

POLAR®

POLAR M460



BRUGERVEJLEDNING

INDHOLD

Indhold	2
Kom i gang	6
Brugervejledning til Polar M460	6
Introduktion	6
Udnyt det hele i din M460	6
Opsæt din M460	6
Udfør opsætningen i webservicen Polar Flow	7
Knapfunktioner og menustruktur	7
Knapfunktioner	7
Lys	7
Tilbage	8
Start	8
Op / Ned	8
Menustruktur	8
Dagbog	9
Indstillinger	9
Tests	9
Intervaltimer	10
Favoritter	10
Oplad batteriet	10
Batteriets driftstid	11
Notifikationer om lavt batteri	11
Par en mobil enhed med M460	11
Slet en parring	12
Parring af sensorer med M460	12
Parring af kompatible Bluetooth Smart ®-sensorer med M460	12
Polar H10 Pulsmåler Bluetooth® Smart	12
Par pulsmåler med M460	13
Polar Hastighedssensor Bluetooth® Smart	13
Par en hastighedssensor med M460	13
Opmåling af hjulstørrelse	14
Polar Kadencesensor Bluetooth® Smart	15
Par kadencesensor med M460	15
Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart	15
Polar justerbart cykelbeslag	15
Indstillinger	17
Sportsprofilindstillinger	17
Indstillinger	17
Fysiske indstillinger	18
Vægt	19
Højde	19
Fødselsdato	19
Køn	19
Træningsbaggrund	19
Maksimumpuls	19
Generelle indstillinger	20
Par og synkroniser	20
Forlygteindstillinger	20

Flytilstand	20
Tid	20
Dato	20
Ugens startdag	21
Knaplyde	21
Knaplås	21
Enheder	21
Sprog	21
Om dit produkt	21
Hurtigmenu	21
Opdatering af firmware	23
Sådan opdateres firmwaren	23
Træning	24
Tag pulsmåleren på	24
Start et træningspas	24
Start et træningspas med træningsmål	26
Start et træningspas med intervalltimer	26
Funktioner under træning	27
Tag en omgangstid	27
Lås en puls-, hastigheds- eller effektzone	27
Skift interval under en interval træning	28
Skift indstillinger i Hurtigmenu	28
Afbryd/stop et træningspas	28
Efter træning	28
Træningsopsummering på din M460	28
Appen Polar Flow	31
Webservicen Polar Flow	31
Funktioner	32
Assisteret GPS (A-GPS)	32
Udløbsdato for A-GPS	32
GPS-funktioner	32
Tilbage til start	32
Barometer	33
Smart Coaching	33
Træningsudbytte	34
Træningsmængde og restitution	35
Konditionstest	35
Før testen	36
Udførelse af testen	36
Testresultater	36
Konditionskategorier	37
Mænd	37
Kvinder	37
Vo2max	37
Ortostatisk test	38
Før testen	38
Udførelse af testen	39
Testresultater	39
Pulszoner	39
Smart Calories	41
Smarte meddelelser (Android)	41
Indstillinger	42

M460	42
Flow-app	42
Telefon	43
Brug	43
Afvis meddelelser	43
Bloker apps	43
Smarte meddelelser (iOS)	43
Indstillinger	44
M460	44
Telefon	44
Brug	44
Afvis meddelelser	44
Hastigheds- og effektzoner	45
Indstillinger	45
Under træning	45
Efter træning	45
Sportsprofiler	45
Hvordan kan jeg aktivere Strava Live Segments® på min M460?	46
M460-kompatibilitet med TrainingPeaks	47
Polar Flow	49
Webservicen Polar Flow	49
Træningsmål	50
Opret en træning	50
Hurtig træning	50
Interval træning	50
Favoritter	50
Favoritter	51
Tilføj et træningsmål i Favoritter:	51
Redigér en favorit	51
Fjern en favorit	51
Appen Polar Flow	51
Sportsprofiler i Polar Flow	52
Tilføj en sportsprofil	52
På Flow-webservicen:	52
I Polar Flow-mobilappen:	52
Redigér en sportsprofil	53
På Flow-webservicen:	53
I Polar Flow-mobilappen:	53
Grundlæggende	53
Puls	53
Træningsvisninger	53
Synkronisering	55
Synkronisér med Flow-webservicen gennem FlowSync	55
Synkronisér med Flow App	56
Vigtige oplysninger	57
Pleje af din M460	57
M460	57
Pulsmåler	57
Opbevaring	57
Service	58
Batterier	58
Udskiftning af pulsmålerens batteri	59

Sikkerhedsforanstaltninger	59
Interferens under træning	59
Sundhed og træning	60
Advarsel – Hold batterier uden for børns rækkevidde	61
Tekniske specifikationer	61
M460	61
H10 pulsmåler	62
Polar FlowSync Software	62
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp	62
Polar-produkters vandtæthed	63
Begrænset international Polar-garanti	64
Regulatoriske oplysninger	64
CE-mærkning på Polar M460	65
Sådan åbner du dækslet	65
Ansvarsfraskrivelse	66

KOM I GANG

BRUGERVEJLEDNING TIL POLAR M460

INTRODUKTION

Tillykke med din nye M460! Polar M460 universal GPS-cykelcomputer er helt kompatibel med adskillige Bluetooth-powersensorer og gør det endnu mere spændende at cykle med **Strava Live Segments®**. Din M460 er kompatibel med **TrainingPeaks®**-platform til træning og analyser, og følgende avancerede TrainingPeaks-powermetrik til cykling er tilgængelig på din M460: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** og **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

Når Polar M460 kombineres med en pulsmåler, tilbyder Polar M460 adgang til unikke pulsbaserede funktioner, såsom Konditionstest, Ortostatisk test, Træningsmængde og Restitutionsstatus. Den er Stænk tæt (IPX7) og har en batterilevetid på op til 16 timers træning. GPS og barometer gør det muligt for dig at måle din hastighed, distance, højde og hældning. Polar M460 holder dig forbundet hvor som helst og når som helst med smarte meddelelser fra din telefon. Den sørger endda for din sikkerhed med LED-lys foran. Få et øjeblikkeligt overblik over din træning lige efter et træningspas med Flow-app. Planlæg din træning og få en detaljeret analyse af denne med Flow-webservicen.

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme i gang med din nye træningspartner. Der er yderligere support på support.polar.com/en/M460.

UDNYT DET HELE I DIN M460

Se direkte og nøjagtig puls på din M460 under træning med [Polar H10 pulsmåler](#). Din puls er information, der bruges til at analysere, hvordan dit træningspas gik. Hvis du har købt et sæt, som ikke indeholder en pulsmåler, kan du altid købe en senere.


Se dine træningsdata med det samme efter hvert træningspas med [Polar Flow-mobilapp](#). Flow app synkroniserer dine træningsdata trådløst til webservicen Polar Flow. Download den fra App Store eller Google Play.

Med Polar Flowsync-software kan du synkronisere data mellem din M460 og Flow-webservicen på din computer ved hjælp af USB-kablet. Gå ind på flow.polar.com/start for at hente og installere Polar FlowSync software. Planlæg og analysér hver eneste detalje af din træning, brugertilpas din enhed, og lær mere om din præstation med [Polar Flow-webservice](#) på flow.polar.com.

NORMALIZED POWER®, **INTENSITY FACTOR®** og **TRAINING STRESS SCORE®** er varemærker tilhørende TrainingPeaks, LLC og bruges med tilladelse. Læs mere på <http://www.trainingpeaks.com>.

OPSÆT DIN M460

Udfør opsætningen i webservicen Polar Flow. Der kan du udfylde alle de nødvendige fysiske oplysninger til nøjagtige træningsdata på én gang. Du kan også vælge sprog og få den nyeste firmware til din M460. For at udføre opsætningen i webservicen Polar Flow skal du bruge en computer med en internetforbindelse.

 M460 leveres i dvaletilstand. Den aktiveres, når du slutter den til en computer eller en USB-oplader. Hvis batteriet er helt tomt, tager det nogle minutter, inden opladningsanimationen vises.

UDFØR OPSÆTTNINGEN I WEBSERVICEN POLAR FLOW

1. Gå ind på flow.polar.com/start og download Polar FlowSync software, som du skal bruge til at slutte din M460 til Flow-webservicen.
2. Åbn installationspakken og følg anvisningerne på skærmen for at installere softwaren.
3. Når installationen er færdig, åbner FlowSync automatisk og beder dig om at tilslutte din Polar-enhed.
4. Slut M460 til din computers USB-port med USB-kablet. M460 vågner og begynder at oplade. Lad din computer installere evt. USB-drivere, hvis den foreslår det.
5. Flow-webservicen åbnes automatisk på din internetbrowser. Lav en Polar-konto eller log ind, hvis du allerede har en. Udfyld dine fysiske indstillinger nøjagtigt, da de har en indvirkning på kalorieberegningen og andre Smart Coaching-funktioner.
6. Start synkroniseringen ved at klikke på **Udført**, og indstillingerne vil blive synkroniseret mellem M460 og enheden. FlowSync-status ændres til udført, når synkroniseringen er afsluttet.
7. Du bliver bedt om at opdatere din M460-software. Klik på Ja for at opdatere den nyeste softwareversion til din M460. Opdater din M460, så den bliver fuldt operationel med hele sættet af funktioner. Dette tager cirka 20-30 minutter.

KNAPFUNKTIONER OG MENUSTRUKTUR

KNAPFUNKTIONER

M460 har fem knapper, som har forskellige funktioner, afhængigt af brugssituationen. Se tabellerne herunder for at finde ud af hvilke funktioner, knapperne har i forskellige tilstande.



LYS

TIDSVISNING OG MENU	FØRTRÆNINGSTILSTAND	UNDER TRÆNING
<ul style="list-style-type: none">• Oplys displayet• Tryk og hold for at låse knapper	<ul style="list-style-type: none">• Oplys displayet• Tryk og hold nede for at åbne sport-sprofilindstillinger	<ul style="list-style-type: none">• Oplys displayet• Tryk og hold for at åbne Hurtigmenu

TILBAGE

TIDSVISNING OG MENU	FØRTRÆNINGSTILSTAND	UNDER TRÆNING
<ul style="list-style-type: none">• Afslut menuen• Tilbage til det forrige niveau• Efterlad indstillinger uændrede• Annullér valg• Tryk og hold for at vende tilbage til tidsvisning fra menu• Tryk og hold for at synkronisere med Flow-app i tidsvisning	<ul style="list-style-type: none">• Vend tilbage til tidsvisning	<ul style="list-style-type: none">• Afbryd træning midlertidigt ved at trykke én gang• Tryk og hold i 3 sekunder for at stoppe træningsmåling

START

TIDSVISNING OG MENU	FØRTRÆNINGSTILSTAND	UNDER TRÆNING
<ul style="list-style-type: none">• Bekræft valg• Åbn førtræningstilstand• Bekræft valget, der vises på displayet	<ul style="list-style-type: none">• Start et træningspas	<ul style="list-style-type: none">• Tryk og hold for at slå zonelås til/fra• Fortsæt træningsmåling ved midlertidig afbrydelse• Tryk på for at måle en omgang

OP / NED

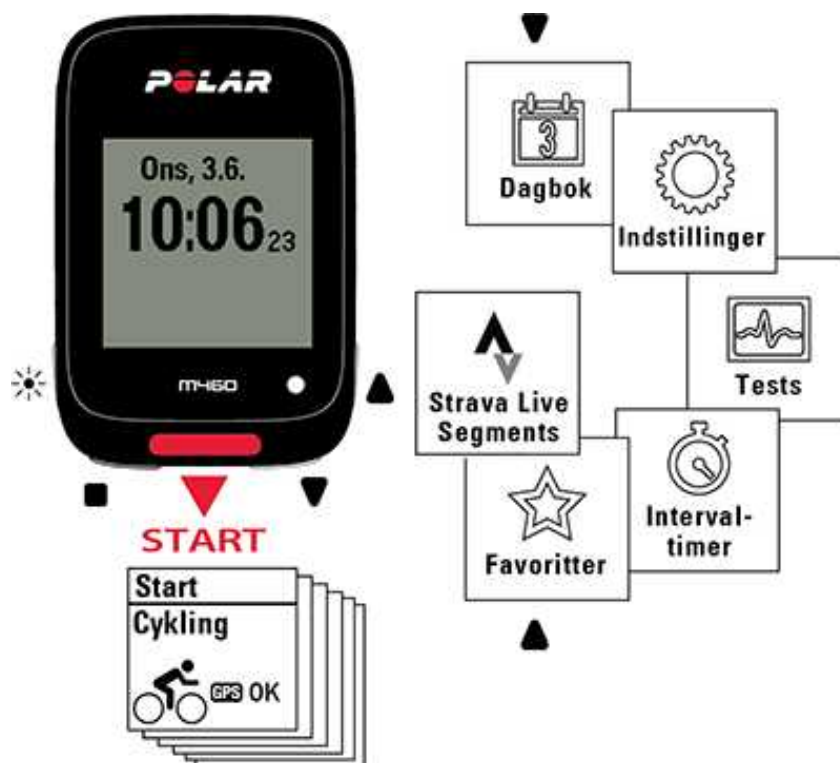
TIDSVISNING OG MENU	FØRTRÆNINGSTILSTAND	UNDER TRÆNING
<ul style="list-style-type: none">• Gå gennem valglister• Justér en valgt værdi	<ul style="list-style-type: none">• Gå gennem sportslister	<ul style="list-style-type: none">• Skift træningsvisning

MENUSTRUKTUR

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

I menuen kan du finde:

- Dagbog
- Indstillinger
- Tests
- Intervaltimer:
- Favoritter
- Strava Live Segments



DAGBOG

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

INDSTILLINGER

I **Indstillinger** kan du redigere:

- Sportsprofiler
- Fysiske indstillinger
- Generelle indstillinger
- Urindstillinger

Få flere oplysninger under [Indstillinger](#).

TESTS

Menuen **Tests** indeholder:

Ortostatisk test

Konditionstest

Få flere oplysninger under [Funktioner](#).

INTERVALTIMER

Indstil tids- og/eller distancebaserede intervalltimer for at måle trænings- og restitutionfaser nøjagtigt i dine intervaltræningspas.

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

FAVORITTER

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

Få flere oplysninger under [Favoritter](#).

OPLAD BATTERIET

M460 har et internt, genopladeligt batteri. Brug det USB-kabel, der fulgte med uret, til at oplade det gennem USB-porten på din computer. Du kan også oplade batteriet gennem en stikkontakt. Når du oplader det i en stikkontakt, skal du bruge en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsættet). Hvis du bruger en vekselstrømsadapter, skal du sørge for, at adapteren er mærket med "output 5 V jævnstrøm", og at den forsyner mindst 500 mA. Brug kun en vekselstrømsadapter med en passende sikkerhedsgodkendelse (mærket med "LPS", "Begrænset strømforsyning" eller "UL listed").


1. Løft gummidækslet af USB-porten. Sæt micro USB-stikket i USB-porten i M460, og sæt den anden ende af kablet i din pc.



2. Der vises **Oplader** på displayet.
3. Når M460 er helt opladet, vises der **Opladning udført**.

Lad ikke batteriet være helt afladet i en længere tid, og lad det heller ikke være helt opladet hele tiden, da de kan påvirke batteriets levetid. Hold dækslet på din USB-port lukket, når den ikke er i brug.

 *Oplad ikke batteriet, når M460 er våd.*

 *Oplad ikke batteriet ved temperaturer på under 0 °C / 32°F eller over +50 °C / 122 °F. Hvis du oplader din M460 i et miljø, hvor temperaturen ikke er inden for dette temperaturområde, kan det beskadige batterikapaciteten permanent - især hvis temperaturen er højere.*

BATTERIETS DRIFTSTID

Batteriets driftstid er op til 16 timer med GPS og pulsmåler. Driftstiden afhænger af mange faktorer, som f.eks. temperaturen i de omgivelser, hvor du bruger din M460, de valgte og anvendte funktioner (f.eks. brugen af forlygten reducerer driftstiden) samt batteriets aldring. Driftstiden mindskes betydeligt ved temperaturer, der befinder sig et godt stykke under frysepunktet.

NOTIFIKATIONER OM LAVT BATTERI

Lavt batteri. Oplad

Batteriopladningen er lav. Det anbefales at oplade M460.

Oplad inden træning

Der er for lidt batteri på til at registrere et træningspas

Et nyt træningspas kan ikke startes, inden M460 oplades.

Når displayet er tomt, er M460 enten gået i dvaletilstand, eller dens batteri er tomt. M460 går automatisk i dvaletilstand, når den er i tidsvisning, og du ikke har trykket på nogen knap i ti minutter. Den vågner fra dvaletilstand, når du trykker på hvilken som helst knap. Hvis den ikke vågner, er det tid til at oplade den.

PAR EN MOBIL ENHED MED M460

Inden du parrer en mobil enhed, bør du oprette en Polar-konto, hvis du ikke allerede har en, og downloade Flow-app fra App Store eller Google Play. Du skal også sørge for at have downloadet og installeret FlowSync-software på din computer fra flow.polar.com/start, og at du har registreret din M460 i Flow-webservicen.

Inden du begynder parringen, skal du sørge for, at din mobile enhed har *Bluetooth* slået til, og at flytilstanden ikke er slået til.

Sådan parres en mobil enhed:

1. I M460 skal du gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par mobilenhed** og trykke på **START**

2. Når din enhed er fundet, vises enheds-id'et **Polar mobile xxxxxxxx** på M460.
3. Tryk på **START**, **Forbinder til enhed** vises, efterfulgt af **Forbinder til app**.
4. Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din mobile enhed, og indtast pinkoden, der vises på din M460.
5. **Parring udført** vises, når du er færdig.

eller

1. På din mobile enhed skal du åbne Flow-app og logge ind med din Polar-konto.
2. Vent på, at produkttilslutningen vises på din mobile enhed (**Søger efter Polar M460**) vises.
3. Tryk på **TILBAGE** og hold den nede i tidsindstillingen i M460.
4. **Forbinder til enhed** vises, efterfulgt af **Forbinder til app**.
5. Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din mobile enhed, og indtast pinkoden, der vises på din M460.
6. **Parring udført** vises, når du er færdig.

SLET EN PARRING

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

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

PARRING AF SENSORER MED M460

Få en bedre træningsoplevelse, og opnå en mere komplet forståelse af din præstation med Bluetooth® Smart-sensorer. Inden du tager en ny *Bluetooth Smart*® pulsmåler, cykelsensor eller mobil enhed (smartphone, tablet) i brug, skal den parres med din M460. Parringen tager kun nogle få sekunder og sikrer, at din M460 kun modtager signaler fra dine sensorer og enheder, og giver mulighed for en gruppetræning, der er fri for forstyrrelser. Sørg for at udføre parringen derhjemme, inden du deltager i en begivenhed eller et løb, for at forhindre forstyrrelser pga. datatransmission.

PARRING AF KOMPATIBLE BLUETOOTH SMART®-SENSORER MED M460

Ud over en række Polar-sensorer er din M460 helt kompatibel med adskillige power-sensorer fra tredjeparter. Se den komplette tabel over kompatibilitet på support.polar.com. Sørg for, at du har den nyeste firmware i både din M460 og i power-sensoren fra en tredjepart. Følg producentens anvisninger for at kalibrere power-sensoren.

POLAR H10 PULSMÅLER BLUETOOTH® SMART

Polar pulsmåler består af en behagelig strop og et sendermodul. Den registrerer din puls nøjagtigt og sender dataene til M460 i realtid.

Pulsmålerdata giver dig indsigt i din fysiske tilstand samt hvordan, din krop reagerer på træningen. Selvom der er mange subjektive spor på, hvordan din krop reagerer under træning (opfattet anstrengelse, vejrtrækning, fysiske

fornemmelser), er ingen af dem så pålidelig som pulsmåling. Den er objektiv og påvirkes både af interne og eksterne faktorer - hvilket betyder, at du får en pålidelig måling af din fysiske tilstand.

PAR PULSMÅLER MED M460

Tag din pulsmåler på, som anvist i [Tag pulsmåleren på](#). En pulsmåler kan parres med din M460 på to måder:

1. Gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par anden enhed**, og tryk på START.
2. M460 går i gang med at søge efter din pulsmåler.
3. Når pulsmåleren er fundet, vises enheds-id'et, f.eks. **Par Polar H10 xxxxxxxx**. Vælg den pulsmåler, du ønsker at parre.
4. Tryk på START, og der vises **Parring**.
5. **Parring udført** vises, når du er færdig.

eller

1. Tryk på START i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.
2. **Strejf din sensor med M460 for at parre** bliver vist. Strejf din pulsmåler med M460, og vent på, at den bliver fundet.
3. M460 angiver de pulsmålere, den finder. Enheds-id'et, f.eks. **Par Polar H10 xxxxxxxx**, vises. Vælg den pulsmåler, du ønsker at parre, og vælg derefter **Ja**.
4. **Parring udført** vises, når du er færdig.

POLAR HASTIGHEDSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Flere forskellige faktorer kan påvirke din cykelhastighed. Naturligvis er kondition den ene af dem, men vejforholdene og vejens varierende hældninger spiller også en stor rolle. Den mest avancerede måde til at måle, hvordan disse faktorer påvirker hastigheden af din præstation, er med den aerodynamiske hastighedssensor.


- Måler dine aktuelle, gennemsnitlige og maksimale hastigheder
- Måler din gennemsnitshastighed for at se din udvikling og forbedringen af din præstation
- Let, og alligevel solid, samt nem at påmontere

PAR EN HASTIGHEDSSENSOR MED M460

Kontrollér, at hastighedssensoren er korrekt installeret. For yderligere oplysninger om installation af hastighedssensoren henvises der til brugervejledningen til hastighedssensoren.

En hastighedssensor kan parres med din M460 på to måder:

1. Gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par anden enhed**, og tryk på START.
2. M460 går i gang med at søge efter hastighedssensoren. Drej pedalerne rundt et par gange for at aktivere sensoren. Det blinkende røde lys i sensoren indikerer, at sensoren er aktiveret.
3. Når hastighedssensoren er fundet, vises der **Polar HST xxxxxxxx**.
4. Tryk på START, og der vises **Parring**.
5. **Parring udført** vises, når parringen er klar.
6. **Sensor forbundet til:** vises. Vælg **Cykel 1**, **Cykel 2** eller **Cykel 3**. Bekræft med START.
7. **Indstil hjulstørrelse** vises. Indstil størrelsen, og tryk på START.

 *Den første cykelsensor, du parrer, vil automatisk blive forbundet til **Cykel 1**.*

eller

1. Tryk på START i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.
2. M460 går i gang med at søge efter din hastighedssensor. Drej pedalerne rundt et par gange for at aktivere sensoren. Det blinkende røde lys i sensoren indikerer, at sensoren er aktiveret.
3. Enheds-ID'et **Par Polar HST xxxxxxxx** vises. Vælg **Ja**.
4. **Parring udført** vises, når parringen er klar.
5. **Sensor forbundet til:** vises. Vælg **Cykel 1**, **Cykel 2** eller **Cykel 3**. Bekræft med START.
6. **Indstil hjulstørrelse** vises. Indstil størrelsen, og tryk på START.

OPMÅLING AF HJULSTØRRELSE

Hjulstørrelseindstillingerne er en forudsætning for korrekt cykelinformation. Der findes to måder til at afgøre din cykels hjulstørrelse:

Metode 1

Se efter diameteren i tommer eller i ETRTO trykt på hjulet. Se efter, hvad hjulstørrelsen er i millimeter på diagrammets højre kolonne.

ETRTO	Hjulstørrelsens diameter (tommer)	Hjulstørrelsesindstilling (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 *Hjulstørrelser på diagrammet er vejledende, da hjulstørrelsen afhænger af hjultypen og lufttrykket.*

Metode 2

- Mål hjulet manuelt for at få det mest nøjagtige resultat.
- Brug ventilen til at markere det punkt, hvor hjulet berører jorden. Tegn en linje på jorden for at markere dette punkt. Bevæg din cykel fremad på et fladt underlag i en hel omdrejning. Dækket bør være vinkelret med jorden. Tegn en anden linje på jorden ved ventilen for at markere en fuld omdrejning. Mål afstanden mellem de to linjer.
- Træk 4 mm fra for at medregne din vægt på cyklen for at få din hjulomkreds.

POLAR KADENCESENSOR BLUETOOTH® SMART

Den mest praktiske måde at måle din cykeltræning på er med vores avancerede trådløse kadencesensor. Den måler din gennemsnitlige og maksimale cykelkadence i realtid som omdrejninger i minuttet, så du kan sammenligne teknikken af din cykeltur med tidligere ture.


- Forbedrer din cykelteknik og identificerer din optimale kadence
- Interferensfrie kadencedata lader dig vurdere din individuelle præstation
- Udformet til at være aerodynamisk og let

PAR KADENCESENSOR MED M460

Kontrollér, at kadencesensoren er korrekt installeret. For yderligere oplysninger om installation af kadencesensoren henvises der til brugervejledningen til kadencesensoren.

En kadencesensor kan parres med din M460 på to måder:

1. Gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par anden enhed**, og tryk på **START**.
2. M460 går i gang med at søge efter kadencesensoren. Drej kranken rundt et par gange for at aktivere sensoren. Det blinkende røde lys i sensoren indikerer, at sensoren er aktiveret.
3. Når kadencesensoren er fundet, vises der **Polar KAD xxxxxxxx**.
4. Tryk på **START**, og der vises **Parring**.
5. **Parring udført** vises, når parringen er klar.
6. **Sensor forbundet til:** vises. Vælg **Cykel 1**, **Cykel 2** eller **Cykel 3**. Bekræft med **START**.

 *Den første cykelsensor, du parrer, vil automatisk blive forbundet til **Cykel 1**.*

eller

1. Tryk på **START** i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.
2. M460 går i gang med at søge efter din kadencesensor. Drej pedalen rundt et par gange for at aktivere sensoren. Det blinkende røde lys i sensoren indikerer, at sensoren er aktiveret.
3. Enheds-ID'et **Par Polar KAD xxxxxxxx** vises. Vælg **Ja**.
4. **Parring udført** vises, når parringen er klar.
5. **Sensor forbundet til:** vises. Vælg **Cykel 1**, **Cykel 2** eller **Cykel 3**. Bekræft med **START**.

POLAR LOOK KÉO POWER SENSOR BLUETOOTH® SMART

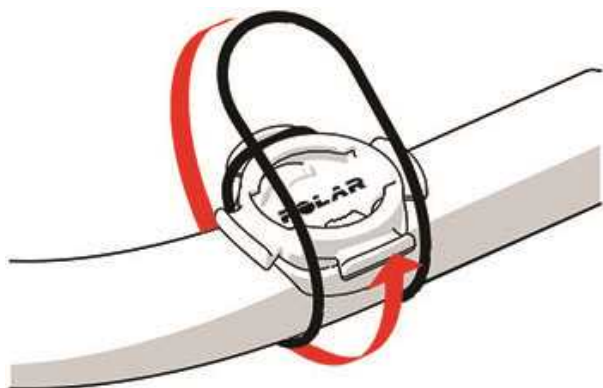
POLAR JUSTERBART CYKELBESLAG

Du kan enten montere Polar justerbart cykelbeslag på frempinden af din cykel eller på venstre eller højre side af styret.

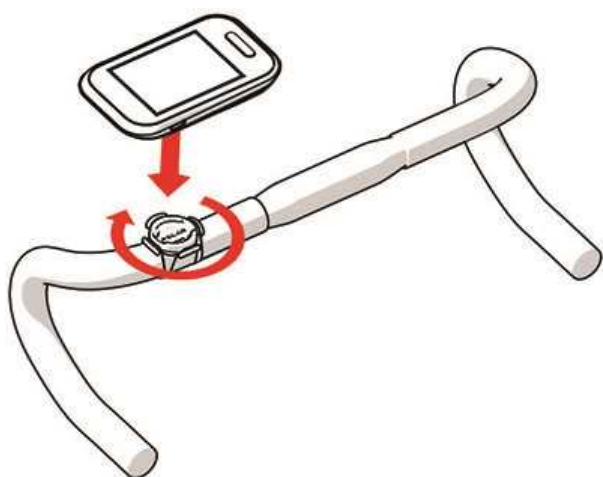
1. Placer gummibasen på frempinden/styret.

2. Placer cykelbeslaget på gummibasen, så POLAR-logoet flugter langs med styret.

3. Fastgør cykelbeslaget til frempinden/styret med O-ringen.



4. Juster de fremspringende kanter på bagsiden af M460 med rillerne på cykelbeslaget, og drej M460 med uret, til den er på plads.




 For at opnå den bedste GPS-præstation skal du sørge for, at displayet vender opad.

INDSTILLINGER

SPORTSPROFILINDSTILLINGER


Justér sportsprofilindstillingerne, så de passer bedst til dine træningsbehov. I M460 kan du redigere visse sportsprofilindstillinger i **Indstillinger > Sportsprofiler**. Du kan f.eks. slå GPS til eller fra i forskellige sportsgrene.

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

Der vises som standard seks sportsprofiler i førtræningstilstanden. På Flow-webservicen kan du tilføje nye sportsgrene på din liste og synkronisere dem til din M460. Du kan have højst 20 sportsgrene ad gangen på din M460. Antallet af sportsprofiler på Flow-webservicen er ubegrænset.

Som standard indeholder **Sportsprofiler**:

- Cykling
- Landevejscykl.
- Spinning
- Mountainbiking
- And. udendørs
- And. indendørs

 *Hvis du har redigeret dine sportsprofiler på Flow-webservicen inden dit første træningspas og synkroniseret dem til din M460, indeholder sportsprofilisten de redigerede sportsprofiler.*

INDSTILLINGER


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

- **Træningslyde:** Vælg **Fra**, **Lav**, **Høj** eller **Meget høj**.
- **Pulsindstillinger: Pulsvisning:** Vælg **Slag i minuttet (bpm)** eller **% af maksimum**. **Kontrollér pulszonegrænser:** Kontrollér grænserne for hver pulszone. **Puls synlig for anden enhed:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du vælger **Til**, kan andre kompatible enheder (f.eks. træningsudstyr) registrere din puls.
- **Indstillinger for cykeeffekt: Effektvisning:** Indstil, hvordan du vil se dine effektdata (**Watt (W)**, **Watt pr. kg (W/kg)** eller **% af FTP**). **Effekt, rulning gnm.:** Indstil målingsfrekvens. Vælg 1, 3, 5, 10, 15, 30 eller 60 sekunder. **Indstil FTP-værdi:** Indstil din FTP-værdi (Funktionel tærskel-effekt). Indstillingsområdet er mellem 60 og 600 watt. **Kontrollér effektzonegrænser:** Kontrollér dine effektzonegrænser.


 *Cykeeffektindstillinger er kun synlige, hvis Kéo Power er blevet parret.*

- **GPS-måling:** Vælg **Fra** eller **Til**.

- **Kalibrer power-sensor:** Kalibrering af power-sensor er kun synlig, når sportsprofilindstillinger åbnes fra førtræningstilstand, og du har parret sensoren. Få flere oplysninger om kalibrering henvises der til Polar LOOK Kéo Power Sensor *Bluetooth®* Smart.
- **Cykel-indstillinger: Hjulstørrelse:** Indstil hjulstørrelsen i millimeter. Se [Måling af hjulstørrelsen](#) for yderligere oplysninger. **Pedalarms-længde:** Indstil pedalarmlængden i millimeter. **Brugte sensorer:** Vis alle de sensorer, du har knyttet til cyklen.
- **Kalibrer højde:** Indstil den korrekte højde. Det anbefales altid at kalibrere højden manuelt, når du kender din aktuelle højde.

 *Højdekalibrering er kun synlig, når sportsprofilindstillinger åbnes fra førtræningstilstand eller træningstilstand.*

- **Hastigheds-indstillinger: Hastigheds-visning:** Vælg **km/t** (kilometer i timen) eller **min/km** (minutter pr. kilometer). Hvis du har valgt britiske enheder, bør du vælge **mph** (mil i timen) eller **min/mi** (minutter pr. mil). **Kontrollér hastighedzone-grænser:** Kontrollér grænserne for hver hastighedszone.
- **Autopause-indstillinger: Automatisk pause:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du stiller automatisk pause på **Til**, bliver dit træningspas automatisk afbrudt midlertidigt, når du holder op med at bevæge dig. **Aktiveringshastighed:** indstil hastigheden, som målingen blev afbrudt ved.
- **Autom. omgang:** Vælg **Fra**, **Omgangsdistance** eller **Omgangs-varighed**. Hvis du vælger **Omgangsdistance**, skal distance indstilles efter hvilken omgang, der tages. Hvis du vælger **Omgangsvarighed**, skal varigheden indstilles, hvorefter hver omgang tages.

 *For at bruge automatisk pause eller distancebaseret automatisk omgang skal du have GPS-funktionen slået til eller Polar Hastighedssensor *Bluetooth®* Smart i brug.*



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

FYSISKE INDSTILLINGER

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

Fysiske indstillinger indeholder:

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

- Træningsbaggrund
- Maksimumpuls

VÆGT

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

HØJDE

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

FØDSELSDATO

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

KØN

Vælg **Mand** eller **Kvinde**.

TRÆNINGSBAGGRUND

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

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

MAKSIMUMPULS

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

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

GENERELLE INDSTILLINGER

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

Generelle indstillinger indeholder:

- Par og synkroniser
- Forlygteindstillinger
- Flytilstand
- Tid
- Dato
- Ugens startdag
- Knaplyde
- Knaplås
- Enheder
- Sprog
- Om dit produkt

PAR OG SYNKRONISER

- **Par og synkroniser mobilenhed:** Par mobilenheder med din M460.
- **Par anden enhed:** Par pulsmålere og cykelsensorer med din M460.
- **Parrede enheder:** Få vist alle de enheder, du har parret med din M460.
- **Synkroniser data:** Synkroniser data med Flow-app. **Synkroniser data** vises, efter du har parret din M460 med en mobil enhed.

FORLYGTEINDSTILLINGER

- **Forlygte:** Vælg **Manuelt forlygte** eller **Automatisk forlygte**
 - **Manuel forlygte:** Styr forlygten manuelt fra hurtigmenuen.
 - **Automatisk forlygte:** M460 slår forlygten til og fra alt efter lysforholdet.
- **Aktiveringsniveau:** Vælg **Mørk**, **Skumring** eller **Lys**.
- **Blink rate:** Vælg **Blink fra**, **Langsomt**, **Hurtigt** eller **Meget hurtigt**.

FLYTILSTAND

Vælg Til eller Fra.

Flytilstand afbryder al trådløs kommunikation fra enheden. Du kan hverken bruge den i træningspas med *Bluetooth®* Smart-sensorer, eller når du synkroniserer dine data til mobilappen Polar Flow, fordi *Bluetooth®* Smart er deaktiveret.

TID

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

DATO


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

UGENS STARTDAG

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

KNAPLYDE

Slå knaplydene **Til** eller **Fra**.

 Bemærk, at dette valg ikke ændrer træningslyde. Træningslyde ændres i sportsprofilindstillinger. Få flere oplysninger under. "Sportsprofilindstillinger" På side 17.

KNAPLÅS

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

ENHEDER

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

SPROG

Vælg: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Suomi** eller **Svenska**. Indstil sproget på din M460.

OM DIT PRODUKT

Kontrollér enheds-ID'et af din M460 samt firmwareversionen, HW-modellen og A-GPS-udløbsdatoen.

HURTIGMENU

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

- **Træningslyde:** Vælg **Fra**, **Lav**, **Høj** eller **Meget høj**.
- **Pulsindstillinger:** **Pulsvisning:** Vælg **Slag i minuttet (bpm)** eller **% af maksimum**. **Kontrollér pulszonegrænser:** Kontrollér grænserne for hver pulszone. **Puls synlig for anden enhed:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du vælger **Til**, kan andre kompatible enheder (f.eks. træningsudstyr) registrere din puls.
- **GPS-måling:** Vælg **Fra** eller **Til**.
- **Cykel-indstillinger:** **Brugte sensorer:** Vis alle de sensorer, du har knyttet til cyklen.
- **Kalibrer højde:** Indstil den rette højde. Det anbefales altid at kalibrere højden manuelt, når du kender din aktuelle højde.
- **Hastigheds-indstillinger:** **Hastigheds-visning:** Vælg **km/t** (kilometer i timen) eller **min/km** (minutter pr. kilometer). Hvis du har valgt britiske enheder, bør du vælge **mph** (mil i timen) eller **min/mi** (minutter pr. mil). **Kontrollér hastighedzone-grænser:** Kontrollér grænserne for hver hastighedszone.
- **Autopause-indstillinger:** **Automatisk pause:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du stiller automatisk pause på **Til**, bliver dit træningspas automatisk afbrudt midlertidigt, når du holder op med at bevæge dig. **Aktiveringshastighed:** indstil hastigheden, som målingen blev afbrudt ved.

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


I træningsvisning skal du trykke på LYS og holde den nede for at åbne **Hurtigmenu**. Du vil finde:

- **Låse knapper:** Tryk på START for at låse knapper. For at låse op skal du trykke på LYS og holde den nede.
- **Slå forlygte til eller fra.**
- **Slå baggrundsllys til eller fra.**
- **Kalibrer power-sensor:** Kalibrering af power-sensor er kun synlig, når sportsprofilindstillinger åbnes fra førtræningstilstand, og du har parret sensoren. Få flere oplysninger om kalibrering henvises der til Polar LOOK Kéo Power Sensor *Bluetooth*® Smart.
- **Kalibrer højde:** Indstil den rette højde. Det anbefales altid at kalibrere højden manuelt, når du kender din aktuelle højde.
- **Interval-timer:** Opret intervalltimere baseret på tid og/eller distance for at måle trænings- og restitutionsfaser nøjagtigt i dine intervaltræningspas.
- **Info om aktuel position*:** Aktuel placering og antallet af synlige satellitter.
- Vælg **Slå positionsvejledning til***, og tryk på START. **Visning af pile i positionsvejl. slået til** vises, og M460 skifter til visningen **Tilbage til start**.

**Dette kan kun vælges, hvis GPS er slået til i sportsprofilen.*

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

- **Låse knapper:** Tryk på START for at låse knapper. For at låse op skal du trykke på LYS og holde den nede.
- **Slå forlygtetil eller fra.**
- **Træningslyde:** Vælg **Fra, Lav, Høj** eller **Meget høj**.
- **Pulsindstillinger: Pulsvisning:** Vælg **Slag i minuttet (bpm)** eller **% af maksimum**. **Kontrollér pulszonegrænser:** Kontrollér grænserne for hver pulszone. **Puls synlig for anden enhed:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du vælger **Til**, kan andre kompatible enheder (f.eks. træningsudstyr) registrere din puls.
- **Indstillinger for cykeeffekt: Effektvkning:** Indstil, hvordan du vil se dine effektdata (**Watt (W)**, **Watt pr. kg (W/kg)** eller **% af FTP**). **Effekt, rulning gnm.:** Indstil målingsfrekvens. Vælg 1, 3, 5, 10, 15, 30 eller 60 sekunder. **Indstil FTP-værdi:** Indstil din FTP-værdi (Funktionel tærskel-effekt). Indstillingsområdet er mellem 60 og 600 watt. **Kontrollér effektzonegrænser:** Kontrollér dine effektzonegrænser.
- **GPS-måling:** Vælg **Fra** eller **Til**.
- **Kalibrer power-sensor:** Kalibrering af power-sensor er kun synlig, når sportsprofilindstillinger åbnes fra førtræningstilstand, og du har parret sensoren. Få flere oplysninger om kalibrering henvises der til Polar LOOK Kéo Power Sensor *Bluetooth*® Smart.
- **Cykel-indstillinger: Brugte sensorer:** Vis alle de sensorer, du har knyttet til cyklen.
- **Kalibrer højde:** Indstil den korrekte højde. Det anbefales altid at kalibrere højden manuelt, når du kender din aktuelle højde.
- **Hastigheds-indstillinger: Hastigheds-visning:** Vælg **km/t** (kilometer i timen) eller **min/km** (minutter pr. kilometer). Hvis du har valgt britiske enheder, bør du vælge **mph** (mil i timen) eller **min/mi** (minutter pr. mil). **Kontrollér hastighedzone-grænser:** Kontrollér grænserne for hver hastighedszone.
- **Autopause-indstillinger: Automatisk pause:** Vælg **Til** eller **Fra**. Hvis du stiller automatisk pause på **Til**, bliver dit træningspas automatisk afbrudt midlertidigt, når du holder op med at bevæge dig. **Aktiveringshastighed:** indstil hastigheden, som målingen blev afbrudt ved.
- **Automatisk omgang:** Vælg **Fra, Omgangsdistance** eller **Omgangs-varighed**. Hvis du vælger **Omgangsdistance**, skal distance indstilles efter hvilken omgang, der tages. Hvis du vælger **Omgangsvarighed**, skal varigheden indstilles, hvorefter hver omgang tages.

 For at bruge automatisk pause eller distancebaseret automatisk omgang skal du have GPS-funktionen slået til eller Polar Hastighedssensor Bluetooth® Smart i brug.

OPDATERING AF FIRMWARE


Firmwaren af din M460 kan opdateres. Når som helst en ny firmwareversion er tilgængelig, giver FlowSync dig besked, når du slutter M460 til din computer med USB-kablet. Firmwareopdateringerne downloades gennem USB-kablet og FlowSync-softwaren. Flow-appen giver dig også besked, når ny firmware er tilgængelig.

Der udføres firmwareopdateringer for at forbedre funktionerne i din M460. De kan f.eks. indeholde forbedringer af eksisterende funktioner, helt nye funktioner eller fejludbedringer.

SÅDAN OPDATERES FIRMWAREN

For at opdatere firmwaren i din M460 skal du have:

- En konto på Flow-webservicen
- Installeret FlowSync-software
- Registreret din M460 på Flow-webservicen

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

Sådan opdateres firmwaren:

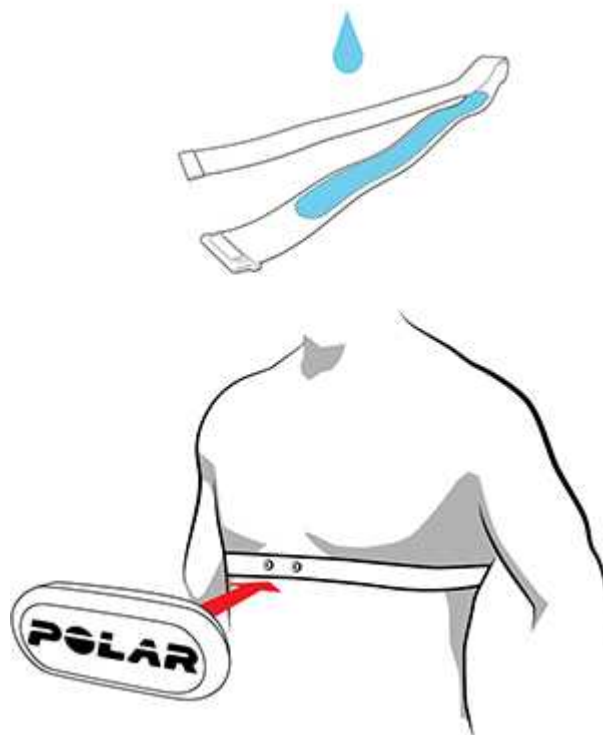
1. Sæt micro USB-stikket i USB-porten i M460, og sæt den anden ende af kablet i din pc.
2. FlowSync begynder at synkronisere dine data.
3. Efter synkroniseringen bedes du opdatere firmwaren.
4. Vælg Ja. Ny firmware installeres (dette kan tage noget tid), og M460 genstarter.

 Inden du opdaterer firmwaren, synkroniseres de vigtigste data fra din M460 med Flow-webservicen. Derfor mister du ingen vigtige data under opdatering.

TRÆNING

TAG PULSMÅLEREN PÅ

1. Fugt stroppens elektrodeområde.
2. Sæt stroppen omkring brystet, og justér stroppen, så den sidder tæt.
3. Fastgør sendermodulet.
4. Inden dit første træningspas skal du parre pulsmåleren med din M460. Tag pulsmåleren på og tryk på START. Vent derefter på anmodningen om sensorparring, og vælg Ja.



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

START ET TRÆNINGSPAS

1. Tryk på START i tidsvisning for at åbne førtræningstilstand.
2. Vælg i førtræningstilstand den sportsprofil, du ønsker at bruge, med OP/NED.

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



Hvis du har slået GPS-funktionen til i denne sportsprofil og/eller har en kompatibel *Bluetooth*® Smart sensor i brug, vil M460 automatisk gå i gang med at lede efter signalerne.

Forbliv i førtræningstilstanden, indtil M460 har fundet GPS- og sensorsignalerne og din pulsmåler for at sikre, at dine træningsdata er nøjagtige. Gå udenfor og væk fra høje bygninger og træer for at opfange GPS-satellitssignaler. Hold din M460 stille, mens displayet vender opad, under søgningen. Stå stille, indtil M460 har fundet satellitssignalerne.

Det går hurtigere at finde GPS-satellitssignaler vha. assisteret GPS (A-GPS). A-GPS-datafilen opdateres automatisk til din M460, når du synkroniserer din M460 med Flow-webservicen via FlowSync-softwaren. Hvis A-GPS-datafilen er udløbet, eller du endnu ikke har synkroniseret din M460, kan det tage længere tid at finde satellitssignalerne. Få flere oplysninger under [Assisteret GPS \(A-GPS\)](#).

3. Når M460 har fundet alle signalerne, skal du trykke på **START**. Måling startet vises, og du kan starte træningen.



Puls: M460 har fundet dit pulsmålersignal, når din puls vises.

GPS: Procentværdien, der vises ved siden af GPS-ikonet, angiver, hvornår GPS'en er klar. Når den når 100 %, vises der OK.

Cykelsensorer: Der vises **OK** ved siden af cykelikonet, når M460 har fundet sensorsignalerne. Hvis du har knyttet sensorer til mere end én cykel, vil du se et tal ved siden af cykelikonet, der indikerer den anvendte cykel. M460 vælger den cykel, som den nærmeste sensor er tilknyttet.

Eksempel:

Du har knyttet en hastighedssensor til **Cykel 1** og en anden hastighedssensor til **Cykel 2**. Begge cykler er i nærheden, når du skifter til førtræningstilstand i M460. Hastighedssensoren, der er knyttet til **Cykel 1**, er tættere på M460. Derfor vælger M460 **Cykel 1** til turen. Nummer 1 vises ved siden af cykelikonet.

Hvis du ville bruge **Cykel 2** i stedet, skal du gøre et af følgende:

- Gå tilbage til tidstilstanden. Øg derefter afstanden mellem M460 og **Cykel 1**, så **Cykel 2** er den, der er tættest på M460. Skift til førtræningstilstand igen.
- Strejf sensoren i **Cykel 2** med M460.

START ET TRÆNINGSPAS MED TRÆNINGSMÅL

Du kan oprette detaljerede træningsmål i Flow-webservicen og synkronisere dem til din M460 gennem Flowsync software eller Flow-app. Under træningen er det let at følge vejledningen på enheden.

Gør følgende for at starte et træningspas med et træningsmål:

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

eller

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


3. Tryk på **START** for at åbne førtræningstilstanden, og vælg den sportsprofil, du ønsker at bruge.
4. Når M460 har fundet alle signalerne, skal du trykke på **START**. **Måling startet** vises, og du kan starte træningen.

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

START ET TRÆNINGSPAS MED INTERVALTIMER

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

1. Gå i gang ved at åbne **Timere > Intervaltimer**. Vælg **Indstil timer(e)** for at oprette nye timere.
2. Vælg **Tidsbaseret** eller **Distancebaseret**:
 - **Tidsbaseret**: Definér minutter og sekunder for timeren, og tryk på **START**.
 - **Distancebaseret**: Indstil distancen for timeren, og tryk på **START**.
3. **Indstil anden timer?** vises. Vælg **Ja** og gentag trin 2 for at indstille en anden timer.
4. Når du er færdig, skal du vælge **Start X.XX km / XX:XX** og trykke på **START** for at åbne førtræningstilstanden. Vælg derefter den sportsprofil, du ønsker at bruge.
5. Når M460 har fundet alle signalerne, skal du trykke på **START**. **Måling startet** vises, og du kan starte træningen.

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


FUNKTIONER UNDER TRÆNING

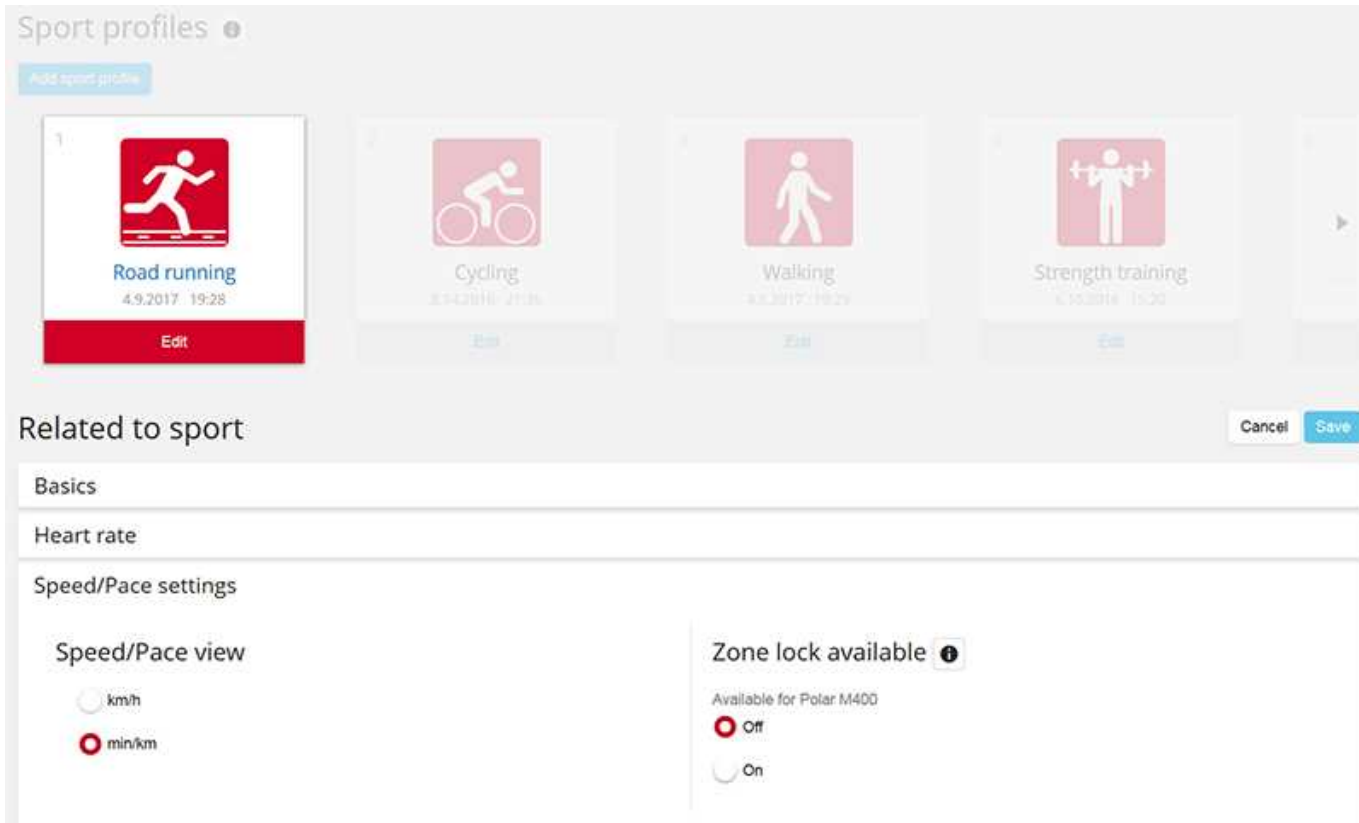
TAG EN OMGANGSTID


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

LÅS EN PULS-, HASTIGHEDS- ELLER EFFEKTZONE


Tryk på **START** og hold den nede for at låse den puls-, hastigheds- eller effektzone, du befinder dig i. For at låse/låse op for zonen skal du trykke på **START** og holde den nede. Hvis din puls, hastighed eller effekt bevæger sig uden for den låste zone, får du besked med en akustisk tilbagemelding.


 Puls-, hastigheds- og effektzonerne kan aktiveres i Flow-webservicen. Du kan tilpasse zonerne individuelt for hver sportsprofil, de er tilgængelige i. For at redigere zonerne skal du logge ind på Flow-webservicen og klikke på dit navn øverst til højre. Vælg Sportsprofiler og den sportsprofil, du ønsker at redigere. Zonerne kan indstilles under Puls-, Hastighed/Tempo- og Effektindstillinger. Når du har redigeret zonerne, skal du synkronisere dem til din træningsenhed via FlowSync.





Sport profiles 

[Add sport profile](#)

1 
Road running
4.9.2017 19:28
[Edit](#)

2 
Cycling
2.9.2016 21:26
[Edit](#)

3 
Walking
9.8.2017 18:29
[Edit](#)

4 
Strength training
1.10.2016 15:20
[Edit](#)

Related to sport [Cancel](#) [Save](#)

Basics


Heart rate

Speed/Pace settings

Speed/Pace view

km/h

min/km

Zone lock available 

Available for Polar M400

Off

On

SKIFT INTERVAL UNDER EN INTERVAL TRÆNING

Tryk på LYS og hold den nede. **Hurtigmenu** vises. Vælg **Start næste interval** fra listen, og tryk på START. Hvis du har valgt, automatisk intervalændring, ændres intervallet automatisk, når du har afsluttet et interval. Du får besked gennem tilbagemelding via lyd.

 Du kan oprette intervaltræningsmål i Flow-webservicen. Få flere oplysninger under [Træningsmål](#).

SKIFT INDSTILLINGER I HURTIGMENU

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

AFBRYD/STOP ET TRÆNINGSPAS

1. Tryk på knappen TILBAGE for at afbryde et træningspas midlertidigt. **Træning midlertidigt afbrudt** vises, og M460 skifter til pausetilstand. Fortsæt dit træningspas ved at trykke på START.
2. Stop et træningspas ved at trykke på knappen TILBAGE og holde den nede i tre sekunder under træningsmåling eller i pause-tilstand, indtil der vises **Træning afsluttet**.


 Pausetiden er ikke medregnet i den samlede træningstid.





EFTER TRÆNING






Få øjeblikkelige analyser og et dybdegående indblik i din træning med M460 samt Flow-appen og Flow-webservicen.

TRÆNINGSSOPSUMMERING PÅ DIN M460

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

 <p>Opsummering</p> <p>Længste distance 34.20 km!</p>	<p>M460 belønner dig, hver gang du når din Personlige rekord i gennemsnitlig hastighed/tempo, distance eller kalorier. Resultaterne for den Personlige rekord er separate for hver sportsprofil.</p>
---	--

<p>Opsummering</p> <p>Starttid 10:42 AM</p> <p>Varighed 01:18:44.3</p> <p>Distance 34.20 km</p>	<p>Tid, når du startede passet, passets varighed og dækket distance under træningspasset.</p> <p> <i>Distancen vises, hvis GPS-funktionen var slået til eller Polar Hastighedssensor Bluetooth® Smart var i brug.</i></p>										
<p>Opsummering</p> <p>Træn.-udbytte Stabil tilstands- træning</p>	<p>Skriftlig tilbagemelding om din præstation. Tilbagemeldingen er baseret på træningstidens fordeling i pulszone, kalorieforbrænding og varighed af passet.</p> <p>Tryk på START for yderligere oplysninger.</p> <p> <i>Træningsudbytte vises, hvis du brugte en pulssensor og trænede i mindst 10 minutter i pulszone.</i></p>										
<p>Opsummering</p> <p>Pulszoner</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr> </tbody> </table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Tid i hver pulszone.</p> <p> <i>Vises, hvis du brugte en pulsmåler.</i></p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										
<p>Opsummering</p> <p>Gnm. puls 138</p> <p>Maks. puls 162</p>	<p>Din gennemsnits- og maksimumpuls vises som slag i minuttet og procent af maksimumpuls.</p> <p> <i>Vises, hvis du brugte en pulsmåler.</i></p>										
<p>Opsummering</p> <p>Kalorier 764 kcal</p> <p>Fedtforbrænd. % af kalorier 30%</p>	<p>Forbrændte kalorier under træningspasset og fedtforbrænding % af kalorier</p>										

<p>Opsummering</p> <p>Hastighedszoner</p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>Tid, du brugte i hver hastighedszone.</p> <p> Vises, hvis GPS-funktionen var slået til eller Polar Hastighedssensor Bluetooth® Smart var i brug.</p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										
<p>Opsummering</p> <p>Gnm. hastighed 30.4 km/h</p> <p>Maks. hastighed 42.7 km/h</p>	<p>Gennemsnitlig og maks. hastighed/tempo af træningspasset.</p> <p> Vises, hvis GPS-funktionen var slået til eller Polar Hastighedssensor Bluetooth® Smart var i brug.</p>										
<p>Opsummering</p> <p>Gnm. kadence 86</p> <p>Maks. kadence 108</p>	<p>Gennemsnitlig og maks. kadence af træningspasset.</p> <p> Synlig, hvis Polar LOOK Kéo Power-sensor eller Polar Kadencesensor Bluetooth® Smart var i brug.</p>										
<p>Opsummering</p> <p>Gnm. effekt 230 w</p> <p>Maks. effekt 269 w</p>	<p>Gennemsnitlig og maks. effekt af træningspasset.</p> <p> Synlig, hvis Polar LOOK Kéo Power-sensor var i brug.</p>										
<p>Opsummering</p> <p>Powerzoner</p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:18:05	3	00:40:06	2	00:15:52	1	00:05:45	<p>Tid i hver effektzone.</p> <p> Synlig, hvis Polar LOOK Kéo Power-sensor var i brug.</p>
5	00:00:00										
4	00:18:05										
3	00:40:06										
2	00:15:52										
1	00:05:45										

<table border="1"> <tr><td>Opsummering</td></tr> <tr><td>Maks. højde</td></tr> <tr><td>148 m</td></tr> <tr><td>Opstigning</td></tr> <tr><td>418 m</td></tr> <tr><td>Nedstigning</td></tr> <tr><td>390 m</td></tr> </table>	Opsummering	Maks. højde	148 m	Opstigning	418 m	Nedstigning	390 m	<p>Maks. højde, opstegne meter/fod og nedstegne meter/fod.</p>
Opsummering								
Maks. højde								
148 m								
Opstigning								
418 m								
Nedstigning								
390 m								
<table border="1"> <tr><td>Opsummering</td></tr> <tr><td>Omgange</td></tr> <tr><td>(2)</td></tr> <tr><td>Bedste omgang</td></tr> <tr><td>00:19:00.5</td></tr> <tr><td>Gnm. omgang</td></tr> <tr><td>00:19:00.5</td></tr> </table>	Opsummering	Omgange	(2)	Bedste omgang	00:19:00.5	Gnm. omgang	00:19:00.5	<p>Antallet af omgange samt bedste og gennemsnitlige varighed af en omgang.</p> <p>Tryk på START for yderligere oplysninger.</p>
Opsummering								
Omgange								
(2)								
Bedste omgang								
00:19:00.5								
Gnm. omgang								
00:19:00.5								
<table border="1"> <tr><td>Opsummering</td></tr> <tr><td>Autom. omgange</td></tr> <tr><td>(5)</td></tr> <tr><td>Bedste omgang</td></tr> <tr><td>00:09:06.0</td></tr> <tr><td>Gnm. omgang</td></tr> <tr><td>00:09:44.5</td></tr> </table>	Opsummering	Autom. omgange	(5)	Bedste omgang	00:09:06.0	Gnm. omgang	00:09:44.5	<p>Antallet af automatiske omgange samt bedste og gennemsnitlige varighed af en automatisk omgang.</p> <p>Tryk på START for yderligere oplysninger.</p>
Opsummering								
Autom. omgange								
(5)								
Bedste omgang								
00:09:06.0								
Gnm. omgang								
00:09:44.5								

APPEN POLAR FLOW

Synkronisér din M460 med Flow-appen for at analysere dine data med det samme efter hvert træningspas. Med Flow-appen kan du få et hurtigt overblik over dine træningsdata.

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

WEBSERVICEN POLAR FLOW

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

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

FUNKTIONER

ASSISTERET GPS (A-GPS)

M460 har en indbygget GPS, der giver nøjagtig hastigheds- og distancemåling for en række udendørs sportsgrene og viser din rute på et kort i Flow-appen og -webservicen efter dit træningspas.

M460 bruger offline-servicen AssistNow® til at hente en hurtig satellitposition. Offline-servicen AssistNow giver A-GPS-data, som fortæller din M460 de forudsete positioner af GPS-satellitterne. På denne måde ved M460, hvor den skal lede efter satellitterne og kan dermed hente signaler fra dem i løbet af sekunder, selv når signalforholdene ikke er så gode.

A-GPS-dataene opdateres en gang om dagen. Den nyeste A-GPS-datafil opdateres automatisk til din M460, når du synkroniserer din M460 med Flow-webservicen via FlowSync-softwaren.

UDLØBSDATO FOR A-GPS

A-GPS-datafilen er gyldig i op til 14 dage. Det går relativt hurtigt at finde GPS-satellitsignalerne i løbet af de første tre dage. Den nødvendige tid for at finde satellitten øges gradvist i løbet af den 10. til den 14. dag. Regelmæssige opdateringer hjælper med at finde satellitten hurtigt.

Du kan kontrollere udløbsdatoen for den aktuelle A-GPS-datafil fra din M460. I M460 skal du gå ind under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Om dit produkt > A-GPS udl.dato**. Hvis datafilen er udløbet, kan du synkronisere din M460 med Flow-webservicen via FlowSync-softwaren for at opdatere A-GPS-data.

Når A-GPS-datafilen er udløbet, kan det tage længere tid at finde satellitsignalerne.

GPS-FUNKTIONER

M460 indeholder følgende GPS-funktioner:

- **Distance:** Nøjagtig distance under og efter dit træningspas.
- **Hastighed/tempo:** Nøjagtige oplysninger om hastighed/tempo under og efter dit træningspas.
- **Tilbage til start:** Fører dig til dit startpunkt på den kortest mulige afstand og viser afstanden til dit startpunkt. Nu kan du afprøve mere dristige ruter og udforske dem på sikker vis, med visheden om at du kun skal berøre en enkelt knap for at se retningen til dit startpunkt.

TILBAGE TIL START


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

Sådan bruger du funktionen Tilbage til start:

1. Tryk på LYS og hold den nede. **Hurtigmenu** vises.
2. Vælg **Slå positionsvejledning til, Visning af pile i positionsvejl. slået til** vises, og M460 går hen til visningen **Tilbage til start**.

Sådan vender du tilbage til dit startpunkt:

- Bliv ved med at bevæge dig, for at M460 kan registrere din retning. En pil peger i retningen af dit startpunkt.
- For at vende tilbage til startpunktet skal du altid vende mod pilens retning.
- M460 viser også retningen og den direkte afstand (fugleflugtslinien) mellem dig og startpunktet.

 Når du befinder dig i ukendte omgivelser, bør du altid have et kort på dig, hvis M460 skulle miste satellitsignalet, eller hvis der ikke er mere batteri tilbage.

BAROMETER


Barometerfunktionerne omfatter:

- Højde, opstigning og nedstigning
- Temperatur under træning (kan vises på displayet)
- Hældningsmåler
- Højdekompenserede kalorier

M460 måler højden med en atmosfærisk lufttryksensor og omdanner det målte lufttryk til en højdemåling. Dette er den mest nøjagtige måde til at måle højde og højdeændringer (opstigning / nedstigning) på efter kalibrering. Op- og nedstigning vises i meter/fod. Opad-/nedadgående stejlhed vises i procentdele og grader.

For at sikre en nøjagtig højdemåling skal den kalibreres, hver gang der er en tilgængelig pålidelig reference, som f.eks. en tinde eller et topografisk kort, eller ved havets overflade. Trykvariationer pga. vejrforhold, eller indendørs aircondition, kan påvirke højdemålinger.

Den viste temperatur er temperaturen af din M460.

 Højden kalibreres automatisk med GPS og vises i grå, indtil den er kalibreret. For at opnå de mest nøjagtige højdemålinger anbefales det altid at kalibrere højden manuelt, når du kender din aktuelle højde. Der kan udføres manuel kalibrering i førtræningsvisningen eller hurtigmenuen med træningsvisningen. Få flere oplysninger under [Hurtigmenu](#).

SMART COACHING

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

M460 indeholder følgende Smart Coaching-funktioner:

- Træningsudbytte
- Træningsmængde og restitution (denne funktion er tilgængelig i Polar Flow webservice)
- Konditionstest
- Ortostatisk test
- Pulszoner
- Smart calories

TRÆNINGSUDBYTTE

Funktionen Træningsudbytte hjælper dig med bedre at forstå virkningerne af din træning. Denne funktion kræver brugen af pulsmåleren. Efter hvert træningspas får du skriftlig tilbagemelding om din præstation, på betingelse af at du har trænet mindst 10 minutter i sportszonerne. Tilbage meldingen er baseret på træningstidens fordeling på sportszoner, kalorieforbrænding og varighed. I Træningsfiler vises tilbagemeldingen mere detaljeret. Beskrivelserne af forskellige muligheder for træningsudbytte er angivet i tabellen herunder

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

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

TRÆNINGSMÆNGDE OG RESTITUTION

Funktionen Træningsmængde i Dagbog på webtjenesten Polar Flow giver dig på bejlig vis besked om, hvor hårdt dit træningspas var, og hvor længe du skal bruge på at restituere dig helt. Denne funktion fortæller dig, om du har restitueret nok til dit næste pas, og den hjælper dig således med at finde balancen mellem hvile og træning. På webtjenesten Polar Flow kan du kontrollere din samlede træningsmængde, optimere din træning og holde øje med udviklingen af din præstation.

Træningsmængde tager hensyn til forskellige faktorer, som påvirker din træningsmængde og restitutionstid, som f.eks. puls under træning, træningsvarighed og dine individuelle faktorer, f.eks. køn, alder, højde og vægt. En kontinuerlig overvågning af træningsmængde og restitution hjælper dig med at genkende personlige grænser, undgå over- og undertræning og justere træningsintensiteten og -varigheden alt efter dine daglige og ugentlige mål.

Funktionen Træningsmængde hjælper dig med at kontrollere den samlede træningsmængde, optimere din træning og overvåge udviklingen af din præstation. Funktionen giver mulighed for at sammenligne forskellige træningspas med hinanden og hjælper dig med at finde den perfekte balance mellem hvile og træning.

KONDITIONSTEST

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

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

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

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

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

FØR TESTEN

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

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

UDFØRELSE AF TESTEN

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

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

Hvis M460 ikke kan modtage dit pulssignal, vises meddelelsen **Test mislykkedes**. Du bør i så fald kontrollere, at pulsmålerens elektroder er fugtige, og at tekstilstroppen sidder tæt.

TESTRESULTATER

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

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

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

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

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

Konditionskategorier

Mænd

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

Kvinder

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

Klassifikationen er baseret på en litteraturgennemgang af 62 undersøgelser, hvor VO_{2max} blev målt direkte på sunde voksne personer i USA, Canada og 7 europæiske lande. Reference: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

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

god indikator for hjertelungekondition og en god forudsigtelse af præstationsevnen under udholdenhedsbegivenheder, som f.eks. distanceløb, cykling, langrend og svømning.

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

ORTOSTATISK TEST

Ortostatisk test er en almindelig anvendt funktion til overvågning af balancen mellem træning og restitution. Den er baseret på ændringer forårsaget af træning i dit autonome nervesystems funktion. Resultaterne af den ortostatisk test påvirkes af adskillige eksterne faktorer, som f.eks. psykisk stress, søvn, latent sygdom, miljøændringer (temperatur, højde) og andet. Langvarig opfølgning hjælper dig med at optimere din træning og forebygge overtræning.

Ortostatisk test er baseret på målingen af puls og pulsvariation. Ændringer i pulsen og pulsvariationen afspejler ændringerne i den autonome justering af hjerte-kar-systemet. Under testen måles HRrest, HRstand og HRpeak. Pulsen og pulsvariationen, der måles under den ortostatisk test, er gode indikatorer for forstyrrelser i det autonome nervesystem, f.eks. udmattelse eller overtræning. Pulsreaktioner på udmattelse og overtræning er dog altid individuelle og kræver en langvarig opfølgning.

FØR TESTEN

Når du udfører testen for første gang, bør der foretages seks udgangspunktstests gennem en periode på to uger for at afgøre dit personlige udgangspunkt. Disse udgangspunktsmålinger bør udføres under to typiske grundlæggende træningsuger, ikke under hårde træningsuger. Udgangspunktsmålingerne bør omfatte tests, der udføres både efter træningsdage og efter restitutionsdage.

Efter udgangspunktsmålingerne bør du blive ved med at udføre testen 2-3 gange om ugen. Test dig selv hver uge om morgenen efter både en restitutionsdag og en hård træningsdag (eller en række hårde træningsdage). Der kan udføres en valgfri tredje test efter en normal træningsdag. Testen giver muligvis ikke pålidelige oplysninger under detræning eller i en meget uregelmæssig træningsperiode. Hvis du tager en træningspause på 14 dage eller længere, bør du overveje at nulstille dine langvarige gennemsnit og udføre udgangspunktstestene igen.

Testen bør altid udføres under standardiserede/lignende forhold for at opnå de mest pålidelige resultater. Det anbefales, at du udfører testen om morgenen inden morgenmad. Følgende grundkrav gør sig gældende:

- Tag pulsmåleren på.
- Du skal være rolig og afslappet.
- Du kan sidde afslappet eller ligge i sengen. Positionen bør altid være den samme, når du udfører testen.
- Testen kan udføres hvor som helst – derhjemme, på kontoret, i en helseklub – så længe testmiljøet er roligt. Der må ikke være forstyrrende lyde (f.eks. tv, radio eller telefon) eller andre personer, der taler til dig.
- Undgå at spise, drikke og ryge 2-3 timer inden testen.
- Det anbefales at udføre testen regelmæssigt og på samme tidspunkt af dagen for at opnå sammenlignelige testresultater, helst om morgenen, når du er stået op.

UDFØRELSE AF TESTEN

Vælg **Tests > Ortostatisk test > Slap af og start testen**. **Søger efter puls** vises. Når pulsen er fundet, vises **Lig og slap af** på displayet.

- Din pulsgraf vises på displayet. Bevæg dig ikke under denne første del af testen, som varer 3 minutter.
- Efter 3 minutter bipper M460, og der vises **Stå op**. Rejs dig op og stå stille i 3 minutter.
- Efter 3 minutter bipper M460 igen, og testen er afsluttet.
- Du kan afbryde testen i hvilken som helst fase ved at trykke på **TILBAGE**. **Test annulleret** vises.

Hvis M460 ikke kan modtage dit pulssignal, vises meddelelsen **Test mislykkedes**. Du bør i så fald kontrollere, at pulsmålerens elektroder er fugtige, og at tekstilstroppen sidder tæt.

TESTRESULTATER


Som et resultat vises værdierne af HRrest, HRstand og HRpeak sammenlignet med gennemsnittet af dine tidligere resultater.





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

I Flow-webservicen kan du følge dine testresultater på længere sigt: For at få en visuel analyse af resultaterne af din ortostatisk test skal du gå ind på Flow-webtjenesten og vælge testen fra din Dagbog for at se detaljerede oplysninger fra den.

PULSZONER

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

Målzone	Intensitet % af HR _{max} *	Eksempel: Pulszoner**	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
MAKSIMUM 	90-100 %	171-190 slag i minuttet	under 5 minutter	Udbytte: Maksimal eller næsten maksimal anstrengelse af vejtrækning og muskler. Føles som: Meget anstrengende for vejtrækning og muskler. Anbefales til: Meget erfarne og veltrænede atleter. Kun korte intervaller, normalt sidste forberedelse inden korte begivenheder.
HÅRD	80-90 %	152-172 slag i minuttet	2-10 minutter	Udbytte: Bedre evne til at opretholde konstant høj hastighed. Føles som: Giver muskulær træthed og tung vejtrækning.

Målzone	Intensitet % af HR _{max} *	Eksempel: Pulszoner**	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
				Anbefales til: Erfarne atleter til træning af forskellig længde hele året rundt. Bliver vigtigere i perioden op til konkurrence.
MIDDEL 	70-80 %	133-152 slag i minuttet	10-40 minutter	Udbytte: Forbedrer det generelle træningstempo, gør moderate intensitetsanstrengelser nemmere og forbedrer effektivitet. Føles som: Stabil, kontrolleret, hurtig vejtrækning. Anbefales til: Atleter, der arbejder sig hen imod begivenheder eller ønsker præstationsforbedringer.
LET 	60-70 %	114-133 slag i minuttet	40-80 minutter	Udbytte: Forbedrer den generelle basis-kondition, forbedrer restitution og øger stofskiftet. Føles som: Behageligt og let, lav muskel- og kardiovaskulær belastning. Anbefales til: Alle til lange træningspas i perioder med basistræning og i restitutionsperioder under konkurrencesæson.
MEGET LET 	50-60 %	104-114 slag i minuttet	20-40 minutter	Udbytte: Hjælper med at varme op og køle ned samt hjælper med restitution. Føles som: Meget let, lav belastning. Anbefales til: Restitutions- og nedkølingstræning gennem træningssæsonen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SMART CALORIES

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


- Kropsvægt, højde, alder, køn
- Individuel maksimumpuls (HR_{max})
- Puls under træning
- Individuel maksimal iltoptagelse (VO_{2max})
- Højde

SMARTE MEDDELELSER (ANDROID)

Med funktionen til smarte meddelelser kan du blive informeret om indgående opkald, beskeder og meddelelser fra apps på din M460. Du får de samme meddelelser på din M460, som du får på din telefonskærm. Smarte meddelelser blokeres under ortostatisk test, konditionstest og træningspas, hvor du bruger intervalltimer.

- Sørg for, at du har Android-version 5.0 eller nyere på din telefon.
- Sørg for, at du har den nyeste firmware på din M460.

- For at bruge funktionen til smarte meddelelser skal du have Polar Flow-mobilappen til Android, og din M460 skal være parret med appen. For at funktionen til smarte meddelelser virker, skal Polar Flow-appen køre på din telefon.
- Bemærk, at når funktionen til smarte meddelelser er slået til, vil batteriet i din M460 og telefon hurtigere blive afladet pga. øget Bluetooth-aktivitet.

 Vi har bekræftet funktionen med nogle af de mest almindelige telefonmodeller, såsom Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Der er muligvis forskellige funktioner end i andre telefonmodeller, der understøtter Android 5.0.

INDSTILLINGER

Din M460 skal parres med Flow-app for at modtage underretninger og meddelelser, og du skal også have de rette indstillinger på din M460 og telefon.

Efter at have opdateret firmwaren i din M460 skal du parre den med Flow-app igen, for at indstillingerne for smarte meddelelser vises. Hvis du ikke parrer dem igen, bliver indstillingen ikke synlig.

Meddelelser er som standard slået fra. De kan slås til/fra på din M460 eller på Polar Flow-appen.

M460

Slå funktionen for smarte meddelelser til/fra på M460 på følgende måde.


På din M460 skal du gå ind under **Menu > Indstillinger > Generelle indstillinger > Smarte meddelelser**.

- Vælg **Til** for at modtage meddelelser, og få meddelelsernes indhold vist på displayet.
- Vælg **Til (ingenforh.visning)**, hvis du ikke vil se meddelelsernes indhold på displayet. Du bliver bare informeret om, at du har modtaget en meddelelse.
- Vælg **Fra**, hvis du ikke vil få meddelelser på din M460.

FLOW-APP

Slå funktionen for smarte meddelelser til/fra i Polar Flow-mobilappen på følgende måde.

1. Åbn Polar Flow-mobilappen.
2. Gå ind under **Enheder**.
3. Under **Mobilmeddelelser** skal du vælge **Til**, **Til (ingenforh.visning)** eller **Fra**.
4. **Synkroniser din M460 med mobil-appen** ved at trykke på TILBAGE-knappen på din M460 og holde den nede.
5. **Smarte meddelelser til** eller **Smarte meddelelser fra** vises på displayet af din M460.

 Hver gang du ændrer meddelelsesindstillingerne på Polar Flow-mobilappen, skal du huske at synkronisere din M460 med mobilappen.

TELEFON

For at kunne modtage meddelelser fra din telefon på din M460 skal meddelelserne først aktiveres for de mobilapps, du vil modtage dem fra. Meddelelser er som standard slået til, men du kan kontrollere, om de er slået til eller fra enten via mobilappens indstillinger eller gennem din Android-telefons indstillinger for appmeddelelser. Se brugervejledningen til din telefon for yderligere oplysninger om indstillinger for app-meddelelser.

Derefter skal Polar Flow-appen have tilladelse til at læse meddelelserne fra din telefon. Du skal give Polar Flow-appen adgang til dine telefonmeddelelser (dvs. aktivere meddelelser i Polar Flow-appen). Polar Flow-app vejleder dig i at give adgang, når du har brug for det.

BRUG

Når du modtager en advarsel, informerer din M460 dig om det med en lyd. En kalenderbegivenhed eller en besked underretter dig én gang, mens indgående opkald underretter dig, indtil du trykker på TILBAGE-knappen på din Polar M460, besvarer telefonen, eller efter du er blevet underrettet i 30 sekunder.

Opkalderens navn vises på displayet, hvis du har opkalderen i din mobiltelefonbog, og navnet kun indeholder almindelige latinske tegn og særlige tegn fra de følgende sprog: Fransk, finsk, svensk, tysk, norsk eller spansk.

AFVIS MEDDELELSER


Meddelelser kan afvises manuelt eller gennem tidsudløb. Ved manuel afvisning af meddelelsen afvises den også fra din telefonskærm, men ved tidsudløb fjernes den blot fra din M460, og den vil stadigvæk være synlig på din telefon.

Sådan afviser du meddelelser fra displayet:

- Manuelt: Tryk på knappen TILBAGE
- Tidsudløb: Meddelelsen forsvinder efter 30 sekunder, hvis du ikke afviser den manuelt


BLOKER APPS

I Polar Flow-appen kan du blokere meddelelser fra visse apps. Så snart du har modtaget den første meddelelse fra en app på din M460, vil appen blive angivet under **Enheder > Bloker apps**, og du kan blokere den, hvis du vil.

 *Smarte meddelelser blokeres, når Strava Live Segment-visningen er aktiv på din M460. Hvis du ønsker at modtage smarte meddelelser, f.eks. under et længere segment, kan du slå dem til ved at ændre træningsvisningen.*

SMARTE MEDDELELSER (IOS)

Med funktionen til smarte meddelelser kan du blive informeret om indgående opkald, beskeder og meddelelser fra apps på din M460. Du får de samme meddelelser på din M460, som du får på din telefonskærm. Funktionen til smarte meddelelser er både tilgængelig til iOS og Android. Smarte meddelelser blokeres under ortostatisk test, konditionstest og træningspas, hvor du bruger intervaltimer.

 Bemærk, at når funktionen til smarte meddelelser er slået til, vil batteriet i din M460 og telefon hurtigere blive afladet pga. øget Bluetooth-aktivitet.

INDSTILLINGER

Din M460 skal parres med Flow-app for at modtage underretninger og meddelelser, og du skal også have de rette indstillinger på din M460 og telefon.

Efter at have opdateret firmwaren i din M460 **skal du parre den med Flow-app igen, for at indstillingerne for smarte meddelelser vises**. Hvis du ikke parrer dem igen, bliver indstillingen ikke synlig.

Meddelelser er som standard slået fra. De kan slås til/fra på din M460 eller på Polar Flow-appen.

M460

Slå Smarte meddelelser til i **Menu > Indstillinger > Generelle indstillinger > Smarte meddelelser**.

- Vælg **Til** for at modtage meddelelser, og få meddelelsernes indhold vist på displayet.
- Vælg **Til (ingenforh.visning)**, hvis du ikke vil se meddelelsernes indhold på displayet. Du bliver bare informeret om, at du har modtaget en meddelelse.
- Vælg **Fra**, hvis du ikke vil få meddelelser på din M460.

TELEFON

Meddelelsesindstillingerne på din telefon afgør, hvilke meddelelser du modtager på din M460. Få yderligere oplysninger under [Smart notifications \(iOS\)](#).

BRUG


Når du modtager en advarsel, informerer din M460 dig om det med en lyd. Når du modtager et opkald, kan du vælge at besvare det, stille det på lydløs eller afvise det (kun med iOS 8). Hvis du stiller det på lydløs, bliver kun din M460 stillet på lydløs, og ikke din telefon. Hvis du modtager en meddelelse under en opkaldsunderretning, vises den ikke.

AFVIS MEDDELELSER

Meddelelser kan afvises manuelt eller gennem tidsudløb. Ved manuel afvisning af meddelelsen afvises den også fra din telefonskærm, men ved tidsudløb fjernes den blot fra din M460, og den vil stadigvæk være synlig på din telefon.

Sådan afviser du meddelelser fra displayet:

- Manuelt: Tryk på knappen TILBAGE
- Tidsudløb: Meddelelsen forsvinder efter 30 sekunder, hvis du ikke afviser den manuelt

 *Smart meddelelser blokeres, når Strava Live Segment-visningen er aktiv på din M460. Hvis du ønsker at modtage smarte meddelelser, f.eks. under et længere segment, kan du slå dem til ved at ændre træningsvisningen.*

HASTIGHEDS- OG EFFEKTZONER

Med hastigheds- og effektzonerne kan du nemt overvåge hastighed og effekt under dit træningspas samt justere din hastighed og effekt for at opnå den ønskede træningseffekt. Zonerne kan bruges til at vejlede effektiviteten af din træning under pas og hjælpe dig med at blande forskellige træningsintensiteter for at opnå optimale resultater.

INDSTILLINGER


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

Standard

Hvis du vælger **Standard**, kan du ikke ændre grænserne. Standardzonerne er optimeret til en person med et relativt højt konditionsniveau.

Fri

Hvis du vælger **Fri**, kan alle grænser ændres. Hvis du f.eks. har testet dine aktuelle tærskler, såsom de anaerobe og aerobe tærskler, eller de øvre og nedre mælkesyre-tærskler, kan du træne med zonerne baseret på din individuelle tærskelhastighed eller -tempo. Vi anbefaler, at du indstiller din anaerobe tærskelhastighed og -tempo som minimum for zone 5. Hvis du også bruger den aerobe tærskel, skal den indstilles som minimum for zone 3.

 *Du kan oprette træningsmål baseret på hastighedszoner. Efter at have synkroniseret målene via Flow Sync modtager du vejledning fra din træningsenhed under træning.*

UNDER TRÆNING

Under din træning kan du se hvilken zone, du p.t. træner i, og den tid, du har brugt i hver zone.

EFTER TRÆNING

I træningsopsommeringen på M460 vil du se et overblik over den tid, du har brugt i hver hastigheds- eller effektzone. Efter synkronisering kan der ses detaljerede visuelle oplysninger om hastigheds- eller effektzoner i Flow-webservicen.

SPORTSPROFILER

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

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



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

HVORDAN KAN JEG AKTIVERE STRAVA LIVE SEGMENTS® PÅ MIN M460?

Strava Segments er tidligere definerede sektioner af veje eller stier, hvor atleter kan konkurrere på tid i cykling eller løb. Segmenter er defineret på [Strava.com](#) og kan oprettes af hvilken som helst Strava-bruger. Du kan bruge segmenter til at sammenligne dine egne tider eller til at sammenligne med andre Strava-brugeres tider, som også har gennemført segmentet. Hvert segment har et offentligt leaderboard med bjergkongen/-dronningen (**KOM/QOM**), som har den bedste tid for dette segment.

Hvis du har en **Strava Premium**-konto, kan du aktivere funktionen **Strava Live Segments®** på din Polar M460. Når du har aktiveret Strava Live Segments, modtager du en underretning på din M460, når du nærmer dig et af dine Strava-yndlingssegmenter. Du får vist øjeblikkelige præstationsdata på din M460, der viser, om du er foran eller bagud i forhold til din personlige rekord (**PR**) for segmentet. Resultater beregnes og vises øjeblikkeligt på din M460, når segmenterne ender, men du skal kontrollere de endelige resultater på [Strava.com](#).

Smarte meddelelser blokeres, når Strava Live Segment-visningen er aktiv på din M460. Hvis du ønsker at modtage smarte meddelelser, f.eks. under et længere segment, kan du slå dem til ved at ændre træningsvisningen.

For at aktivere Strava Live Segments på din Polar M460 skal du:

1. Forbinde dine Strava- og Polar Flow-kontoer i Polar Flow-webservicen ELLER Polar Flow-appen

Polar Flow-webservice: **Indstillinger > Konto > Strava > Tilslut**

Polar Flow-app: **Generelle indstillinger > Tilslut > Strava** (swipe knappen for at tilslutte)

2. Vælg de segmenter, du vil eksportere til Polar Flow/M460, på Strava.com

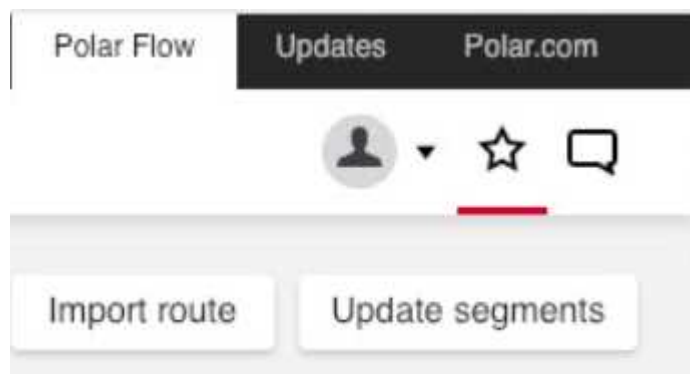
Strava.com: Tryk på stjerneikonet ved siden af et segmentnavn.

Star	Category	Name	Location
		Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
		Muro Di Sormano	

Du kan springe trin 3 over, hvis du hurtigere vil overføre et eller to Strava Live Segments til din M460. Du skal bare vælge segmenterne på Strava.com og synkronisere din M460.

3. Klik på knappen **Opdater segmenter** på Polar Flow-webservicens **Favoritter**-side for at importere Strava Live Segments til Polar Flow. Din M460 kan indeholde højst 20 favoritter ad gangen. Hvis du har over 20

favoritter på Flow-webservicen overføres de første 20 på listen til din M460 under synkronisering. Du kan ændre rækkefølgen af dine favoritter ved at trække og indsætte dem.



4. Synkroniser din M460. Dine top 20-favoritter, herunder de Strava Live Segments, du har importeret fra Strava.com, overføres til din M460.



Der er yderligere oplysninger om Strava-segmenter på [Strava Support](#).

Strava live segments er et varemærke tilhørende Strava, Inc.

M460-KOMPATIBILITET MED TRAININGPEAKS

TrainingPeaks® er en platform til træning og analyser i forbindelse med udholdenhedstræning. Den indeholder en webservice, desktop-software og mobile apps til trænere og atleter. TrainingPeaks indeholder følgende avanceret power-metrik til cykling: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** og **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

- **NORMALIZED POWER (NP)** giver en evaluering af træningsintensitet. Den giver en bedre måling af de sande fysiologiske krav i et givet træningspas.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** er blot forholdet mellem den normale effekt og din tærskel-effekt. **IF** giver derfor en gyldig og bekvem metode til at sammenligne den relative intensitet af et træningspas eller et løb, enten hos eller mellem cykelryttere, hvor der tages hensyn til ændringer eller forskelle i tærskel-effekt.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** sætter tal på den samlede træningsmængde baseret på dine effektdata. Bemærk, at **Polar-træningsmængde** og **TRAINING STRESS SCORE** ikke kan sammenlignes. Det er to forskellige tilgange.



For at kunne se denne power-metrik på din M460 under træning og efter træning i TrainingPeaks-service skal du:

1. Parre din M460 med en power-sensor.
2. Forbinde dine Polar Flow- og TrainingPeaks-kontoer.
3. Føje en ny træningsvisning med TrainingPeaks-metrik til din M460 i [Polar Flow-sportsprofilindstillinger](#).
4. Synkronisere din M460.

Forbinde dine TrainingPeaks- og Polar Flow-kontoer i Polar Flow-webservicen ELLER Polar Flow-appen:

- Polar Flow-webservice: **Indstillinger > Konto > TrainingPeaks > Tilslut**
- Polar Flow-app: **Generelle indstillinger > Tilslut > TrainingPeaks** (swipe knappen for at tilslutte)

Der er yderligere oplysninger om TrainingPeaks' udvidede effektfunktioner på [TrainingPeaks' blog](#).

NORMALIZED POWER®, **INTENSITY FACTOR®** og **TRAINING STRESS SCORE®** er varemærker tilhørende TrainingPeaks, LLC og bruges med tilladelse. Læs mere på <http://www.trainingpeaks.com>.

POLAR FLOW

WEBSERVICEN POLAR FLOW

Med webservicen Polar Flow kan du planlægge og analysere hver eneste detalje af din træning og lære mere om din præstation. Opsæt og tilpas M460, så den passer perfekt til dine træningsbehov, ved at tilføje sportsgrene og brugertilpasse indstillinger og træningsvisninger. Følg og analysér din udvikling visuelt, opret træningsmål, og tilføj dem i dine favoritter.

Med Flow-webservicen kan du:

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

For at gå i gang med at bruge Flow-webservicen skal du gå ind på flow.polar.com/start og oprette din Polar-konto, hvis du ikke allerede har en. Download og installér FlowSync-software fra det samme sted for at kunne synkronisere data mellem M460 og Flow-webservicen.

Nyheder

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

Udforsk

I **Udforsk** kan du opdage træningspas og ruter ved at gennemse kortet. Du kan føje ruter til dine favoritter, men de vil ikke blive synkroniseret til M460. Se offentlige træningspas, som andre brugere har delt, og genoplev dine egne eller andre personers ruter, og se hvor højdepunkterne er foregået.

Dagbog

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

Udvikling


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

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

TRÆNINGSMÅL

Opret detaljerede træningsmål i Flow-webservicen og synkronisér dem til din M460 gennem Flowsync software eller Flow-app. Under træningen er det let at følge vejledningen på enheden.


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

 Husk at synkronisere dine træningsmål til din M460 fra Flow-webservicen gennem FlowSync eller Flow App. Hvis du ikke synkroniserer dem, er de kun synlige i dagbogen eller listen over favoritter på Flow-webservicen.


OPRET EN TRÆNING

1. Gå ind på **Dagbog**, og klik på **Tilføj > Træning**.
2. I visningen **Tilføj træningsmål** skal du vælge **Hurtig**, **Interval** eller **Favorit** (**Løbstempo**-mål er ikke tilgængelig for Polar M460).

Hurtig træning

1. Vælg **Hurtig**
2. Vælg **Sport**, indtast **Navn på træning** (påkrævet), **Dato** (valgfri) og **Tid**(valgfri) og evt. **Noter** (valgfri), du ønsker at tilføje.
3. Udfyld en af de følgende værdier: varighed, distance eller kalorier. Du kan kun udfylde én af værdierne.
4. Klik på **Gem** for at tilføje træningen i din **Dagbog** eller på favoritikonet  for tilføje det i dine **Favoritter**.

Interval træning

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

Favoritter

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

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

Når du har synkroniseret dine træninger til din M460, kan du se:

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

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


Der er oplysninger om start af et træningspas under "Start et træningspas" På side 24

FAVORITTER


I **Favoritter** kan du lagre og styre dine foretrukne træningsmål. Din M460 kan indeholde højst 20 favoritter ad gangen. Antallet af favoritter på Flow-webservicen er ubegrænset. Hvis du har over 20 favoritter på Flow-webservicen overføres de første 20 på listen til din M460 under synkronisering.

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


Tilføj et træningsmål i Favoritter:

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

eller

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

Redigér en favorit

1. Klik på favoritikonet  øverst til højre ved siden af dit navn. Alle dine foretrukne ruter og træningsmål vises.
2. Vælg den favorit, du ønsker at redigere. Redigér rutens navn, eller vælg Redigér nederst til højre for at modificere målet.

Fjern en favorit


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

APPEN POLAR FLOW

Med appen Polar Flow kan du se en øjeblikkelig visuel fortolkning af dine træningsdata lige efter dit træningspas. Den giver dig nem adgang til dine træningsmål og mulighed for at se testresultater. Flow app er den nemmeste måde at synkronisere dine træningsdata på fra din M460 med Flow-webservicen.

Når du bruger appen med din M460, kan du:

- Få et hurtigt overblik over din træning og analysere hver eneste detalje af din præstation med det samme
 - Rutevisning på et kort
 - Træningsudbytte
 - Træningsmængde og restitutionstid
 - Passets starttid og varighed
 - Gennemsnitlig og maks. hastighed/tempo og distance
 - Gennemsnitlig og maksimal puls, samlede pulszoner
 - Kalorier og fedtforbrænding % af kalorier
 - Maksimal højde, opstigning og nedstigning
 - Omgangsdetaljer
- Se din udvikling med ugentlige opsummeringer i kalenderen

 *Inden du kan begynde at bruge Flow-appen, skal du have din M460 registreret i Flow-webservicen. Registreringen finder sted, når du opsætter din M460 på flow.polar.com/start. Få flere oplysninger under [Opsæt din M460](#).*

For at gå i gang med at bruge Flow-appen skal du downloade den fra App Store eller Google Play til din mobile enhed. Gå ind på www.polar.com/en/support/Flow_app for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow. Inden du tager en ny mobil enhed (smartphone, tablet) i brug, skal du parre den med din M460. Få flere oplysninger under [Parring](#).

For at se dine træningsdata i Flow app skal du synkronisere din M460 med den efter dit træningspas. For oplysninger om synkronisering af M460 med Flow app henvises der til [Synkronisering](#).

SPORTSPROFILER I POLAR FLOW

Der er som standard seks sportsprofiler på din M460. På Flow-webservicen kan du tilføje nye sportsprofiler på din sportsliste samt redigere dem og eksisterende profiler. Din M460 kan indeholde højst 20 sportsprofiler. Antallet af sportsprofiler på Flow-webservicen er ubegrænset. Hvis du har over 20 sportsprofiler på Flow-webservicen, overføres de første 20 på listen til din M460 under synkronisering.

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

TILFØJ EN SPORTSPROFIL

PÅ FLOW-WEBSERVICEN:

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

I POLAR FLOW-MOBILAPPEN:

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

REDIGÉR EN SPORTSPROFIL

PÅ FLOW-WEBSERVICEN:

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

I POLAR FLOW-MOBILAPPEN:

1. Gå til hovedmenuen.
2. Vælg **Sportsprofiler**.
3. Vælg en sportsgren og tryk på **Rediger** eller **Rediger indstillinger**.
4. Tryk på **Udført**, når du er klar. Husk at synkronisere indstillingerne til din Polar-enhed.

I hver sportsprofil kan du redigere følgende oplysninger:

GRUNDLÆGGENDE

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

PULS

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

TRÆNINGSVISNINGER

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

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

TID	MILJØ	KROPSMÅLING	DISTANCE
<ul style="list-style-type: none">• Klokkeslæt• Varighed• Omgangstid• Automatisk omgangstid• Tid sidste omg.	<ul style="list-style-type: none">• Højde• Opstigning• Omgang opstig.• A.omg. opstig.• Nedstigning• Omgang nedstig.• A. omg. nedstig.• Hældningsmåler• Temperatur	<ul style="list-style-type: none">• Puls• Gnm. puls• Omg. gnm. puls• A.omg. gnm. puls• Sid.omg.gnm.puls• Maksimumpuls• Omg. maks. puls• A.omg. maks. puls• Si.omg.maks.puls• Kalorier• Pulszone-pointer	<ul style="list-style-type: none">• Distance• Omg.-distance• A. omg.-distance

TID	MILJØ	KROPSMÅLING	DISTANCE
		<ul style="list-style-type: none"> • Tid i pulszoner • Pulsgrænser 	

HASTIGHED	KADENCE	EFFEKT	TRAININGPEAKS
<ul style="list-style-type: none"> • Hastighed/tempo • Gnm. hastighed/tempo • Omg. gnm. hastighed/tempo • A. omg. gnm. hastighed/tempo • Sid. omg. gnm. hastighed/tempo • Maks. hastighed/tempo • Omg. maks. hastighed/tempo • A. omg. maks. hastighed/tempo • Sidste omg. maks. hastighed/tempo • Hastighed/tempo-zonepointer • Distance i hastighed/tempo-zoner • Tid i hastighed/tempo-zoner • Hastighed/tempo-grænser 	<ul style="list-style-type: none"> • Kadence • Gnm. kadence • Omg. gnm. kadence • A. omg. gnm. kadence • Sid. omg. gnm. kadence • Maks. kadence • Omg. maks. kadence 	<ul style="list-style-type: none"> • Effekt • Effekt, dynamisk gnm. • Gnm. effekt • Omg. gnm. effekt • Auto. omg. gnm. effekt • Sid. omg. gnm. effekt • Maks. effekt • Omg. maks. effekt • A. omg. maks. effekt • Sid. omg. maks. effekt • Effekt-zonepointer • Kraft af omdrejning, Maks. • V/H-balance • Gnm. V/H-balance • Omg. gnm. V/H-balance • A omg. gnm. V/H-balance • Sid. omg. gnm. V/H-balance 	<ul style="list-style-type: none"> • NORMALIZED POWER for automatisk omgang • INTENSITY FACTOR for automatisk omgang • TRAINING STRESS SCORE for automatisk omgang • NORMALIZED POWER • INTENSITY FACTOR • TRAINING STRESS SCORE • NORMALIZED POWER for omgang • INTENSITY FACTOR for omgang • TRAINING STRESS SCORE for omgang • NORMALIZED POWER for sidste omgang

HASTIGHED	KADENCE	EFFEKT	TRAININGPEAKS
			<ul style="list-style-type: none"> • INTENSITY FACTOR for sidste omgang • TRAINING STRESS SCORE for sidste omgang

 Afhængigt af din valgte effektvisning i [Sportsprofilindstillinger](#) vises effekten i **W** (Watt), **W/kg** (Watt pr. kg) eller **FTP %** (% af funktionel tærseleffekt).

Klik på Gem, når du har afsluttet alle sportsprofilindstillingerne. Tryk på Synkronisér i FlowSync for at synkronisere indstillingerne til din M460.



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

SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra din M460 gennem USB-kablet med FlowSync software eller trådløst gennem Bluetooth Smart® med Polar Flow-appen. For at synkronisere data mellem din M460 og Flow-webservicen og -app'en skal du have en Polar-konto og FlowSync software. Gå ind på flow.polar.com/start, og opret din Polar-konto på web-servicen Polar Flow, og download og installér FlowSync-softwaren på din pc. Download Flow-app'en til din mobil fra App Store eller Google Play.

Husk at synkronisere og holde dine data opdateret mellem din M460, webservicen og mobil-app'en, hvor end du befinder dig.


SYNKRONISÉR MED FLOW-WEBSERVICEN GENNEM FLOWSYNC

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

1. Sæt micro USB-stikket i USB-porten i M460, og sæt den anden ende af kablet i din pc. Sørg for, at FlowSync software kører.

2. FlowSync-vinduet åbnes på din computer, og synkroniseringen starter.
3. Udført vises, når du er færdig.

Hver gang du sætter din M460 ind i din computer, overfører Polar FlowSync software dine data til Polar Flow-webservicen og synkroniserer evt. indstillinger, du muligvis har ændret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, skal du starte FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra applikationsmappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareopdatering er tilgængelig, giver FlowSync dig besked og anmoder dig om at installere den.

 Hvis du ændrer indstillinger i Flow-webservicen, mens din M460 er sluttet til din computer, skal du trykke på synkroniser-knappen på FlowSync for at overføre indstillingerne til din M460.

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

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

SYNKRONISÉR MED FLOW APP

Inden synkroniseringen skal du sørge for, at:


- Du har en Polar-konto og Flow app
- Du har registreret din M460 på Flow-webservicen og synkroniseret data gennem FlowSync software mindst én gang.
- Bluetooth er slået på din mobile enhed, og flytilstand er ikke slået til.
- Du har parret din M460 med din mobil. Få flere oplysninger under . "Parring af sensorer med M460" På side 12

Der findes to måder at synkronisere dine data på:

1. Log ind på Flow app, og tryk på knappen TILBAGE og hold den nede på din M460.
2. **Forbinder til enhed** vises, efterfulgt af **Forbinder til app**.
3. **Synkronisering udført** vises, når du er færdig.

eller

1. Log ind på Flow app, og gå ind på **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synkronisér > Synk. data**, og tryk på knappen START på din M460.
2. **Forbinder til enhed** vises, efterfulgt af **Forbinder til app**.
3. **Synkronisering udført** vises, når du er færdig.

 Når du synkroniserer din M460 med Flow-appen, synkroniseres dine træningsdata automatisk med en internetforbindelse til Flow-webservicen.

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

VIGTIGE OPLYSNINGER


PLEJE AF DIN M460

Lige som alle andre elektroniske enheder skal Polar M460 holdes ren og behandles med omhu. Anvisningerne herunder vil hjælpe dig med at overholde garantiforpligtelserne, holde enheden i den bedste tilstand og undgå problemer under opladning eller synkronisering.

M460

Hold din træningsenhed ren. Brug et stykke fugtig køkkenrulle til at tørre snavs af træningsenheden. For at bevare vandtætheden bør du ikke vaske træningsenheden med en højtryksspuler. Træningsenheden må ikke nedsænkes i vand. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale, som f.eks. ståluld eller renskemikalier.

Hver gang du har brugt USB-porten på træningsenheden, skal du se efter, at der hverken er hår, støv eller andet snavs på forseglingsoverfladens område på låget/bagsiden. Tør forsigtigt for at fjerne evt. snavs. Brug ikke skarpe redskaber eller udstyr til rengøring, som kan give plastikdelene ridser.

 *Ikke egnet til badning eller svømning. Beskyttet mod vandsprøjt og regndråber. Træningsenheden må ikke nedsænkes i vand. Hvis træningsenheden bruges under kraftig regn, kan det skabe interferens i GPS-modtagelsen.*

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

PULSMÅLER

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

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

 *Kontrollér vaskeanvisningerne på stropens mærke.*

OPBEVARING

M460: Opbevar din træningsenhed tørt og køligt. Opbevar den ikke i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Undlad at udsætte træningsenheden for direkte sollys i længere perioder, som for eksempel ved at efterlade den i en bil eller monteret på cykelbeslaget. Det anbefales at opbevare træningsenheden delvist eller helt opladet. Batteriet mister langsomt sin opladning, når det opbevares. Hvis du skal opbevare træningsenheden i adskillige måneder, anbefales det at oplade det igen efter nogle få måneder. Dette forlænger batteriets levetid.

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

SERVICE

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

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

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

BATTERIER

Polar M460 har et batteri, der kan genoplades. Genopladelige batterier har et begrænset antal opladningscykluser. Du kan oplade og aflade batteriet over 300 gange, inden der sker et bemærkelsesværdigt fald i dets kapacitet. Antallet af opladningscykluser varierer også alt efter anvendelses- og driftsbetingelserne.

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



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

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

Polar H10 pulsmåler har et batteri, der kan udskiftes af brugeren. For selv at udskifte batteriet bedes du følge de anvisninger omhyggeligt, der er angivet i [Udskiftning af pulsmålerens batteri](#)

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

UDSKIFTNING AF PULSMÅLERENS BATTERI

Følg nedenstående anvisninger omhyggeligt for selv at udskifte pulsmålerens batteri:

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

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

1. Åbn batteridækslet med et lille fladt værktøj.
2. Tag det gamle batteri ud af batteridækslet.
3. Indsæt det nye batteri (CR2025) i dækslet med den negative (-) side udad.
4. Flugt fremspringet på batteridækslet med sprækken på sensormodulet, og tryk batteridækslet på plads. Du burde høre et klik.



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

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Polar-træningsenheden M460 viser dine præstationsindikatorer. Træningsenheden er udformet til at indikere niveauet af fysiologisk belastning og restitution under og efter et træningspas. Den måler puls, hastighed og distance. Den måler også cykelkadence, når den bruges med en kadencesensor, og effekt, når den bruges med power-sensoren. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydnet.

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

INTERFERENS UNDER TRÆNING

Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr

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

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

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

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

SUNDHED OG TRÆNING

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

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

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

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

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

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



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

ADVARSEL – HOLD BATTERIER UDEN FOR BØRNS RÆKKEVIDDE

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

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

M460

Batteritype:	Genopladeligt 385 mAh, 4,35 V batteri
Driftstid:	Batteriet kan holde i op til 16 træningstimer med pulsmåling og GPS slået til
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F Hvis du bruger eller opbevarer din M460 i et miljø, hvor temperaturen ikke er inden for dette temperaturområde, kan det beskadige batterikapaciteten permanent - især hvis temperaturen er højere.
Træningsenhedens materialer:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Nøjagtighed af ur:	Bedre end ± 0,5 sekunder / dag ved 25 °C / 77 °F temperatur
GPS-nøjagtighed:	Distance ±2%, hastighed ±2 km/h
Højdeopløsning:	1 m
Op-/nedstigningsopløsning:	5 m
Maks. højde:	9000 m / 29525 ft
Prøvefrekvens:	1 s
Nøjagtighed ved pulsmåling:	± 1% eller 1 bpm, hvad der end er størst. Definitionen gælder under stabile forhold.

Pulsmålingsinterval:	15-240 slag i minuttet
Interval for visning af aktuel hastighed:	0-399 km/t 247,9 mph
Vandtæthed:	IPX7 (regntæt, ikke egnet til svømning)
Hukommelseskapacitet:	64 Mb flashhukommelse Op til 70 timers registreringstid (35 timer med pulsmåler og GPS)
Displayopløsning:	128 x 128

H10 PULSMÅLER

Batteriets levetid:	400 t.
Batteritype:	CR 2025
Pakning til batteridæksel:	O-ring 20,0 x 0,90 Materiale Silikone
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C/14 °F til 122 °F
Sendermodulets materiale:	ABS, ABS + GF, PC, Rustfrit stål
Stropmateriale:	Polyamid, polyuretan, elastan, polyester, silikone-tryk
Vandtæthed:	30 m

Polar H10 pulsmåler anvender bl.a. de følgende patenterede teknologier:

- OwnCode®-kodet transmission

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

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

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra support.polar.com.

KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-MOBILAPP

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra support.polar.com.

Polar M460 træningsenhed anvender bl.a. de følgende patenterede teknologier:

- OwnIndex®-teknologi for konditionstest.

POLAR-PRODUKTERS VANDTÆTHED

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

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

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

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

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

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

BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

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

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

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

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

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

REGULATORISKE OPLYSNINGER

	Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU, 2011/65/EU og 2015/863/EU. Den relevante overensstemmelseserklæring og andre regulatoriske oplysninger om hvert produkt findes på www.polar.com/da/oplysninger_om_regulering .
 	Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2012/19/EU fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatører anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EF fra Europaparlamentet og Rådet den 6. september 2006 om batterier og akkumulatører og batteri- og akkumulatøraftald. Disse produkter og batterier/akkumulatører inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og men-

neskers helbred, også uden for den Europæiske Union, ved at følge lokale affaldsregler og om muligt at aflevere det på særlige indsamlingssteder for elektroniske produkter samt for batterier og akkumulatorer.

Gå ind på **Indstillinger > Generelle indstillinger > Om dit produkt** for at se de regulatoriske mærkater for M460.

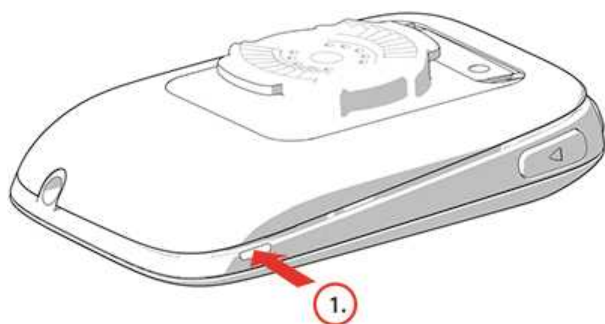
Regulatoriske oplysninger er tilgængelige på www.polar.com/support.

CE-MÆRKNING PÅ POLAR M460

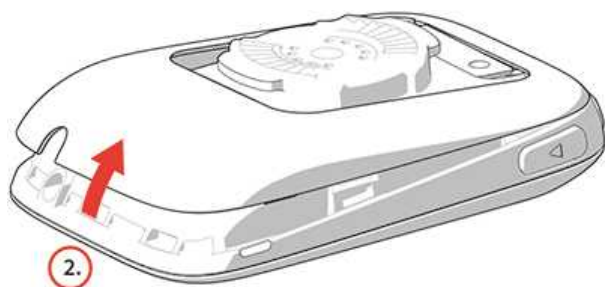
CE-mærkning findes under bagdækslet på M460.

SÅDAN ÅBNER DU DÆKSLET

Øverst til højre på din M460 skal du placere tommelfingeren i rillen mellem beklædningen og bagdækslet for at åbne dækslet en smule.



Brug din anden tommelfinger til at åbne dækslet en smule fra toppen af M460. Løft derefter dækslet af.





ANSVARSKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

2.0 DA 11/2020