato.

- Garantien dekker ikke vanlig forringelse av batteriet eller annen vanlig slitasje, skade forårsaket av feilaktig bruk, misbruk, ulykker eller manglende overholdelse av forholdsreglene, feil/mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt, sprukket eller ripete klokkehus/display, og heller ikke tekstilarmbånd eller håndleddsreim av tekstil eller lær, elastisk stropp (f.eks. bryststropp for pulssensor) eller sportstøy fra Polar.
- Garantien dekker heller ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyttes til det.
- Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien. I løpet av garantiperioden reparerer et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar Central Service, uansett hvilket land det ble kjøpt i.
- Garanti utstedt av Polar Electro Oy/Inc. påvirker ikke forbrukerens lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukerens rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt.
- Du må oppbevare kvitteringen som et kjøpsbevis!
- Garanti med tanke på alle produkter vil være begrenset til land der produktet i utgangspunktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc.

Produsert av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

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

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

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

INFORMASJON OM FORSKRIFTER



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



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

ANSVARFRASKRIVELSE

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

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

2.2 NO 06/2021