

POLAR®

POLAR GRIT X



BRUGERVEJLEDNING

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indholdsfortegnelse	2
Brugervejledning til Polar Grit X	8
Introduktion	8
Udnyt det hele i din Grit X	8
Appen Polar Flow	9
Webtjenesten Polar Flow	9
Kom i gang	10
Opsætning af dit ur	10
Mulighed A: Opsæt med en mobil enhed og Polar Flow-app	11
Mulighed B: Opsæt med din computer	11
Mulighed C: Opsætning fra uret	11
Knapfunktioner og bevægelser	11
Tidsvisning og menu	12
Førtræningstilstand	12
Under træning	12
Farvet touchskærm	13
Se meddelelser	13
Tryk på funktionen	13
Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning	13
Urdisplay og menu	13
Urdisplay	13
Menu	19
Indstillinger	21
Menuen Hurtigindstillinger	22
Parring af en mobil enhed med dit ur	22
Slet en parring	23
Opdatering af firmwaren	24
Med mobilenhed eller tablet	24
Med computer	24
Indstillinger	25
Generelle indstillinger	25
Par og synkroniser	26
Cykel-indstillinger	26
Stabil pulsmåling	26
Flytilstand	26
Lysstyrke for baggrundsbelysning	26
Forstyr ikke	26
Mobilmeddelelser	26
Enheder	27
Sprog	27
Advarsel om inaktivitet	27
Vibrationer	27
Jeg bærer mit ur på	27
Placering af satellitter	27
Om dit ur	27
Vælg visninger	27
Urdisplay	28
Tid og dato	28
Tid	28
Dato	28
Datoformat	28
Første ugedag	28
Fysiske indstillinger	28

Vægt	29
Højde	29
Fødselsdato	29
Køn	29
Træningsbaggrund	29
Aktivitetsmål	29
Foretrukken søvntid	30
Maks. puls	30
Hvilepuls	30
Vo2max	30
Ikoner på displayet	30
Genstart og nulstilling	31
Genstart uret	31
Nulstil uret til fabriksindstillinger	31
Nulstil til fabriksindstillinger fra uret	31
Nulstil til fabriksindstillinger via FlowSync-software	31
Træning	32
Håndledsbaseret pulsmåling	32
Hav uret på, når du måler puls fra dit håndled	32
Hav uret på uden at måle puls fra dit håndled	33
Start et træningspas	33
Start et planlagt træningspas	34
Start et multisports-træningspas	35
Hurtigmenu	35
Under træning	38
Gennemgå træningsvisningerne	38
Indstil timere	40
Intervaltimer	40
Nedtællingstimer	41
Lås en puls-, hastigheds- eller effektzone	41
Lås en pulszone	41
Lås en hastigheds-/tempozone	42
Lås en effektzone	42
Marker en omgang	42
Skift sportsgren under et Multisport-træningspas	42
Træning med et mål	42
Skift fase under et fasetræningspas	43
Visning af information om træningsmål	43
Meddelelser	43
Afbrydelse/stop af et træningspas	43
Opsummering af træning	43
Efter træning	43
Træningsdata i Polar Flow-appen	47
Træningsdata i Polar Flow-webservicen	47
Funktioner	48
GPS	49
Udløbsdato for A-GPS	49
Rutevejledning	49
Sådan føjes en rute til uret	50
Start et træningspas med rutevejledning	50
Skift hurtigt rute	50
Vejledning på displayet	50
Tilbage til start	50
Løbstempo	51
Strava Live-segmenter	51
Forbind dine Strava- og Polar Flow-kontoer	52
Importer Strava-segmenter til din Polar Flow-konto	52
Sådan startes en session med Strava Live-segmenter	52

Hill Splitter™	53
Tilføj Hill Splitter-visning til en sportsprofil	54
Træning med Hill Splitter	54
Hill Splitter-oversigt	54
Detaljeret analyse i Flow-webtjenesten og -appen	55
Komoot	57
Tilslut dine Komoot- og Polar Flow-konti	58
Synkroniserer Komoot-ruter til dit ur	58
Sådan startes et træningspas med en Komoot-rute	59
Smart Coaching	60
Training Load Pro	60
Kredsløbsbelastning	60
Oplevet belastning	60
Muskelbelastning	61
Træningsbelastning fra et enkelt træningspas	61
Anstrengelse og tolerance	61
Status af kredsløbsbelastning	62
Status af kredsløbsbelastning på dit ur	62
Langsigtet analyse i Flow-appen og -webservicen	62
FuelWise™	64
Træning med FuelWise	65
Automatisk påmindelse om kulhydrater	65
Manuel påmindelse om kulhydrater	65
Påmindelse om væske	66
Præstationstest for løb	66
Sådan udføres testen	67
Testresultater	68
Detaljeret analyse i Flow-webtjenesten og -appen	69
Løbeeffekt fra håndledet	70
Løbeeffekt og muskelbelastning	70
Sådan vises løbeeffekt på dit ur	71
Polar Løbeprogram	72
Opret et Polar Løbeprogram	72
Start et løbemål	73
Følg din udvikling	73
Running Index	73
Kortsigtet analyse	73
Langsigtet analyse	74
Training Benefit	75
Smart Calories	76
Stabil pulsmåling	77
Stabil pulsmåling på dit ur	77
Aktivitetmåling 24/7	78
Aktivitetsmål	78
Aktivitetsdata på dit ur	78
Advarsel om inaktivitet	79
Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-webservicen	79
Aktivitetsvejledning	79
Aktivitetsudbytte	79
Måling af restitution med Nightly Recharge™	80
Detaljer om ANS-tilstand i Flow-appen	83
Detaljer om søvntilstand i Polar Flow	83
Til træning	84
Til søvn	84
Til regulering af energiniveauer	84
Registrering af søvn med Sleep Plus Stages™	84
SleepWise™	89
Daglig Boost fra søvn	89

Ugentlig søvn	92
Videnskabelig baggrund	94
Vejledt vejrtrækningsøvelse med Serene™	94
Konditionstest med håndledsbaseret pulsmåling	96
Før testen	96
Sådan udføres testen	97
Testresultater	97
Sådan udføres testen	97
Testresultater	97
Konditionsniveaunklasser	98
Mænd	98
Kvinder	98
VO2max	98
Daglig træningsvejledning med FitSpark™	99
Under træning	100
Sportsprofiler	102
Pulszoner	102
Pulsmålertilstand	104
Slå Pulsmålertilstand til	104
Stop deling af puls	104
Hastighedszoner	104
Indstillinger for hastighedszoner	104
Træningsmål med hastighedszoner	105
Under træning	105
Efter træning	105
Hastighed og distance fra håndleddet	105
Kadence fra håndleddet	105
Svømmemetrik	105
Svømme i bassin	106
Indstilling af bassinlængde	106
Åben vand-svømning	106
Måling af puls i vand	106
Start et svømmepas	107
Mens du svømmer	107
Efter din svømning	107
Barometer	108
Kompas	109
Vejr	110
Strømspare-indstillinger	112
Energikilder	113
Oversigt over energikilder	113
Detaljeret analyse i Flow-mobilappen	113
Mobilmeddelelser	114
Slå mobilmeddelelser til	114
Forstyr ikke	114
Se meddelelser	114
Kontrolfunktioner til musik	114
Fra urdisplayet	114
Under træning	115
Udskiftelige armbånd	115
Sådan skifter du armbåndet	115
Kompatible sensorer	115
Polar H10-pulsmåler	116
Polar Skosensor Bluetooth® Smart	116
Polar Hastighedssensor Bluetooth® Smart	116
Polar Kadencesensor Bluetooth® Smart	116
Power-sensorer fra tredjeparter	116
Parring af sensorer med dit ur	116

Par en pulsmåler med dit ur	116
Par en skosensor med dit ur	117
Kalibrér skosensor	117
Par en cykelsensor med dit ur	117
Cykel-indstillinger	117
Opmåling af hjulstørrelse	118
Kalibrering af cyklens wattmåler	118
Slet en parring	118
Polar Flow	120
Polar Flow-appen	120
Træningsdata	120
Aktivitetsdata	120
Søvndata	120
Sportsprofiler	120
Billeddeling	120
Gå i gang med at bruge Flow-appen	120
Polar Flow-webtjenesten	121
Dagbog	121
Rapporter	121
Programmer	121
Sportsprofiler i Polar Flow	121
Tilføj en sportsprofil	122
Rediger en sportsprofil	122
Planlægning af din træning	124
Opret en træningsplan med Sæsonplanlægger	124
Opret et træningsmål i Polar Flow-appen og -webservicen	125
Opret et mål baseret på et favorittræningsmål	127
Synkroniser målene til dit ur	127
Opret et træningsmål i Polar Flow-appen	127
Favoritter	130
Tilføj et træningsmål i Favoritter:	130
Redigér en favorit	130
Fjern en favorit	130
Synkroniserer	130
Synkronisering med Flow-mobilappen	130
Synkroniser med Flow-webservice via FlowSync	131
Vigtige oplysninger	132
Batteri	132
Opladning af batteriet	132
Opladning under træning	133
Batteriets status og meddelelser	133
Symbol for batteriets status	133
Meddelelser om batteri	133
Pleje af dit ur	134
Hold dit ur rent	134
Pas godt på den optiske pulsmåler	134
Opbevaring	134
Service	134
Sikkerhedsforanstaltninger	135
Interferens under træning	135
Sundhed og træning	135
Advarsel – Hold batterier uden for børns rækkevidde	136
Sådan bruger du dit Polar-produkt på sikker vis	136
Tekniske specifikationer	137
Grit X	137
Polar FlowSync Software	138
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp	138
Polar-produkters vandtæthed	138

Regulatoriske oplysninger	139
Begrænset international Polar-garanti	140
Ansvarsfraskrivelse	140

BRUGERVEJLEDNING TIL POLAR GRIT X

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme i gang med dit nye ur. Du kan se videovejledninger og ofte stillede spørgsmål på support.polar.com/en/grit-x.

INTRODUKTION

Tillykke med din nye Polar Grit X!

Det udendørs Polar Grit X-ur er et let, men holdbart multisportsur til trailløb, mountain biking, bjergvandring – til al din udendørs sport.

Tag din træning til nye højder, og optimer din præstation med Polar Grit X – et udendørs ur, der er designet til de øjeblikke, hvor den gængse vej ikke længere er tilstrækkelig, og nye mål venter uden for de almindelige ruter. Det fås med indbygget GPS, kompas og højdemåler samt Polars unikke træningsfunktioner.


Med Polar Grit X og [Hill Splitter™](#) ved du, hvordan du har præsteret op ad bakke og ned ad bakke i dit træningspas. Du får detaljerede data om højdeprofilen i dit træningspas, og du kan sammenligne bakkestatistik mellem forskellige træningspas. Hill Splitter™ registrerer automatisk alle steder, hvor det går op og ned ad bakke ved hjælp af din hastighed, distance samt højdedata. Du får en detaljeret indsigt i din præstation, som f.eks. distance, hastighed, opstigning og nedstigning, for hver registreret bakke på din tur.

Bevar energien i hele dit træningspas med den nye brændstofassistent [FuelWise™](#). FuelWise™ minder dig om, at du skal tanke op, og den hjælper dig med at bevare de passende energiniveauer under dine lange træningspas. Se, hvordan din krop bruger forskellige [energikilder](#) under et træningspas. Polar Grit X opdeler dit energiforbrug i kulhydrater, proteiner og fedt.

Hold dig på rette spor med Polar Grit X og [Komoot](#). Når du skubber til dine grænser uden for de almindelige ruter, er det vigtigt, at du kan finde vej. Med Polar Grit X kan du importere ruter fra Polar Flow eller fra Komoot og følge rutevejledningen i realtid på dit ur. Når du importerer ruten direkte fra Komoot, får du detaljeret rutevejledning.

Yderligere funktioner omfatter:

- Avanceret håndledsbaseret puls med sensorfusionsteknologien [Precision Prime™](#).
- Detaljerede [vejrdato](#) direkte på dit ur. Tjek aktuelle oplysninger om vejret og få en 2-dages vejrudsigt direkte på uret.
- Træningsvejledningen [FitSpark™](#) sikrer, at du er klar til din jagt på at erobre stierne med færdige, daglige træninger, der passer til din restitution, parathed og træningshistorik.
- Se, hvor godt du restituerer fra dagen i løbet af natten med [Nightly Recharge™](#).
- Få en mere omfattende indsigt i intensiteten af dine løbetræningspas med [Løbeeffekt](#).
- Funktionen [Svømmemetrik](#) på Polar Grit X registrerer automatisk puls, svømmestil, distance, tempo, svømmetag og hviletider. Distance og svømmetag bliver også registreret i svømning på åbent vand.
- Hold forbindelsen med [Mobilmeddelelser](#) fra din mobil. Få underretninger om indgående opkald, beskeder, e-mails, kalenderbegivenheder og mere.
- Gør dine løb og ture mere spændende med [Strava Live-segmenter](#). Få underretninger om segmenter i nærheden, se præstationsdata i realtid i løbet af et segment, og se dine resultater, lige efter du er færdig.
- Polar Grit X understøtter over 130 forskellige sportsgrene. Føj din favoritsport til dit sportsur i Polar Flow.

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

UDNYT DET HELE I DIN GRIT X

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

APPEN POLAR FLOW

Hent [Polar Flow-appen](#) fra App Store® eller Google Play™. Synkronisér dit ur med Flow-appen efter træning, og få en øjeblikkelig oversigt og feedback om resultaterne og præstationen af din træning, og giv alle dine venner besked om det, du har nået. I Flow appen kan du også se, hvordan du har sovet, og hvor aktiv du har været om dagen.

WEBTJENESTEN POLAR FLOW

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

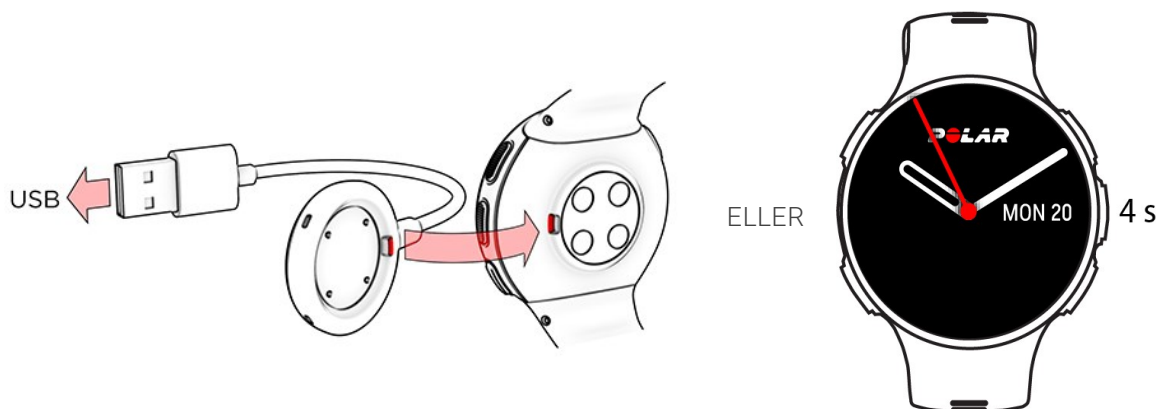
Du finder alt dette på flow.polar.com

KOM I GANG

Opsætning af dit ur	10
Mulighed A: Opsæt med en mobil enhed og Polar Flow-app	11
Mulighed B: Opsæt med din computer	11
Mulighed C: Opsætning fra uret	11
Knapfunktioner og bevægelser	11
Farvet touchskærm	13
Se meddelelser	13
Tryk på funktionen	13
Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning	13
Urdisplay og menu	13
Urdisplay	13
Menu	19
Menuen Hurtigindstillinger	22
Parring af en mobil enhed med dit ur	22
Slet en parring	23
Opdatering af firmwaren	24
Med mobilenhed eller tablet	24
Med computer	24

OPSÆTNING AF DIT UR

For at vække og oplade dit ur skal du slutte det til en strømført USB-port eller en USB-oplader med det specielle kabel, der fulgte med i æsken. Kablet klikker magnetisk på plads. Sørg bare for, at fremspringet på kablet passer med sprækken på dit ur (markeret med rød farve). Bemærk, at det kan tage et stykke tid, inden opladningsanimationen vises på displayet. Vi anbefaler, at du oplader batteriet, inden du begynder at bruge dit ur. Se [Batteri](#) for detaljerede oplysninger om opladning af batteriet. Alternativt kan du vække dit ur ved at trykke på OK og holde den nede i 4 sekunder.



For at opsætte dit ur skal du vælge dit sprog og din foretrukne opsætningsmetode. Uret giver dig tre opsætningsmuligheder: Naviger til den mulighed, der passer dig bedst, med OP/NED, og bekræfte dit valg med OK.

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

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

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

C. **På dit ur:** Hvis du ikke har en kompatibel mobil enhed og ikke har adgang til en computer med en internetforbindelse med det samme, kan du starte fra uret. **Bemærk, at når du udfører opsætningen fra uret, er dit ur endnu ikke forbundet med Polar Flow. Firmware-opdateringer for dit ur er kun tilgængelige gennem Polar Flow.** For at få mest muligt ud af dit ur og de unikke Polar-funktioner er det vigtigt, at du udfører opsætningen i Polar Flow webservicen eller med Polar Flow mobilappen ved at følge trinene i mulighed A eller B.

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

 Bemærk, at du skal foretage paringen i Flow-appen og **IKKE i din mobile enheds Bluetooth-indstillinger.**

1. Sørg for, at din mobile enhed er sluttet til internettet, og slå Bluetooth til.
2. Download Polar Flow-appen fra App Store eller Google Play på din mobile enhed.
3. Åbn Flow-appen på din mobile enhed.
4. Flow-appen genkender dit ur i nærheden og beder dig om at gå i gang med at parre det. Tryk på Start-knappen.
5. Når bekræftelsesmeddelelsen **Anmodning om Bluetooth-parring** vises på din mobile enhed, skal du kontrollere, at koden vist på din mobile enheder stemmer overens med den kode, der vises på dit ur.
6. Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din mobile enhed.
7. Bekræft pinkoden på dit ur ved at trykke på OK.
8. **Parring udført** vises, når paringen er udført.
9. Log ind med din Polar konto, eller opret en ny. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen med appen.

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


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

MULIGHED B: OPSÆT MED DIN COMPUTER

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

MULIGHED C: OPSÆTNING FRA URET

Juster værdierne med OP/NED, og bekræft hvert valg med OK. Hvis du på noget som helst tidspunkt ønsker at vende tilbage og ændre en indstilling, skal du trykke på TILBAGE, indtil du når den indstilling, du ønsker at ændre.

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

KNAPFUNKTIONER OG BEVÆGELSER

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



Tidsvisning og menu

LYS	TILBAGE	OK	OP/NED
Oplys displayet	Åbn menuen	Bekræft valget, der vises på displayet	Skift urdisplayet i tidsvisning
Tryk i tidsvisning for at se batteristatussymbol et	Tilbage til det forrige niveau	Tryk og hold for at åbne førtræningsvisning	Gå gennem valglister
Tryk og hold nede for at låse knapper og touchskærm	Efterlad indstillinger uændrede	Tryk for at se flere detaljerede oplysninger om den information, der vises på urdisplayet	Justér en valgt værdi
	Annullér valg		
	Tryk og hold for at vende tilbage til tidsvisning fra menu		
	Tryk og hold den nede i tidsvisning for at starte parring og synkronisering		

Førtræningstilstand

LYS	TILBAGE	OK	OP/NED
Oplys displayet	Vend tilbage til tidsvisning	Start et træningspas	Gå gennem sportslist er
Tryk og hold nede for at låse knapper			
Tryk for at gå til hurtigmenuen			

Under træning

LYS	TILBAGE	OK	OP/NED
Oplys displayet	Afbryd træning midlertidigt ved at trykke én gang	Marker en omgang	Skift træningsvisning
Tryk og hold nede for at låse knapper	For at stoppe træningspasset skal	Fortsæt træningsmåling ved midlertidig afbrydelse	

du trykke og holde det under pause

FARVET TOUCHSKÆRM

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

- Stryg op eller ned for at rulle.
- Stryg til venstre eller højre i tidsvisningen for at skifte mellem urdisplay. Hvert urdisplay viser en oversigt over forskellige oplysninger
- Tryk på displayet for at se flere oplysninger.

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

SE MEDDELELSER

Stryg op fra bunden af displayet for at se meddelelser. Prikken i bunden af displayet angiver, om du har nogen nye meddelelser.

TRYK PÅ FUNKTIONEN

Tryk hårdt på skærmen med to fingre for at tage en runde under et træningspas. Vær opmærksom på, at trykke-funktionen ikke er en funktion af touchskærmen.

BEVÆGELSE TIL AKTIVERING AF BAGGRUNDSBELYSNING

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

URDISPLAY OG MENU

URDISPLAY

Urdisplayene fortæller dig meget mere, end hvad klokken er. Du får de mest relevante informationer direkte på dit urdisplay – lige når du skal bruge dem. Vælg, hvilke urdisplay der skal vises på displayet i tidsvisningen.

Gå til **Indstillinger > Vælg visninger**, og vælg mellem **Kun tid**, **Daglig aktivitet**, **Status på kredsløbsbelastning**, **Aktuel puls**, **Seneste træningspas**, **Nightly Recharge**, **FitSpark-træningsvejledning**, **Vejr**, **Ugentlig opsummering**, **Dit navn** og **Kontrolfunktioner til musik**.

Du kan stryge til venstre eller højre eller rulle gennem urdisplayene med OP- og NED-knapperne og se flere detaljerede oplysninger ved at trykke på displayet eller på OK-knappen.

Kun tid



Tid og dato. Du kan tilpasse urets stil og farve.

Få flere oplysninger i

Aktivitet



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

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

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



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

Status af kredsløbsbelastning



Status af kredsløbsbelastning kigger på forholdet mellem din kortsigtede træningsbelastning (**Anstrengelse**) og langsigtede træningsbelastning (**Tolerance**), og baseret på dette fortæller den dig, om din status af træningsbelastning er faldende, opretholdt, effektiv eller overbelastet.

Derudover kan du, ved åbningen af de detaljerede oplysninger, se de numeriske værdier for din Status af kredsløbsbelastning, Anstrengelse og Tolerance samt en verbal beskrivelse af din Status på kredsløbsbelastning.



- Den numeriske værdi for din Status på kredsløbsbelastning er Anstrengelse divideret med Tolerance.
- **Anstrengelse** viser, hvor meget du har anstrengt dig med træning på det seneste. Den viser din gennemsnitlige daglige kredsløbsbelastning fra de seneste 7 dage.
- **Tolerance** beskriver, hvor forberedt du er på at udholde kredsløbstræning. Den viser din gennemsnitlige daglige kredsløbsbelastning fra de seneste 28 dage.
- Verbal beskrivelse af din Status på kredsløbsbelastning.

Få flere oplysninger under [Training Load Pro](#).

Aktuel puls



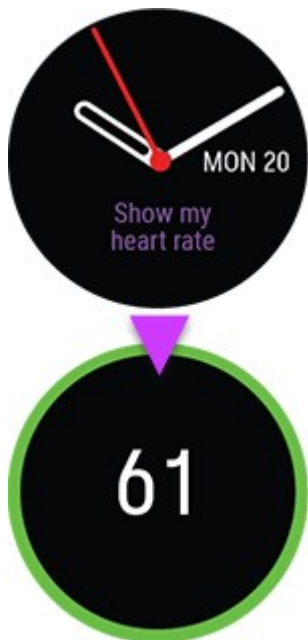
Når du bruger funktionen **Aktuel puls**, måler dit ur kontinuerligt din puls og viser den på urdisplayet Aktuel puls.

Du kan også kontrollere dine højeste og laveste pulsmålinger for dagen samt se, hvad din laveste pulsmåling for den forrige nat var. Du kan slå funktionen Stabil pulsmåling til og fra på dit ur under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Stabil pulsmåling**.

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



Hvis du ikke bruger funktionen **Stabil pulsmåling**, kan du stadigvæk hurtigt tjekke din aktuelle puls uden at begynde et træningspas. Stram bare din urrem, vælg dette urdisplay, tryk på OK, og så viser uret din aktuelle puls på et øjeblik. Vend tilbage til urdisplayet Aktuel puls ved at trykke på TILBAGE.



Seneste træningspas



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

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



Nightly Recharge



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

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



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



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

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



Vejr



Se den aktuelle dags vejrudsigt time for time direkte på håndledet. Tryk på **OK** for at se mere detaljerede vejroplysninger, herunder f.eks. vindhastighed, vindretning, fugtighed og sandsynligheden for regn samt en tretimers vejrudsigt for dagen efter og en seks timers vejrudsigt for i overmorgen.

Få flere oplysninger under [Vejr](#).

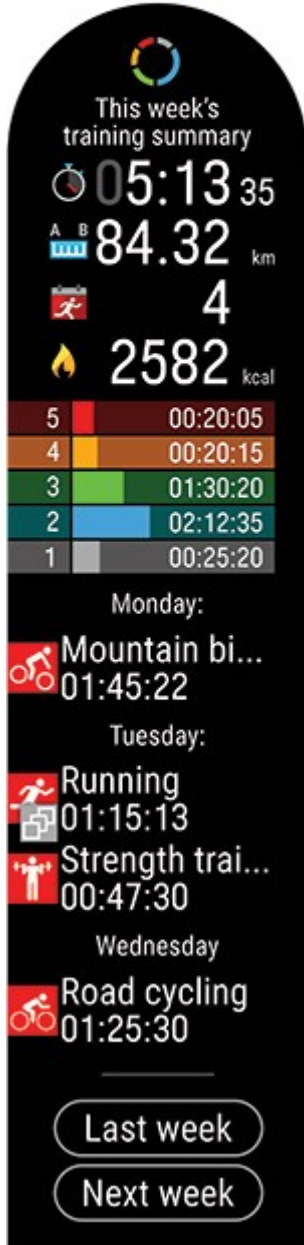


Ugentlig opsummering



Se en oversigt over din træningsuge. Din samlede træningstid for ugen opdelt i forskellige træningszoner er illustreret på displayet. Tryk på OK for at åbne flere detaljer. Du kan se distance, træningspas, samlede kalorier og tid brugt i hver pulszone. Derudover kan du få vist se oversigten for sidste uge og detaljer samt evt. træningspas, der er planlagt til næste uge.

Rul ned, og tryk på OK for at se flere oplysninger om et enkelt træningspas.



Dit navn



Tid, dato og dit navn vises.

Kontrolfunktioner til musik



Styr musik og medieafspilning på din telefon med dit ur, når du ikke træner.

Få flere oplysninger under [Kontrolfunktioner til musik](#)

MENU

Åbn menuen ved at trykke på TILBAGE, og gennemgå menuen ved at trykke på OP eller NED. Bekræft dine valg med knappen OK, og gå tilbage med knappen TILBAGE.

Start træning



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

Du kan også gå ind i førtræningsvisningen ved at trykke på OK i tidsvisning og holde den nede.

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

Vejledt vejrtrækningsøvelse med Serene



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

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

Strava Live- segmenter



Strava Live-segmenter

Se oplysninger om Strava-segmenter, der er synkroniseret til uret. Hvis du ikke har forbundet din Flow-konto med en Strava-konto, eller du ikke har synkroniseret nogen segmenter til dit ur, kan du også finde vejledning her.

Få flere oplysninger under [Strava Live-segmenter](#).

Brændstof



Brændstof

Bevar energien i hele dit træningspas med brændstofassistenten FuelWise™. FuelWise™ har tre påmindelser, der minder dig om, at du skal tanke op, og som hjælper dig med at bevare de passende energiniveauer under dine lange træningspas. Disse er **Autopåmin. om kulhydrater**, **Manual påmindelse om kulhydrater** og **Påmindelse om væske**.

Få flere oplysninger under [Fuelwise](#)

Timere



Under **Timere** finder du alarmen, stopuret og nedtællingstimeren.

Alarm

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

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

Stopur

Tryk på OK for at starte stopuret. Tryk på OK for at tilføje en omgang. Tryk på TILBAGE for at sætte stopuret på pause.




Nedtællingstimer

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

Nedtællingstimeren føjes til det grundlæggende urdisplay sammen med tid og dato.



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

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

Tests



I Tests finder du løbetest og konditionstest.

Løbetest

Præstationstest for løb hjælper dig med at holde styr på dit fremskridt og tilpasse din puls, hastighed og dine effektzoner.

Få flere oplysninger under [Running-performance-test.htm](#).

Konditionstest

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

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


Indstillinger



Indstillinger

Du kan redigere følgende indstillinger på uret:

- **Generelle indstillinger**
- **Vælg visninger**
- **Urdisplay**
- **Tid og dato**
- **Fysiske indstillinger**

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


MENUEN HURTIGINDSTILLINGER



Stryg ned fra toppen af displayet for at trække menuen **Hurtigindstillinger** ned.

Stryg til venstre eller højre for at gennemse, og tryk for at vælge en funktion.



Tryk på  for at tilpasse, hvilke funktioner du vil se i menuen med hurtigindstillinger. Vælg mellem **Alarm**, **Nedtællingstimer**, **Forstyr ikke** og **Flytilstand**.

- **Alarm:** Indstil gentagelse af alarm: **Én gang**, **Mandag til fredag** eller **Hver dag**. Hvis du vælger **Én gang**, **Mandag til fredag** eller **Hver dag**, skal du også indstille alarmtiden.

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

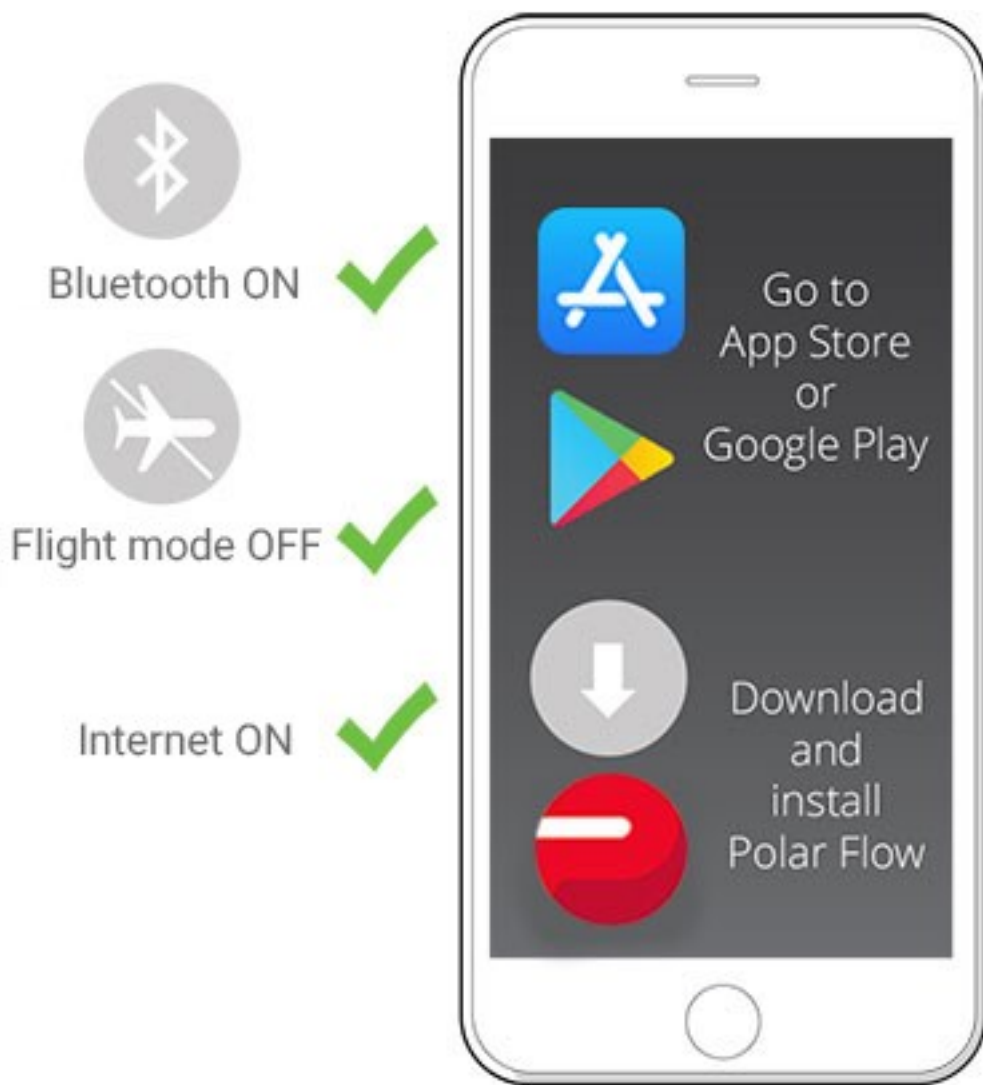
- **Nedtællingstimer:** Vælg **Indstil timer**, indstil tidsrummet, og bekræft ved at trykke på OK. Når det er gjort, skal du vælge **Start** og trykke på OK for at starte nedtællingstimeren.
- **Forstyr ikke:** Tryk på forstyr ikke-ikonet for at slå det til, og tryk igen for at slå det fra. Når forstyr ikke er slået til, modtager du ingen meddelelser eller underretninger om opkald. Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning er også slået fra
- **Flytilstand:** Tryk på ikonet for flytilstand for at slå den til, og tryk igen for at slå den fra. Flytilstand afbryder al trådløs kommunikation fra dit ur. Du kan stadigvæk bruge det, men du kan ikke synkronisere dine data med Polar Flow-mobilappen eller bruge det med trådløst tilbehør.

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

PARRING AF EN MOBIL ENHED MED DIT UR

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

Inden parringen af en mobil enhed skal du



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

Sådan parrer du en mobil enhed:

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

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

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

SLET EN PARRING

Sådan sletter du en parring med en mobil enhed:

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

OPDATERING AF FIRMWAREN

For at holde dit ur opdateret og få den bedste ydeevne skal du altid sørge for at opdatere firmwaren, hver gang en ny version er tilgængelig. Der udføres firmwareopdateringer for at forbedre funktionerne i dit ur. De kan indeholde helt nye funktioner, forbedringer af eksisterende funktioner eller fejludbedringer.

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

MED MOBILENHED ELLER TABLET

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

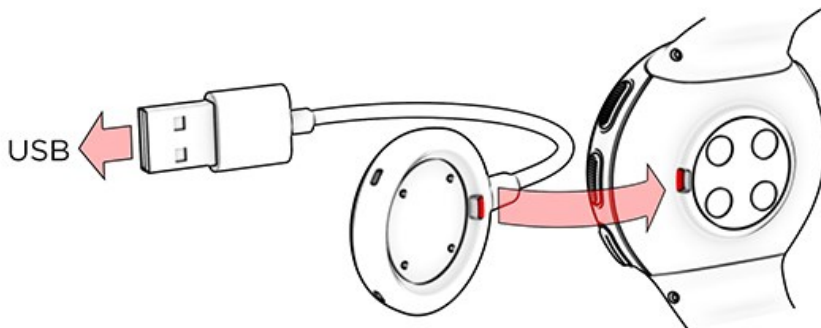
 *Den trådløse firmwareopdatering kan tage op til 20 minutter, afhængigt af din forbindelse.*

MED COMPUTER

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

Sådan opdateres firmwaren:

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



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

INDSTILLINGER

Generelle indstillinger	25
Par og synkroniser	26
Cykel-indstillinger	26
Stabil pulsmåling	26
Flytilstand	26
Lysstyrke for baggrundsbelysning	26
Forstyr ikke	26
Mobilmeddelelser	26
Enheder	27
Sprog	27
Advarsel om inaktivitet	27
Vibrationer	27
Jeg bærer mit ur på	27
Placering af satellitter	27
Om dit ur	27
Vælg visninger	27
Urdisplay	28
Tid og dato	28
Tid	28
Dato	28
Datoformat	28
Første ugedag	28
Fysiske indstillinger	28
Vægt	29
Højde	29
Fødselsdato	29
Køn	29
Træningsbaggrund	29
Aktivitetsmål	29
Foretrukken søvntid	30
Maks. puls	30
Hvilepuls	30
Vo2max	30
Ikoner på displayet	30
Genstart og nulstilling	31
Genstart uret	31
Nulstil uret til fabriksindstillinger	31

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**
- **Cykelindstillinger** (Kun synlig, hvis du har parret en cykelsensor med dit ur)
- **Stabil pulsmåling**
- **Flytilstand**
- **Lysstyrke for baggrundsbelysning**
- **Forstyr ikke**

- **Mobilmeddelelser**
- **Enheder**
- **Sprog**
- **Advarsel om inaktivitet**
- **Vibrationer**
- **Jeg bærer mit ur på**
- **Placering af satellitter**
- **Om dit ur**

PAR OG SYNKRONISER

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

CYKEL-INDSTILLINGER

 *Cykel-indstillinger er kun synlige, hvis du har parret en cykelsensor med dit ur.*

- **Hjulstørrelse:** Indstil hjulstørrelsen i millimeter. Få instruktioner til at måle hjulstørrelsen under [Parring af sensorer med dit ur](#).
- **Kranklængde:** Indstil kranklængden i millimeter. Indstillingen er kun synlig, hvis du har parret en wattmåler.
- **Sensorer i brug:** Vis alle de sensorer, du har knyttet til cyklen.

STABIL PULSMÅLING

Slå funktionen Stabil pulsmåling **Til** eller **Fra** eller til **Kun nat**. Hvis du vælger tilstanden **Kun nat**, skal du indstille pulsmåling til at starte på det tidligste tidspunkt, som du går i seng på.

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

FLYTILSTAND

Vælg **Til** eller **Fra**.

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

LYSSTYRKE FOR BAGGRUNDSBELYSNING

Vælg **Høj**, **Medium**, **Lav** eller **Kun med lysknap**. Denne indstilling påvirker kun lysstyrken af bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning og den automatiske baggrundsbelysning, der tændes, når der trykkes på en knap. Lysstyrken for baggrundsbelysning for knappen LYS påvirkes ikke, da den ikke kan ændres.

FORSTYR IKKE

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

MOBILMEDDELELSER

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

ENHEDER

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

SPROG

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

ADVARSEL OM INAKTIVITET

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

VIBRATIONER

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

JEG BÆRER MIT UR PÅ

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

PLACERING AF SATELLITTER

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

GPS + GLONASS

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

GPS + Galileo

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

GPS + QZSS

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

OM DIT UR

Kontrollér enheds-id'et for dit ur samt firmwareversionen, HW-modellen, A-GPS-udløbsdatoen og de Grit X-specifikke regulatoriske mærker. Genstart dit ur, sluk det, eller nulstil alle data og indstillinger på det.

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

Sluk: Sluk dit ur. Du kan tænde for uret igen ved at holde OK-knappen nede.

Nulstil alle data og indstillinger: Nulstil ur til fabriksindstillinger. Dette sletter alle data og indstillinger på dit ur.

VÆLG VISNINGER

Urdisplayene fortæller dig meget mere, end hvad klokken er. Du får de mest relevante informationer direkte på dit urdisplay – lige når du skal bruge dem. Vælg, hvilke urdisplay der skal vises på displayet i tidsvisningen.

Gå til **Indstillinger > Vælg visninger**, og vælg mellem **Kun tid**, **Daglig aktivitet**, **Status på kredsløbsbelastning**, **Aktuel puls**, **Seneste træningspas**, **Nightly Recharge**, **FitSpark-træningsvejledning**, **Vejr**, **Ugentlig opsummering**, **Dit navn** og **Kontrolfunktioner til musik**.

Du kan stryge til venstre eller højre eller rulle gennem urdisplayene med OP- og NED-knapperne og se flere detaljerede oplysninger ved at trykke på displayet eller på OK-knappen.

URDISPLAY

Vælg **Digital** eller **Analog**. Vælg derefter stilen. Under **Digital** finder du **Symmetri**, **Minutter i midten** og **Små sekunder**. Under **Analog** finder du **Klassisk**, **Art Deco** og **Lollipop**.

Du kan også vælge farvetemaet til dit urdisplay. De tilgængelige farver er rød, orange, gul, grøn, blå, lilla og pink.

 Bemærk, at du ikke kan ændre farven for indstillingen **DigitalSymmetry**.

TID OG DATO

Hvis du vil se og redigere indstillingerne for tid og dato, skal du gå til **Indstillinger > Tid og dato**

TID

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

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

DATO

Indstil datoen.

DATOFORMAT

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

 Når du synkroniserer med Flow-appen og -webtjenesten, opdateres datoen automatisk fra tjenesten.

FØRSTE UGEDAG

Vælg startdag i hver uge. Vælg **Mandag**, **Lørdag** eller **Søndag**.

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

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**

- **Aktivitetsmål**
- **Foretrukken søvntid**
- **Maks. puls**
- **Hvilepuls**
- **VO_{2max}**

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 intensitet af din fysiske aktivitet i løbet af de seneste tre måneder.

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

AKTIVITETSMÅL

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

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

Niveau 1

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

Niveau 2

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

Niveau 3

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

FORETRUKKEN SØVNTID

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

MAKS. PULS

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.

HVILEPULS

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

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

Sådan måler du din hvilepuls:

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

VO₂MAX

Indstil din, VO_{2max} .

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 og submaksimale træningstests). Du kan også bruge dit [Running Index](#)-resultat, som er en estimering af din VO_{2max} .

IKONER PÅ DISPLAYET



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



Tilstanden Forstyr ikke er slået til. Når forstyr ikke er slået til, vibrerer uret ikke, når du modtager meddelelser eller opkald (den røde prik vises stadig nederst til venstre på skærmen). Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning er også slået fra.

Når forstyr ikke er slået til, vibrerer uret ikke, når du modtager meddelelser eller opkald (den røde prik vises stadig nederst til venstre på skærmen). Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning er også slået fra.



Alarm er indstillet. Du kan indstille alarmen under Menuen Hurtigindstillinger.



Din parrede telefon er frakoblet, og du har meddelelser og/eller kontrolfunktioner til musik slået til. Kontrollér, at telefonen er inden for Bluetooth-rækkevidde fra uret, og at Bluetooth er slået til på telefonen.



Knaplås er slået til. Du kan låse knapperne op ved at trykke og holde på knappen LYS.

GENSTART OG NULSTILLING

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

GENSTART URET

1. Tryk på knappen TILBAGE på dit ur, og gå ind under **Indstillinger** > **Generelle indstillinger** > **Om dit ur**.
2. Rul hele vejen ned, og vælg **Genstart dit ur**.

NULSTIL URET TIL FABRIKSINDSTILLINGER

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

Nulstil til fabriksindstillinger fra uret

1. Tryk på knappen TILBAGE på dit ur, og gå ind under **Indstillinger** > **Generelle indstillinger** > **Om dit ur**.
2. Rul hele vejen ned, og vælg **Nulstil alle data og indstillinger**.

Nulstil til fabriksindstillinger via FlowSync-software

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

Efter nulstilling til fabriksindstillinger skal du opsætte dit ur igen enten via mobil eller computer. Du skal bare huske at bruge den samme Polar-konto i den opsætning, du brugte inden nulstillingen.

TRÆNING

Håndledsbaseret pulsmåling	32
Hav uret på, når du måler puls fra dit håndled	32
Hav uret på uden at måle puls fra dit håndled	33
Start et træningspas	33
Start et planlagt træningspas	34
Start et multisports-træningspas	35
Hurtigmenu	35
Under træning	38
Gennemgå træningsvisningerne	38
Indstil timere	40
Lås en puls-, hastigheds- eller effektzone	41
Marker en omgang	42
Skift sportsgren under et Multisport-træningspas	42
Træning med et mål	42
Afbrydelse/stop af et træningspas	43
Opsummering af træning	43
Efter træning	43
Træningsdata i Polar Flow-appen	47
Træningsdata i Polar Flow-webservicen	47

HÅNDELSBASERET PULSMÅLING

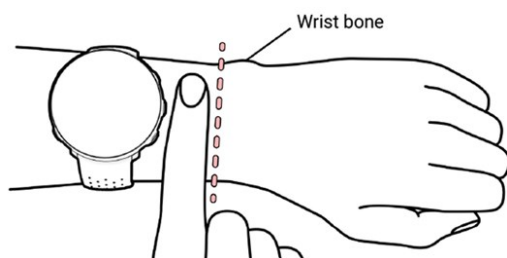
Dit ur måler din puls fra håndledet med sensorfusionsteknologien **Polar Precision Prime™**. Denne nye pulsinnovation kombinerer optisk pulsmåling med hudkontaktmåling, hvormed evt. forstyrrelser af pulssignalet udelukkes. Den måler din puls nøjagtigt, selv i de mest krævende forhold og træningspas.

Selvom der er mange subjektive spor på, hvordan din krop reagerer under træning (opfattet anstrengelse, 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.

HAV URET PÅ, NÅR DU MÅLER PULS FRA DIT HÅNDELED

Sørg for, at du har uret korrekt på, så din håndledsbaserede puls kan registreres præcist under træning (og når du bruger [funktionen stabil pulsmåling](#)):

- Hav dit ur på oven på håndledet, mindst en fingerbredde over håndrodknoglen (se billedet herunder).
- Stram remmen godt om håndledet. Sensoren på bagsiden skal være i konstant berøring med din hud, og uret må ikke kunne bevæge sig på din arm. Du kan let kontrollere, om remmen er for løs, ved at skubbe den forsigtigt op og ned ad din arm og sørge for, at sensoren ikke løfter sig fra din hud. Når du skubber remmen op, bør du ikke kunne se LED-lyset fra sensoren.
- For at få den mest nøjagtig pulsmåling anbefaler vi, at du har dit ur på i nogle minutter, inden du begynder pulsmålingen. Det er også en god idé at opvarme huden, hvis dine hænder og din hud nemt bliver kolde. Få blodomløbet i gang, inden du starter dit træningspas!



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

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

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

HAV URET PÅ UDEN AT MÅLE PULS FRA DIT HÅNDLED

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

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

START ET TRÆNINGSPAS

1. [Tag dit ur på](#), og stram urremmen.
2. Gå ind i førtræningsvisning ved at trykke på og holde OK nede i tidsvisning eller trykke på TILBAGE for at gå til hovedmenuen og vælge **Start træning**



Fra førtræningsvisningen har du adgang til hurtigmenuen ved at trykke på ikonet eller via knappen LYS. De muligheder, du vises i hurtigmenuen, afhænger af, hvilken sport du har valgt, og om du bruger GPS.


Du kan f.eks. vælge en rute eller et favoritræningsmål, som du vil nå, og føje timere til dine træningsvisninger. Strømspare-indstillinger kan også aktiveres her fra. Få flere oplysninger under [hurtigmenu](#).

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

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

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



~ 38 t.  Estimeret træningstid med de aktuelle indstillinger. Ved at anvende strømspare-indstillinger kan den estimerede træningstid forlænges.



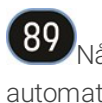
Cirklen rundt om GPS-ikonet bliver orange, når der er fundet den minimale mængde af satellitter (4), der kræves til GPS-positionen. Du kan starte dit træningspas, men vent, indtil cirklen bliver grøn, for at få bedre nøjagtighed.



Cirklen omkring GPS-ikonet bliver grøn, når der er fundet nok satellitter til en god nøjagtighed. Uret giver dig besked via lyd og vibration.



Uret har fundet din puls, når din puls vises.



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

5. Når alle signaler er fundet, skal du trykke på OK for at starte træningsmålingen.

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

START ET PLANLAGT TRÆNINGSPAS

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

Sådan starter du et planlagt træningspas for den aktuelle dag:

1. Gå ind i førtræningsvisningen ved at trykke på OK i tidsvisning og holde den nede.
2. Du vil blive bedt om at starte et træningsmål, du har planlagt for dagen.



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

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



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

START ET MULTISPORTS-TRÆNINGSPAS

Multisport gør det muligt for dig at inkludere flere sportsgrene i ét træningspas og nemt skifte mellem sportsgrene uden at afbryde din træningsmåling. Under et multisports-træningspas bliver dine skiftetider mellem sportsgrene automatisk registreret, så du kan se, hvor længe det tog dig at skifte fra den ene sportsgren til den anden.

Der er to forskellige måder at udføre multisports-træningspas på: fast multisport og fri multisport. I en fast multisport (multisportsprofiler på listen over Polar-sportsprofiler), som triatlon, er sportsgrenenes rækkefølge fast, og de skal udføres i den specifikke rækkefølge. I fri multisport kan du vælge, hvilke sportsgrene du udfører, og i hvilken rækkefølge du udfører dem, ved at vælge dem på listen over sportsgrene. Du kan også skifte frem og tilbage mellem sportsgrene.

Inden du starter et multisports-træningspas, skal du sørge for, at du har angivet sportsprofil-indstillingerne for hver af de sportsgrene, du skal bruge til træningspasset. Få flere oplysninger under [Sportsprofiler i Flow](#).

1. Tryk på TILBAGE for at gå ind i hovedmenuen, og vælg **Start træning**, og gå derefter til en sportsprofil. Vælg Triatlon, Fri multisport eller en anden multisportsprofil (kan tilføjes på Flow-webtjenesten).
2. Når dit ur har fundet alle signalerne, skal du trykke på OK. **Måling startet** vises, og du kan starte træningen.
3. For at ændre sportsprofilen skal du trykke på TILBAGE for at gå til skiftetilstand.
4. Vælg din næste sportsgren, og tryk på OK (din skiftetid vises), og fortsæt træning.

HURTIGMENU

Du kan gå til hurtigmenuen i førtræningsvisningen, når du holder pause under et træningspas eller i skiftetilstand under et multisports-træningspas. Fra førtræningsvisningen får du adgang til det ved at trykke på ikonet eller via knappen LYS. I pause- eller skiftetilstand har du kun adgang via knappen LYS.



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



Strømspare-indstillinger:

Med strømspare-indstillingerne kan du udvide din træningstid ved at ændre **målefrekvensen for GPS**, deaktivere **håndledsbaseret puls** og bruge **pauseskærmen**. Med disse indstillinger kan du optimere batteriforbruget og få mere træningstid til ekstra lange træningspas, eller når batteriet er ved at løbe tør.

Få flere oplysninger under [Strømspare-indstillinger](#)



Baggrundsbelysning:

Sæt funktionen **Baggrundsbelysning altid slået tiltil** eller **fra**. Når **Altid slået til** er slået til, vil urdisplayet blive oplyst under hele dit træningspas. Indstillingen af baggrundsbelysning vil som standard vende tilbage til **fra**, når du er færdig med dit træningspas. Bemærk, at valget af **Altid slået til** dræner dit batteri meget hurtigere end standardindstillingen.



Del puls med andre enheder

I pulsmåler tilstand kan du gøre dit ur til en pulsmåler og dele din puls til andre Bluetooth-enheder som træningsapps, træningsudstyr eller cykelcomputere.

Få flere oplysninger under [HR-sensor-mode.htm](#)



Kalibrer kompas

Følg anvisningerne på displayet for at kalibrere kompasset.



Træningsforslag:

I **Træningsforslag** kan du se de daglige [FitSpark](#)-træningsforslag.



Bassinlængde:

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

 *Indstilling af bassinlængde er kun tilgængeligt i førtræningsvisningen i hurtigmenuen.*



Kalibrering af wattmåler:

Hvis du har parret en tredjepart-wattmåler til din cykel med dit ur, kan du kalibrere den i hurtigmenuen. Vælg først en af cykelsportsprofilerne, og sæt gang i senderne ved at rotere kranken. Vælg derefter **Kalibrering af wattmåler** i hurtigmenuen, og følg anvisningerne på skærmen for at kalibrere måleren. Se vejledningen fra producenten for de specifikke instruktioner til din type wattmåler.


 *Denne indstilling vises kun, hvis du har parret en wattmåler med dit ur.*



Kalibrér skosensor:

Der er to måder at kalibrere din skosensor manuelt via hurtigmenu. Vælg en af sportsprofilerne for løb, and vælg derefter **Kalibrér skosensor** > **Kalibrer ved at løbe** eller **Kalibreringsfaktor**.

- **Kalibrer ved at løbe:** Start træningspasset og løb en distance, du kender. Distancen skal være mere end 400 meter. Når du har løbet distancen, skal du trykke på OK for at tage en omgang. Indstil den faktiske distance, som du har løbet, og tryk på OK. Kalibreringsfaktoren er opdateret.

 *Vær opmærksom på at intervaltimer ikke kan bruges under kalibreringen. Hvis du har sat intervaltimeren til, beder uret dig om at slå det fra for at aktivere manuel kalibrering af skosensor. Du kan slå timeren til fra pausetilstanden hurtigmenu efter kalibrering.*

- **Kalibreringsfaktor:** Indstil kalibreringsfaktoren manuelt, hvis du kender den faktor, som giver dig præcis distance.

For detaljeret vejledning i manuel og automatisk kalibrering af en skosensor kan du se [Kalibrering af en Polar skosensor med Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

 Denne indstilling vises kun, hvis du har parret en skosensor med dit ur.



Favoritter:

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

Få flere oplysninger under [Favoritter](#).



Løbstempo:

Med funktionen Løbstempo får du hjælp til at bevare et stabilt tempo og opnå din mål-tid for en bestemt distance. Angiv en måltid for distancen – f.eks. 45 minutter for en løbetur på 10 km, og se, hvor langt bagud eller foran du er sammenlignet med det forudindstillede mål. Du kan også kontrollere, hvad det stabile tempo/hastighed for at nå dit mål er.

Løbstempo kan indstilles på uret. Vælg blot distancen og målvarighed, så er du klar. Du kan også angive et løbstempomål i Flow-webtjenesten eller -appen og synkronisere det til dit ur.

Se [Løbstempo](#) for flere oplysninger.



Intervaltimer:

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

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

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

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



Nedtællingstimer:

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

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



Ruter:

Under **Ruter** finder du de ruter, du har gemt som favoritter i Flow-webtjenesten, enten i visningen Udforsk

eller i analysevisningen af træningspasset, og synkroniseret til dit ur. Her kan du også finde Komoot-ruter.

Vælg en rute fra listen, og vælg derefter, hvor du vil starte ruten: **Startpunkt** (oprindelig retning), **Midt på ruten** (oprindelig retning), **Slutpunkt i modsat retning** eller **Midt på ruten i modsat retning**.

Få flere oplysninger under [Rutevejledning](#).

 Ruter er kun tilgængelige i førtræningsvisningens hurtigmenu, når GPS er slået til for sportsprofilen.



Tilbage til start:

Funktionen Tilbage til start fører dig tilbage til startpunktet for dit træningspas. For at føje visningen **Tilbage til start** til træningsvisningerne for et aktuelt træningspas skal du slå **Tilbage til start** til og trykke på OK.

Få flere oplysninger under [Tilbage til start](#).

 Funktionen Tilbage til start er kun tilgængelig, når GPS er slået til i sportsprofilen.

Når du vælger et træningsmål for dit træningspas, overstreges mulighederne **Favoritter** og **Ruter** i hurtigmenuen. Det er fordi, du kun kan vælge ét mål for hvert træningspas. Og hvis du vælger en rute til dit træningspas, overstreges funktionen **Tilbage til start** i hurtigmenuen, fordi funktionerne **Ruter** og **Tilbage til start** ikke kan vælges samtidigt. Hvis du vil ændre målet, skal du vælge den overstregede mulighed. Så bliver du spurgt, om du vil ændre dit mål eller din rute. Bekræft med OK for at vælge et andet mål.

UNDER TRÆNING

GENNEMGÅ TRÆNINGSVISNINGERNE

Under træning kan du gennemgå træningsvisningerne med OP/NED. Bemærk, at de tilgængelige træningsvisninger og den information, du ser på træningsvisningerne, afhænger af den valgte sportsgren og af din redigering af den valgte sportsprofil.

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

For eksempel kan dine træningsvisninger have følgende information:



Din puls og pulsen ZonePointer

Distance

Varighed

Tempo/Hastighed



Din puls og pulsen ZonePointer

Varighed

Kalorier



Opstigning

Din aktuelle højde (tryk på OK for at kalibrere højde manuelt)

Nedstigning



Distance for det aktuelle segment (fladt, op ad bakke eller ned ad bakke)

Opstigning/nedstigning

Hastighed/tempo

Antal op/ned ad bakke



Din kurs

Kardinalretninger



Maks. puls

Pulsgraf og din nuværende puls

Gnm. puls



Maksimal effekt

Effektgraf og din nuværende effekt

Gennemsnitlig effekt

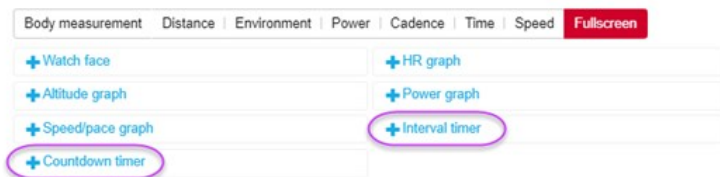


Klokkeslæt

Varighed

INDSTIL TIMERE

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



Cancel Save

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

Intervaltimer



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

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

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

For at stoppe timeren skal du trykke på og holde OK nede og vælge **Stop timer**.

Nedtællingstimer



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

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

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

For at stoppe timeren skal du trykke på og holde OK nede og vælge **Stop timer**.

LÅS EN PULS-, HASTIGHEDS- ELLER EFFEKTZONE

Med funktionen ZoneLock kan du låse den zone, du er i på nuværende tidspunkt, med udgangspunkt i puls, hastighed/tempo eller effekt, og sikre, at du bliver i den valgte zone i løbet af træning uden at du skal se på dit ur. Hvis du går udenfor den låste zone i løbet af træning, giver uret dig besked med en vibration.

Funktionen ZoneLock til måling af puls-, hastigheds-, tempo- og effektzoner skal slås til for hver sportsprofil individuelt. Du kan indstille det i under Flow-webtjenesten sportsprofiler under indstillinger for puls, hastighed/tempo eller effekt.

For at bruge ZoneLock til at låse din hastighed-, tempo- eller effektzone, skal du også tilføje fuldskræmsvisningen af **hastigheds- og tempograf** eller **effektgraf** til træningsvisningen af sportsprofilen.

Lås en pulszone

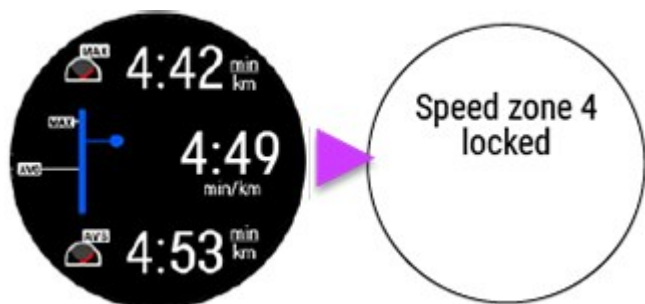
Lås den pulszone, som du er i på nuværende tidspunkt, ved at **trykke og holde OK nede** i fuldskræmsvisningen af **HR-graf** eller i enhver af de visninger, som kan redigeres i Flow.



Hvis du vil låse zonen op, skal du igen trykke på knappen OK og holde den nede.

Lås en hastigheds-/tempozone

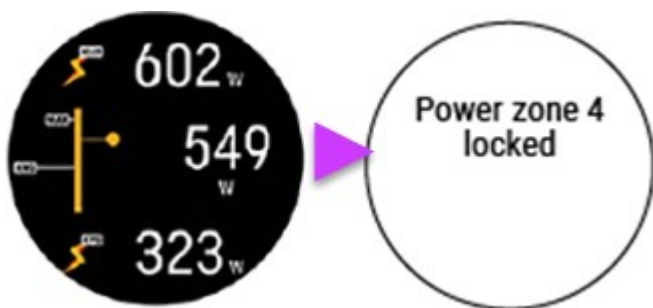
Lås den hastigheds-/tempozone, som du er i på nuværende tidspunkt, ved at **trykke og holde OK nede** i fuldskærmsvisningen af **hastigheds-/tempograf**.



Hvis du vil låse zonen op, skal du igen trykke på knappen OK og holde den nede.

Lås en effektzone

Lås den effektzone, som du er i på nuværende tidspunkt, ved at **trykke og holde OK nede** i fuldskærmsvisningen af **effektgraf**.



Hvis du vil låse zonen op, skal du igen trykke på knappen OK og holde den nede.

MARKER EN OMGANG

Tryk på OK for at markere en omgang. Omgange kan også tages automatisk. I sportsprofilindstillingerne i Polar Flow-appen eller webtjenesten skal **Autom. omgang** indstilles til **Omgangsdistance**, **Omgangsvarighed**, **Positionsbaseret**. Hvis du vælger **Omgangsdistance**, skal distance indstilles efter, hvilken omgang der tages. Hvis du vælger **Omgangsvarighed**, skal varigheden indstilles, efter hver omgang er taget. Hvis du vælger **Positionsbaseret**, måles der en omgang, hver gang du ankommer til det punkt, hvor du startede træningspasset.

SKIFT SPORTSGREN UNDER ET MULTISPORT-TRÆNINGSPAS

Tryk på TILBAGE, og vælg den sportsgren, du vil skifte til. Bekræft dit valg med OK.

TRÆNING MED ET MÅL

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



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

ELLER

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

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




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

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

Skift fase under et fasetræningspas

Hvis du valgte **manuelt faseskift**, da du oprettede fasetræningsmålet, skal du trykke på OK for at komme til næste fase, når du har færdiggjort en fase.

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

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

Visning af information om træningsmål


Tryk på OK og hold den nede i træningsmålvisning for at se information om træningsmål under træning.

Meddelelser

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

AFBRYDELSE/STOP AF ET TRÆNINGSPAS

1. Tryk på TILBAGE for at afbryde dit træningspas midlertidigt.
2. For at fortsætte træningen skal du trykke på OK. For at stoppe træningspasset skal du trykke og holde TILBAGE nede. Du får en opsummering af dit træningspas på dit ur lige efter træningen.

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

OPSUMMERING AF TRÆNING

EFTER TRÆNING

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

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



Starttid og -dato

Træningspassets varighed

Tilbagelagt distance under træningspasset



Puls

Din gennemsnits- og maksimumpuls under træningspasset.

Din Kredsløbsbelastning fra træningspasset



Pulszoner

Træningstid tilbragt i forskellige puls zoner



Energi brugt

Energi brugt under træningspasset

Kulhydrat

Protein

Fedt

Få flere oplysninger under [Energikilder](#).



Tempo/Hastighed

Gennemsnitlig og maks. tempo/hastighed af træningspasset

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



Hastighedszoner

Træningstid tilbragt i forskellige hastighedszoner



Kadence

Din gennemsnits- og maksimumkadence for træningspasset

Løbekadence måles med et indbygget accelerometer fra dine håndledsbevægelser. Cykelkadence vises, hvis du har en Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart i brug.



Højde

Maksimal højde under træningspasset

Opstegne meter/fod under træningspasset

Nedstegne meter/fod under træningspasset

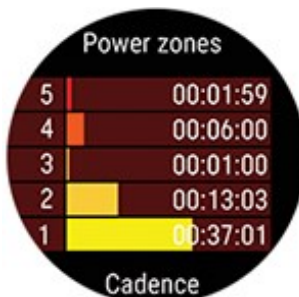


Effekt

Gennemsnitlig effekt

Maksimal effekt

Muskelbelastning



Effektzoner

Træningstid tilbragt i forskellige effektzoner

Løbeeffekt måles fra håndledet, når du bruger en sportsprofil til løb og har GPS slået til. Cykeeffekt vises, når du bruger en sportsprofil til cykling, og du har en ekstern wattmåler i brug.



Hill Splitter

Antal op ad bakke og ned ad bakke i alt

Distance i alt for op ad bakke og ned ad bakke

Tryk på OK for at se detaljer for opstigning/nedstigning pr. bakke

Få flere oplysninger under [Hill Splitter](#)



Omgange/Automatiske omgange

Antallet af omgange, din bedste omgang og gennemsnitlig varighed af omgange.

Du kan rulle igennem de følgende oplysninger ved at trykke på OK:

1. Hver omgangs varighed (den bedste omgang er fremhævet med gul)
2. Hver omgangs distance
3. Gennemsnits- og maksimumpuls i løbet af hver omgang i pulszonens farve
4. Gennemsnitshastighed/tempo for hver omgang
5. Gennemsnitseffekt for hver omgang



Multisport-opsummering

Multisport-opsummering omfatter en samlet opsummering af træningspasset samt sportsspecifikke opsummeringer, som omfatter varighed og distance dækket i sportsgrenen.

Sådan ser du dine træningsopsummeringer senere i dit ur:



Brug OP- og NED-knapperne i tidsvisning til at navigere til urdisplayet **Seneste træningspas**, og tryk derefter på OK.

Du kan se opsummeringerne af dine træningspas fra de seneste 14 dage. Find det træningspas, du ønsker at få vist, med OP/NED, og tryk på OK for at åbne opsummeringen. Dit ur kan indeholde højst 20 træningsopsummeringer.

TRÆNINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

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

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

TRÆNINGSDATA I POLAR FLOW-WEBSERVICEN

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

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

FUNKTIONER

GPS	49
Rutevejledning	49
Sådan føjes en rute til uret	50
Start et træningspas med rutevejledning	50
Skift hurtigt rute	50
Vejledning på displayet	50
Tilbage til start	50
Løbstempo	51
Strava Live-segementer	51
Forbind dine Strava- og Polar Flow-kontoer	52
Importer Strava-segementer til din Polar Flow-konto	52
Sådan startes en session med Strava Live-segementer	52
Hill Splitter™	53
Tilføj Hill Splitter-visning til en sportsprofil	54
Træning med Hill Splitter	54
Hill Splitter-oversigt	54
Detaljeret analyse i Flow-webtjenesten og -appen	55
Komoot	57
Tilslut dine Komoot- og Polar Flow-konti	58
Synkroniserer Komoot-ruter til dit ur	58
Sådan startes et træningspas med en Komoot-rute	59
Smart Coaching	60
Training Load Pro	60
FuelWise™	64
Præstationstest for løb	66
Løbeeffekt fra håndleddet	70
Polar Løbeprogram	72
Running Index	73
Training Benefit	75
Smart Calories	76
Stabil pulsmåling	77
Aktivitetsmåling 24/7	78
Aktivitetsvejledning	79
Aktivitetsudbytte	79
Måling af restitution med Nightly Recharge™	80
Registrering af søvn med Sleep Plus Stages™	84
SleepWise™	89
Vejledt vejrtrækningsøvelse med Serene™	94
Konditionstest med håndledsbaseret pulsmåling	96
Daglig træningsvejledning med FitSpark™	99
Sportsprofiler	102
Pulszoner	102
Pulsmålertilstand	104
Hastighedszoner	104
Indstillinger for hastighedszoner	104
Træningsmål med hastighedszoner	105
Under træning	105
Efter træning	105
Hastighed og distance fra håndleddet	105
Kadence fra håndleddet	105
Svømmemetrik	105
Svømme i bassin	106
Åben vand-svømning	106
Måling af puls i vand	106
Start et svømmepas	107

Mens du svømmer	107
Efter din svømning	107
Barometer	108
Kompas	109
Vejr	110
Strømspare-indstillinger	112
Energikilder	113
Oversigt over energikilder	113
Detaljeret analyse i Flow-mobilappen	113
Mobilmeddelelser	114
Se meddelelser	114
Kontrolfunktioner til musik	114
Fra urdisplayet	114
Under træning	115
Udskiftelige armbånd	115
Sådan skifter du armbåndet	115
Kompatible sensorer	115
Polar H10-pulsmåler	116
Polar Skosensor Bluetooth® Smart	116
Polar Hastighedssensor Bluetooth® Smart	116
Polar Kadencesensor Bluetooth® Smart	116
Power-sensorer fra tredjeparter	116
Parring af sensorer med dit ur	116

GPS

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

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

A-GPS-dataene opdateres en gang om dagen. Den nyeste A-GPS-datafil downloades til dit ur, når du synkroniserer det med Flow-webtjenesten via FlowSync-softwaren eller via Flow-appen. A-GPS-dataene downloades en gang dagligt til dit ur via Flow-appen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde, og Flow-appen kører i baggrunden.

Udløbsdato for A-GPS

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

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

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



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

RUTEVEJLEDNING

Funktionen til rutevejledning fører dig langs ruter, du har målt i tidligere træningspas, eller ruter, som andre brugere af Flow-webtjenesten har målt og delt. Du kan vælge at gå til rutens startpunkt, rutens slutpunkt eller til det nærmeste punkt på ruten


(midt på ruten). Dit ur viser dig først hen til dit valgte startpunkt på ruten. Når du er på ruten, vejleder uret dig hele vejen og holder dig på sporet. Bare følg vejledningen på displayet. Nederst på displayet kan du se, hvor stor en distance du har tilbage.

SÅDAN FØJES EN RUTE TIL URET

For at føje en rute til uret skal den være gemt som en favorit i Flow-webtjenesten, enten i visningen Udforsk eller i analysevisningen af træningspasset, og synkroniseret til uret. Få flere oplysninger under [Favoritter](#)

START ET TRÆNINGSPAS MED RUTEVEJLEDNING



1. I førtræningsvisningen skal du trykke på LYS-knappen eller trykke på  for at gå til hurtigmenuen.
2. Vælg **Ruter** fra listen, og vælg derefter den rute, du vil følge.
3. Vælg, hvor du vil starte ruten: **Startpunkt**, **Midt på ruten**, **Slutpunkt i modsat retning** eller **Midt på ruten i modsat retning**.
4. Vælg den sportsprofil, du vil bruge, og start træningspasset.
5. Uret viser dig vej til ruten. **Rutens start fundet** vises, når du når derhen. Så er du klar til at starte.

Rutens slutpunkt nået vises, når du er færdig.

SKIFT HURTIGT RUTE

Skift til en anden rute under dit træningspas.

1. Tryk på TILBAGE for at sætte dit træningspas på pause, og tryk på LYS-knappen for at gå til hurtigmenuen.
2. Vælg **Ruter**, uret spørger derefter **Vil du ændre din rute?**, vælg **Ja**, og vælg en rute fra listen.
3. Vælg **Start**, når du er klar.

VEJLEDNING PÅ DISPLAYET




- Pilen viser den rigtige retning
- Der vises flere ruter, efterhånden som du fortsætter
- Distance tilbage

TILBAGE TIL START

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

Sådan bruger du funktionen Tilbage til start under et træningspas:



1. I førtræningsvisningen skal du trykke på LYS-knappen eller trykke på  for at gå til hurtigmenuen.
2. Vælg **Tilbage til start** fra listen, og vælg **til**.

Du kan også indstille Tilbage til start under et træningspas ved at sætte passet på pause, åbne hurtigmenuen med LYS-knappen, rulle ned til **Tilbage til start** og vælge **til**.

Hvis du følger træningsvisningen Tilbage til start til en sportsprofil i Polar Flow, er den altid slået til for den pågældende sportsprofil, og den behøver derfor ikke slås til under hvert træningspas.

Sådan vender du tilbage til startpunktet:



- Hold uret vandret foran dig.
- Bliv ved med at bevæge dig, så uret kan registrere, hvilken retning du bevæger dig i. En pil peger i retning af dit startpunkt.
- Følg altid pilen for at vende tilbage til dit startpunkt.
- Uret viser også kursen og den direkte distance (fugleflugt) mellem dig og startpunktet.

Når du befinder dig i nye omgivelser, bør du altid have et kort ved hånden i det tilfælde, at uret mister satellitsignalet, eller at batteriet løber ud.

LØBSTEMPO

Funktionen Løbstempo hjælper dig med at bevare et stabilt tempo og opnå din mål-tid for en angivet distance. Angiv en mål-tid for distancen – f.eks. 45 minutter for en løbetur på 10 km, og følg, hvor langt bagud eller foran du er sammenlignet med det forudindstillede mål.

Løbstempo kan indstilles på dit ur, og du kan også indstille et løbstempomål i Flow-webtjenesten eller -appen og synkronisere det til dit ur.

Hvis du har et planlagt løbstempomål for den dag, foreslår uret, at du starter det, når førtræningsvisningen begynder.

Sæt et løbstempomål på dit ur

Du kan vælge et løbstempomål i førtræningsvisningen i hurtigmenuen.

1. Gå ind i førtræningsvisning ved at trykke på og holde OK nede i tidsvisning eller trykke på TILBAGE for at gå til hovedmenuen og vælge **Start træning**.
2. I førtræningsvisningen skal du trykke på hurtigmenu-ikonet eller LYS-knappen.
3. Vælg **Løbstempo** på listen, og angiv distance og varighed. Tryk på OK for at bekræfte. Uret viser det tempo eller den hastighed, du skal holde for at nå din mål-tid, og vender derefter tilbage til førtræningsvisning, hvor du kan starte træningspasset.

STRAVA LIVE-SEGMENTER

Strava-segenter er tidligere definerede sektioner af veje eller stier, hvor atleter kan konkurrere på tid i cykling eller løb. Segmenter er defineret på [Strava.com](https://www.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.

Bemærk, at du skal have en [Strava Summit analysepakke](#) for at kunne bruge funktionen Strava Live-segenter på din Polar Grit X. Når du har aktiveret Strava Live-segenter og eksporteret segmenter til din Flow-konto og synkroniseret dem til din Grit X, vil du modtage en meddelelse på dit ur, når du nærmer dig et af dine foretrukne Strava-segenter.

Når der udføres et segment, får du vist øjeblikkelige præstationsdata på dit ur, der viser, om du er foran eller bagud i forhold til din personlige rekord (PR) for segmentet. Dine resultater beregnes og vises øjeblikkeligt på dit ur, når segmenterne ender, men du skal kontrollere de endelige resultater på Strava.com.

FORBIND DINE STRAVA- OG POLAR FLOW-KONTOER

Du kan forbinde dine Strava- og Polar Flow-kontoer i Polar Flow-webtjenesten ELLER i Polar Flow-appen.


I Polar Flow-webtjenesten gå til **Indstillinger > Partnere > Strava > Tilslut**.

eller

I Polar Flow-appen gå til **Generelle indstillinger > Tilslut > Strava** (stryk knappen for at tilslutte).

IMPORTER STRAVA-SEGMENTER TIL DIN POLAR FLOW-KONTO

1. I din Strava-konto skal du vælge de segmenter, du ønsker at importere til dine Polar Flow-favoritter/Grit X. Dette gøres ved at vælge stjerneikonet ved siden af et segmentnavn.
2. Derefter på Polar Flow-webtjenestens Favoritter-side vælges knappen Opdater Strava Live-segmenter for at importere Strava Live-segmenter markeret med stjerne til din Polar Flow-konto.
3. Din Grit X kan indeholde højst 100 favoritter ad gangen. Vælg de segmenter, du ønsker at overføre til din Grit X ved at klikke på valgfelterne til venstre for listen over Strava Live-segmenter for at flytte dem til synkroniseringslisten for din Grit X til højre. Du kan ændre rækkefølgen af dine favoritter på Grit X ved at trække og indsætte dem.
4. Synkroniser din Grit X for at gemme ændringerne i uret.

 For yderligere oplysninger om administration af dine favoritter på Polar Flow-webtjenesten og appen skal du se [Administrer favoritter og træningsmål i Polar Flow](#).

Få mere at vide om Strava-segmenter på [Strava Support](#).

SÅDAN STARTES EN SESSION MED STRAVA LIVE-SEGMENTER

 Strava Live-segmenter kræver GPS. Sørg for at du har tændt GPS'en i sportsprofilet for løb og cykling du vil bruge.

Når du starter et træningspas for løb eller cykling, vises de nærliggende Strava-segmenter (50 kilometer eller nærmere for cykling eller 10 kilometer eller nærmere for løb) der er synkroniseret til dit ur i træningsvisningen for Strava-segmenter. Rul til Strava-segmentvisningen med OP- og NED-knapperne under pas.



Når du nærmer dig et segment (200 meter eller nærmere for cykling eller 100 meter eller nærmere for løb) modtager du en meddelelse på dit ur og den resterende afstand til segmentet nedtælles. Du kan annullere segmentet ved at trykke på tilbageknappen på dit ur.



Du får en anden meddelelse, når du når segmentets startpunkt. Optagelsen af segmentet starter automatisk og både navnet på segmentet og din personlige rekord for segmentet vises på dit ur.



Displayet viser, om du er foran eller bagud i forhold til din personlige rekord (eller KOM/QOM hvis du laver segmentet første gang), ligesom din hastighed/tempo og distance tilbage.



Efter du har afsluttet segmentet, viser dit ur din tid og forskellen i forhold til din personlige rekord. PR-symbolet vises, hvis du har sat en ny personlig rekord.




HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ fortæller dig, hvordan du klarede dig på strækninger af dit træningspas op og ned ad bakke. Hill Splitter™ registrerer automatisk alle strækninger op eller ned ad bakke ved hjælp af din GPS-baserede hastighed og distance og barometriske højdedata. Den viser dig en detaljeret oversigt over din præstation, såsom distance, hastighed, opstigning og nedstigning, for hver registreret bakke på din strækning. Du får data om stigningsprofilen for dit træningspas, og du kan sammenligne bakkestatistikker mellem forskellige træningspas. Detaljerede oplysninger om hver bakke registreres automatisk, det er ikke nødvendigt at registrere det manuelt.

Hill Splitter tilpasser sig terrænet i hvert træningspas. I praksis betyder dette, at når du laver et træningspas på et rimeligt fladt terræn, registreres selv små bakker. Og hvis du befinder dig i et område med store højdeforskelle, som i bjerge, tælles de mindste bakker ikke med. Denne tilpasning er altid i henhold til træningspas.

Den minimale opstigning eller nedstigning, der tælles med som en bakke, afhænger af din sportsprofil. I sportsgrene, hvor det går ned ad bakke (snowboard, alpint skiløb, off-piste skiløb og telemark), er det 15 meter, og i alle andre sportsgrene er det 10 meter.

 Hill Splitter kræver 1 sekund GPS-målefrekvens. Den kan ikke anvendes med målefrekvenser på 1 eller 2 minutter.

TILFØJ HILL SPLITTER-VISNING TIL EN SPORTSPROFIL

Som standard er Hill Splitter-træningsvisningen tændt for alle sportsprofiler med løb, cykling og sportsgrene, hvor det går ned ad bakke, men den kan tilføjes til enhver sportsprofil, som bruger GPS og barometrisk højde.

I Flow-webtjenesten:

1. Gå til **Sportsprofiler**, og vælg **Rediger** på den sportsprofil, du vil tilføje den til.
2. Vælg **Relateret til enhed**
3. Vælg **Grit X > Træningsvisninger > Tilføj ny > Fuld skærm > Hill Splitter** og gem.

I Flow-mobilappen:

1. Gå til hovedmenuen, og vælg **Sportsprofiler**.
2. Vælg en sportsgren, og tryk på **Rediger**.
3. Tilføj Hill Splitter-træningsvisningen.
4. Tryk på Udført, når du er klar.

Husk at synkronisere indstillingerne til din Polar-enhed.

TRÆNING MED HILL SPLITTER

Efter start af dit træningspas skal du rulle til Hill Splitter-visningen med knapperne OP/NED. Oplysninger du kan se under dit træningspas inkluderer:



- Distance: Distance for det nuværende segment (fladt, op ad bakke eller ned ad bakke)
- Opstigning/nedstigning for nuværende segment
- Hastighed

Bemærk, at der er en vis forsinkelse når der skiftes fra en bakke til en flad strækning. Dette er for at sikre, at bakken er slut. Selv om skiftet fra en bakke til en flad strækning vist i Hill Splitter-træningsvisningen er forsinket, markeres enden af bakken korrekt i dataene, så den vises korrekt, når du ser din opsummering af træning i Flow-webtjenesten eller -appen.

Bakke detaljer vises

I sportsgrene, hvor det går ned ad bakke (snowboard, alpint skiløb, off-piste skiløb og telemark), får du vist oplysninger fra din tidligere bakke, efter den er afsluttet, og derefter går 15 meter tilbage op ad bakke. Dette er designet således, at du får vist oplysningerne, når du er på vej op igen med skiliften.



- Distance: Distance for det nuværende segment (fladt, op ad bakke eller ned ad bakke)
- Opstigning/nedstigning for nuværende segment
- Gennemsnitshastighed
- Bakkenummer

HILL SPLITTER-OVERSIGT

Efter dit træningspas kan du se følgende oplysninger i din opsummering af træning:



- Antal strækninger op og ned ad bakke
- Samlet distance for op og ned ad bakke

DETALJERET ANALYSE I FLOW-WEBTJENESTEN OG -APPEN

Se detaljerede data for hvert segment op ad bakke, ned ad bakke og fladt segment i Flow-webtjenesten efter synkronisering af dine data til den efter dit træningspas. Der findes også en oversigt over dit træningspas i Polar Flow-appen.

De tilgængelige data for hvert segment afhænger af den sportsprofil og de sensorer, du brugte, men de kan for eksempel inkludere højde, effekt, puls, kadence og hastighedsdata.

Mountain biking
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 0 Reive Private

01:30:19
Duration

A B 25.53 km
Distance

162 bpm
Average heart rate
Max 191 | Min 107

1341 kcal
Calories

Tempo training +

less

Sport

Mountain biking

How do you feel?

Okay

Training notes

Write a note about this training

03:32 min/km
Average pace
Max 02:04

51 rpm
Average cadence
Max 97

2 Uphill
1 Downhill

1.03 km
Uphill total
00:05:00

191
Very high
Cardio load

65 % Carbohydrate
3 % Protein
34 % Fat

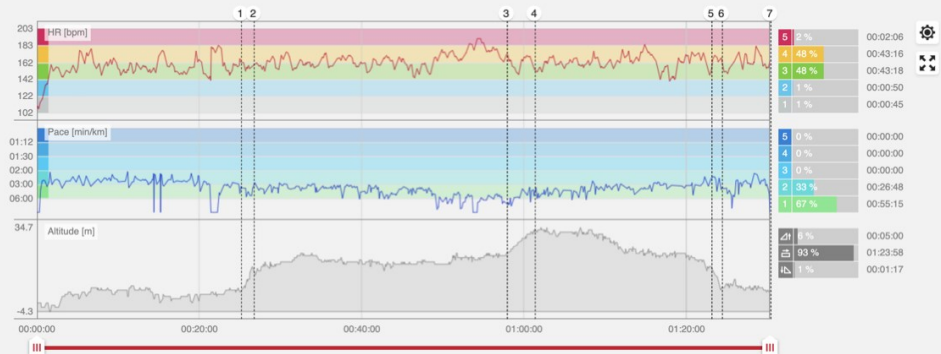
65 m
Ascent

0.46 km
Downhill total
00:01:17

641
Medium
Perceived load

5 Hard
/10 Your estimate (RPE)

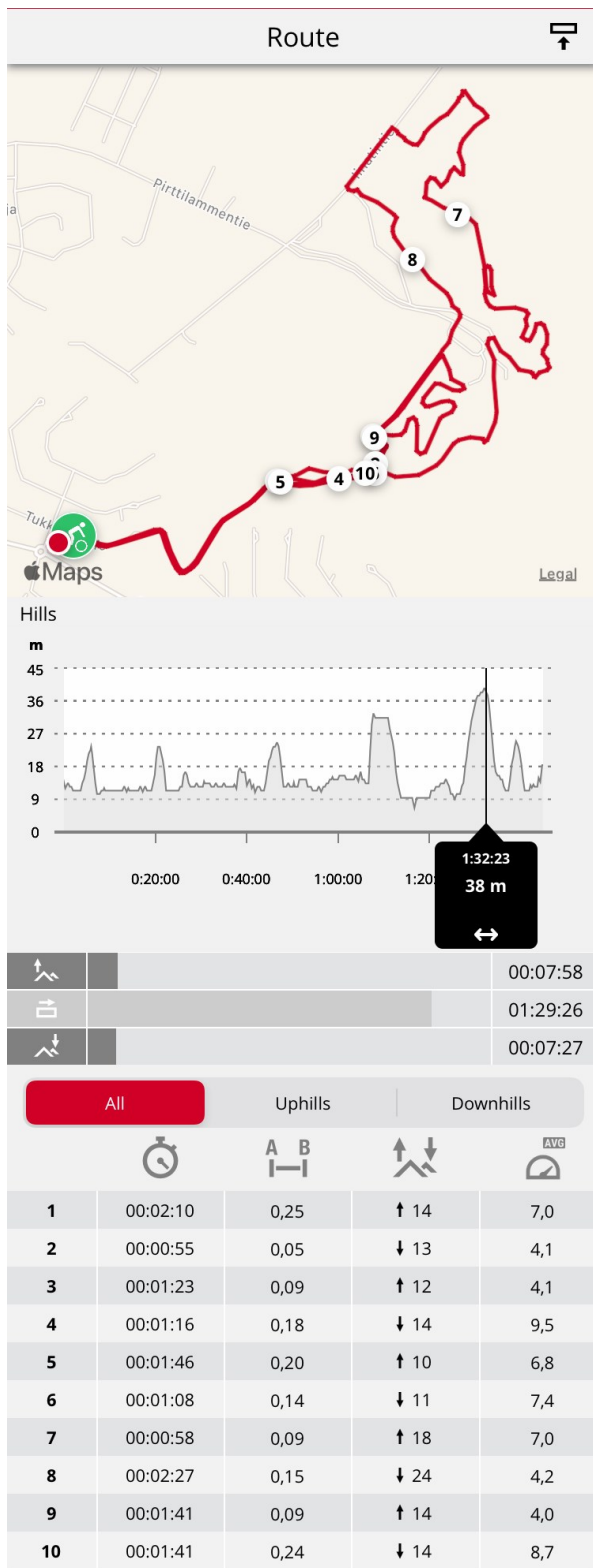
60 m
Descent



All hills Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training




KOMOOT

Planlæg detaljerede ruter på kort med Komoot, og overfør ruterne til dit ur, så du kan få rutevejledning på farten! Hvad enten det er cykling, vandring, bikepacking eller mountain biking, tillader Komoots overlegne planlægnings- og navigationsteknologi dig let at opleve mere, når du er ude i det fri.

Opret en Komoot-konto, hvis du ikke har en. Når du tilmelder dig Komoot, får du et gratis område til at teste alle de vigtigste funktioner. Komoot anbefaler at låse op for dit hjemområde som dit gratis område. Forbind derefter Komoot til Polar Flow, og få dine Komoot-ruter på dit ur.

For hjælp til brug af Komoot kan du se deres supportwebsted på support.komoot.com/hc/en-us

 Komoot-ruter kræver en GPS-målefrekvens på 1 sekund. Den kan ikke anvendes med målefrekvenser på 1 eller 2 minutter.


TILSLUT DINE KOMOOT- OG POLAR FLOW-KONTI

Sørg først for, at du har en Polar Flow-konto og en Komoot-konto. Du kan forbinde dine Komoot- og Polar Flow-konti i Polar Flow-webtjenesten eller i Polar Flow-appen.

I Polar Flow-webtjenesten skal du gå til **Indstillinger > Partnere > Komoot > Tilslut**.


eller


I Polar Flow-appen gå til **Generelle indstillinger > Tilslut > Komoot** (stryk knappen for at tilslutte).

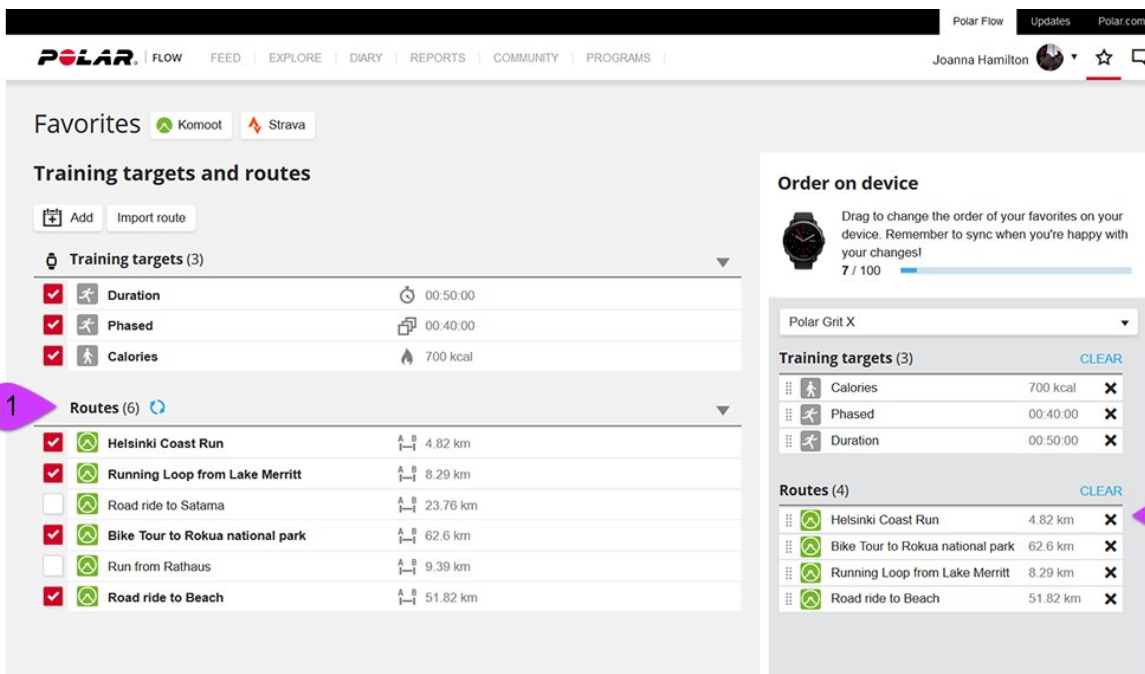
 Når du har oprettet forbindelse mellem dine Komoot- og Polar Flow-konti, synkroniseres alle dine planlagte Komoot-ruter med start i et område, du har låst op på din Komoot-konto, til dine favoritter i Flow.

SYNKRONISERER KOMOOT-RUTER TIL DIT UR

Du kan vælge de ruter, du vil overføre til dit ur, i Polar Flow-webtjenesten eller appen. Dit ur kan indeholde op til 100 favoritter ad gangen.



Klik på ikonet Favoritter  i Flow-webtjenesten for at åbne siden Favoritter. Du kan finde ikonet i menulinjen øverst på siden.

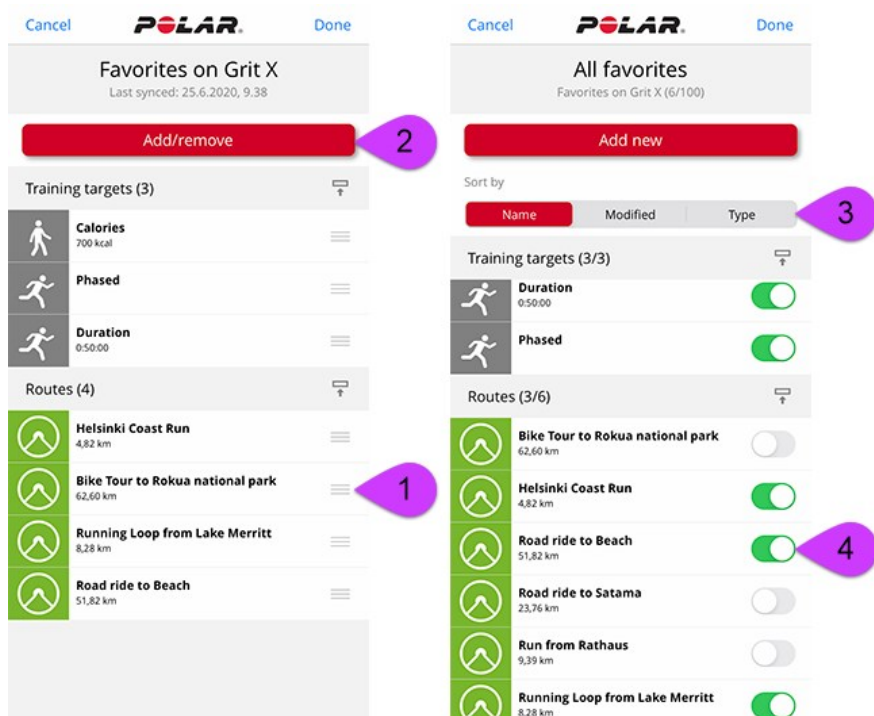
1. Vælg ruterne ved at klikke på afkrydsningsfelterne til venstre for rutelisterne og flytte dem til højre til synkroniseringslisten for dit ur. Hvis du har planlagt nye ruter med Komoot, kan du opdatere dem til rutelisterne ved at klikke på knappen .
2. Du kan ændre ruternes rækkefølge på uret ved at trække og slippe dem. Du kan fjerne individuelle ruter ved at klikke på X, eller alle ruter på én gang ved at klikke på **RYD**. Bemærk: Ruterne er stadig tilgængelige i dine favoritter, selvom du fjerner dem fra dit ur.
3. Synkroniser dit ur for at gemme dine ændringer.



The screenshot shows the Polar Flow web interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | REPORTS | COMMUNITY | PROGRAMS'. The user is logged in as 'Joanna Hamilton'. The main content area is titled 'Favorites' and includes tabs for 'Komoot' and 'Strava'. Under 'Training targets and routes', there are sections for 'Training targets (3)' and 'Routes (6)'. The 'Routes (6)' section lists several routes with checkboxes and distance information. On the right, the 'Order on device' section shows a list of routes that can be ordered on the watch, with a 'CLEAR' button and a 'RYD' button. A purple circle with the number '1' points to the 'Routes (6)' section, and another purple circle with the number '2' points to the 'Routes (4)' section in the 'Order on device' panel.

Åbn Polar Flow-appen, gå til menuen **Enheder** og derefter til siden for enheder. Rul ned ad siden, og tryk på **Tilføj/fjern** for at se dine aktuelle favoritter på uret.


1. Du kan ændre ruternes rækkefølge på dit ur ved at trykke og holde nede på  (iOS)/  (Android) til højre og derefter trække ruterne til den ønskede position.
2. Du kan tilføje eller fjerne en rute ved at trykke på **Tilføj/fjern** igen for at åbne dine favoritter.
3. Du kan sortere favoritterne efter **Navn**, **Ændret** og **Type**.
4. Du kan fjerne ruter fra uret ved at dreje kontakten til venstre. Du kan føje ruter til uret ved at dreje kontakten til højre.
5. Synkroniser dit ur med appen for at gemme ændringerne.



For yderligere oplysninger om styring af dine favoritter på Polar Flow-webtjenesten og -appen skal du se [Administrer favoritter og træningsmål i Polar Flow](#).

SÅDAN STARTES ET TRÆNINGSPAS MED EN KOMOOT-RUTE



1. I førtræningsvisning skal du trykke på knappen LYS eller trykke på  for at åbne hurtigmenuen.
2. Vælg **Ruter** fra listen, og vælg den Komoot-rute, du ønsker. Den nærmeste rute vises først.
3. Vælg, hvor du starter ruten: **Startpunkt** eller **På ruten**.
4. Vælg den sportsprofil, du vil bruge, og start dit træningspas.
5. Dit ur viser dig vej til ruten. **Rutens startpunkt fundet** vises, når du når den, og når du er klar til at tage afsted.



Du ur viser dig vej gennem din rute med vejledninger sving for sving.

SMART COACHING

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

Dit ur indeholder følgende Polar Smart Coaching-funktioner:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Løbeeffekt fra håndleddet](#)
- [Løbeprogram](#)
- [Running Index](#)
- [Træningsudbytte](#)
- [Smart calories](#)
- [Stabil pulsmåling](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Aktivitetsvejledning](#)
- [Aktivitetsudbytte](#)
- [Måling af restitution med Nightly Recharge™](#)
- [Registrering af søvn med Sleep Plus Stages™](#)
- [Vejledt vejtrækningsøvelse med Serene™](#)
- [Konditionstest med håndledsbaseret pulsmåling](#)
- [Daglig træningsvejledning med FitSpark™](#)

TRAINING LOAD PRO

Den nye funktion Training Load Pro™ måler, hvordan dine træningspas belaster din krop, og hjælper med at forstå, hvordan det påvirker din præstation. Training Load Pro giver dig et træningsbelastningsniveau til dit hjerte-kar-system,

Kredsløbsbelastning, og med **Oplevet belastning** kan du vurdere, hvor anstrengende, det føles for dig. **Muskelbelastning** angiver, hvor meget dine muskler blev belastet under dit træningspas. Når du ved, hvor belastet hvert kropssystem er, kan du optimere din træning ved at træne det rette system på det rette tidspunkt.

Kredsløbsbelastning

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

Oplevet belastning


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

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

Muskelbelastning

Muskelbelastning angiver, hvor meget dine muskler blev belastet under dit træningspas. Muskelbelastning hjælper dig med at kvantificere din træningsbelastning i træningspas med høj intensitet, f.eks. korte intervaller, sprint- og bakketræningspas, når din puls ikke har nok tid til at reagere til ændringerne i intensiteten.

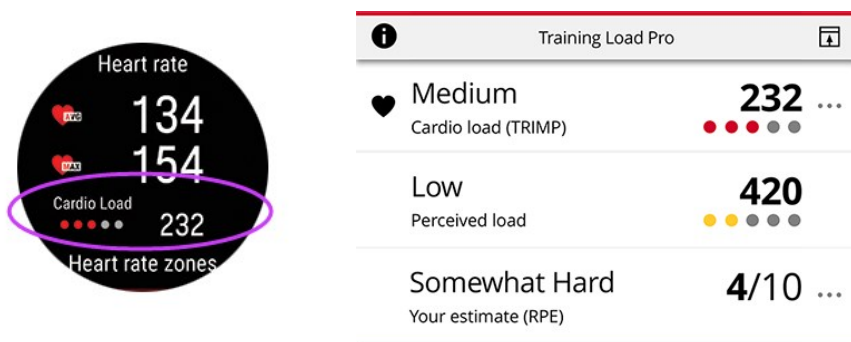
Muskelbelastning viser mængden af mekanisk energi (kJ), du producerede under et løbe- eller cykeltræningspas. Dette afspejler dit energioutput – ikke det energiinput, det tog dig at producere denne indsats. Jo bedre form, des bedre er effektiviteten generelt mellem dit energiinput og dit energioutput. Muskelbelastning beregnes ud fra effekt og varighed. I tilfælde af løb tæller din vægt også.

 Løbeeffekt måles fra håndleddet, når du bruger en sportsprofiler til løb og har GPS slået til, eller når du bruger en ekstern wattmåler. Cykeeffekt vises, når du bruger en sportsprofiler til cykling sammen med en ekstern wattmåler.

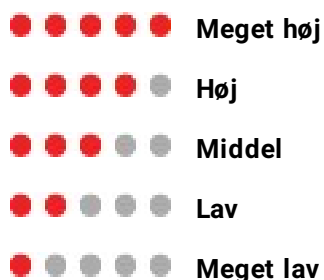
Træningsbelastning fra et enkelt træningspas

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

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



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



Anstrengelse og tolerance

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

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

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

Status af kredsløbsbelastning

Status af kredsløbsbelastning kigger på forholdet mellem din **Anstrengelse** og **Tolerance**, og baseret på denne viser den dig, om din Status af kredsløbsbelastning er faldende, opretholdt, effektiv eller overbelastet. Du får også personlig feedback baseret på din status.

Status af kredsløbsbelastning vejleder dig ved at evaluere den virkning, din træning har på din krop, og hvordan den påvirker din udvikling. Hvis du ved, hvordan din tidligere træning påvirker din nuværende præstation, kan du holde din samlede træningsmængde under kontrol og optimere timingen af træning ved forskellige intensiteter. Når du ser, hvordan din træningsstatus ændrer sig efter et træningspas, kan du bedre forstå, hvor stor en belastning der blev forårsaget af træningspasset.

Status af kredsløbsbelastning på dit ur

Brug OP- og NED-knapperne i tidsvisning til at navigere til urdisplayet for Status af kredsløbsbelastning.



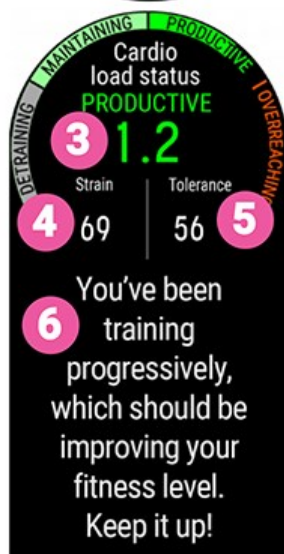
1. Grafen Status af kredsløbsbelastning
2. Status af kredsløbsbelastning

 Overbelastet (Meget højere belastning end normalt):

 Effektiv (Belastning stiger langsomt)

 Opretholdt (Belastning lidt lavere end normalt)

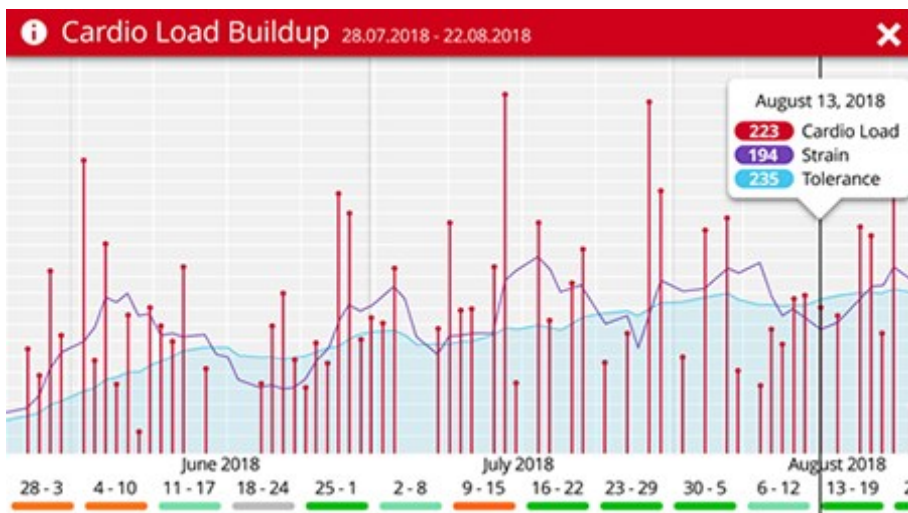
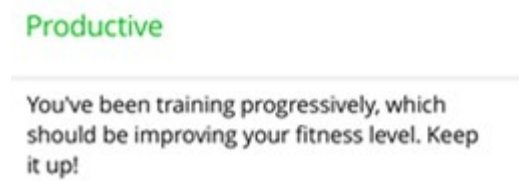
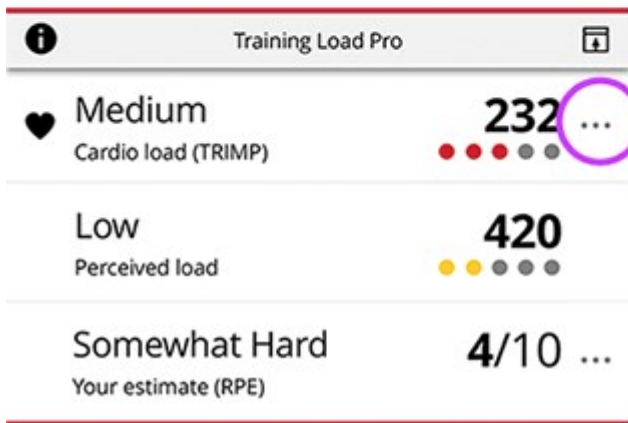
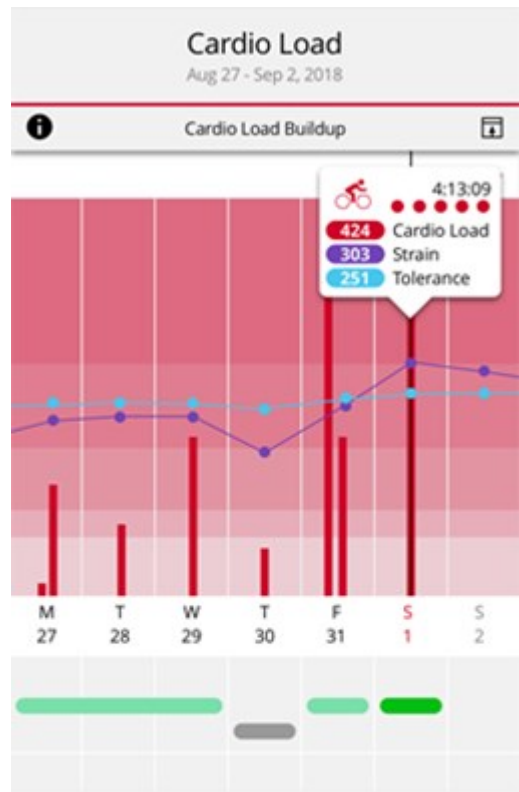
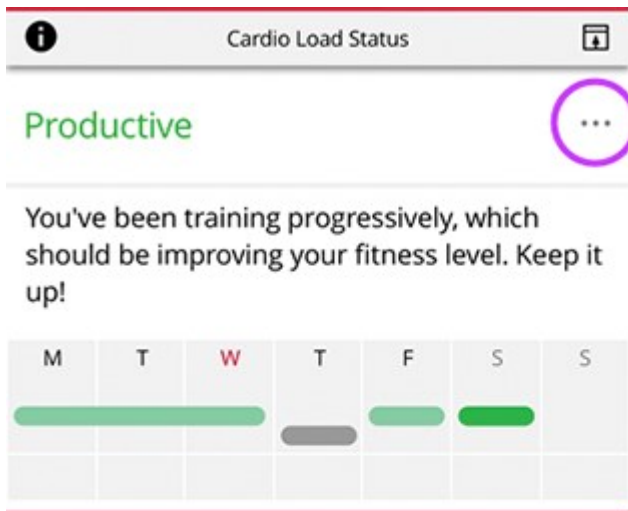
 Faldende (Belastning meget lavere end normalt)



3. Den numeriske værdi for din status af kredsløbsbelastning (=Belastning divideret med Tolerance.)
4. Anstrengelse
5. Tolerance
6. Verbal beskrivelse af din status af kredsløbsbelastning

Langsigtet analyse i Flow-appen og -webservicen

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



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



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



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



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



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

Lær om funktionen Polar Training Load Pro i denne [indgående vejledning](#).

FUELWISE™

Bevar energien i løbet af dit træningspas med brændstofassistenten FuelWise™. FuelWise™ inkluderer tre funktioner, der minder dig om at genopfylde og hjælpe dig med at opretholde passende energiniveauer under dine lange træningspas. Disse funktioner er **Automatisk påmindelse om kulhydrater**, **Manual påmindelse om kulhydrater** og **Påmindelse om væske**.

Det er afgørende for enhver alvorlig udholdenhedsatlet at opretholde passende energiniveauer og holde sig hydreret under en lang præstation. For at kunne præstere dit bedste skal du forsyne dit system med kulhydrater og drikke med jævne mellemrum under et langt løb eller et træningspas. Med to nyttige værktøjer, påmindelse om kulhydrater og påmindelse om væske, hjælper FuelWise dig med at finde den optimale måde at få energi og holde dig hydreret på.

Kulhydrater er perfekte som brændstof, fordi de hurtigt kan absorberes og konverteres til glykose, i modsætning til fedt eller protein. Glykose er den primære energikilde, der bruges under træning. Jo højere træningsintensitet, desto mere glykose bruger du i forhold til fedt. Hvis dit træningspas er kortere end 90 minutter, har du normalt ikke brug for flere kulhydrater. Men ekstra kulhydrater kan dog hjælpe dig med at være mere opmærksom og fokuseret, selv under et kortere træningspas.

Træning med FuelWise

FuelWise™ findes i hovedmenuen under **Brændstof** og består af tre typer påmindelser under træningspas. Disse funktioner er **Automatisk påmindelse om kulhydrater**, **Manual påmindelse om kulhydrater** og **Påmindelse om væske**. Automatisk påmindelse om kulhydrater beregner dit behov for genopfyldning fra din estimerede intensitet og varighed for træningspas, med forbehold for din træningsbaggrund og fysiske oplysninger. Den manuelle påmindelse om kulhydrater og væske er tidsbaseret, hvilket betyder, at du modtager en påmindelse ved angivne intervaller, for eksempel hver 15 eller 30 minutter.

Når en af brændstoffunktionerne anvendes, startes træningspasset fra menuen **Brændstof**. Efter indstilling af din påmindelse og valg af **Næste** føres du direkte til førtræningsvisning. Vælg derefter din sportsprofil, og start dit træningspas.

Automatisk påmindelse om kulhydrater

Når automatisk påmindelse om kulhydrater anvendes, skal den omtrentlige varighed og intensitet for træningspas indstilles, så vi kan vurdere mængden af kulhydrater, du har behov for til genopfyldning under dit træningspas. Når du vurderer dit behov for genopfyldning af kulhydrater, tager vi højde for din træningsbaggrund og fysiske indstillinger, herunder alder, køn, højde, vægt, maksimal puls, hvilepuls, VO2max, aerobic og anaerobe tærskler.

Din evne til at optage kulhydrater vurderes ud fra din træningsbaggrund. Dette begrænser den maksimale mængde kulhydrater (gram pr. time), som den automatiske påmindelse om kulhydrater kan give dig. Disse data anvendes til at forudberegne forholdet mellem din puls og forbruget af kulhydrater, baseret på dine fysiske indstillinger. Det anbefalede indtag af kulhydrater justeres derefter op eller ned (inden for min./maks. grænser) baseret på pulsdata og det forudberegnete forhold mellem puls vs. forbrug af kulhydrater.

Under træning sporer dit ur dit aktuelle energiforbrug og justerer påmindelsernes hyppighed henholdsvis, men portionsstørrelsen (kulhydrater i gram) er altid den samme under et træningspas.

Indstil automatisk påmindelse om kulhydrater

1. Vælg **Brændstof > Automatisk påmindelse om kulhydrater** i hovedmenuen.
2. Indstil den forventede varighed af dit træningspas. Minimum er 30 minutter.
3. Indstil den forventede intensitet af dit træningspas. Intensiteten er indstillet med pulszoner. Se [pulszoner](#) for at få mere at vide om de forskellige træningsintensiteter.
4. Indstil **kulhydrater pr. portion** (5-100 gram) for dit foretrukne sportsbrændstof.
5. Vælg **Næste**

Efter indstilling af påmindelsen kan du se en oversigt over dine valg. På dette tidspunkt kan du stadig fjerne påmindelsen, du indstillede, eller tilføje en påmindelse om væske. Når du er klar til at starte dit træningspas, skal du vælge **Brug nu** for at gå til førtræningsvisning.

Når du tilføjer en påmindelse om væske til en automatisk påmindelse om kulhydrater, modtager du også en vurdering af din nødvendige hydrering pr. påmindelse. Dette er baseret på et gennemsnit af sved under moderate forhold



Tag () g kulhydrater! vises på displayet samtidig med en vibration og lyd, når det er tid til at indtage kulhydrater.

Manuel påmindelse om kulhydrater

En tidsbaseret påmindelse, som hjælper dig med at holde dig ernæret, ved at minde dig om at indtage nogle kulhydrater ved faste intervaller. Kan indstilles til at påminde dig med intervaller på 5 til 60 minutter.

Indstil manuel påmindelse om kulhydrater

1. Vælg **Brændstof > Manuel påmind om kulhydrater** i hovedmenuen.
2. Indstil intervallet (5-60 minutter) for påmindelsen.

Efter indstilling af påmindelsen kan du se en oversigt over dine valg. På dette tidspunkt kan du stadig fjerne påmindelsen, du indstillede, eller tilføje en påmindelse om væske. Når du er klar til at starte dit træningspas, skal du vælge **Brug nu** for at gå til førtræningsvisning.



Tag kulhydrater! vises på displayet samtidig med en vibration og lyd, når det er tid til at indtage kulhydrater.

Påmindelse om væske

En tidsbaseret påmindelse, som hjælper dig med at holde dig hydreret, ved at minde dig om at drikke. Kan indstilles til at påminde dig med intervaller på 5 til 60 minutter.

Indstil påmindelse om væske

1. Vælg **Brændstof > Påmindelse om væske** i hovedmenuen.
2. Indstil intervallet (5-60 minutter) for påmindelsen.

Efter indstilling af påmindelsen ser du en oversigt over dine valg. På dette tidspunkt kan du stadig fjerne påmindelsen, du indstillede, eller tilføje en påmindelse om kulhydrater. Når du er klar til at starte dit træningspas, skal du vælge **Brug nu** for at gå til førtræningsvisning.



Drik! vises på displayet samtidig med en vibration og lyd, når det er tid til at drikke.

Få mere at vide om FuelWise™ fra [FuelWise™](#)

PRÆSTATIONSTEST FOR LØB

Præstationstest for løb er et værktøj, der er specielt udviklet til løbere, hvilket giver dem mulighed for at følge deres fremskridt og finde deres unikke træningszoner (puls, hastighed og effektzoner) til løbesportsgrene. Regelmæssige og hyppige tests hjælper dig med at planlægge din træning på en smart måde, og du kan følge ændringerne i din løbeprestation

Du kan tage testen som maksimal eller submaksimal (mindst 85 % af din maksimale puls). Den maksimale test kræver en maksimal indsats, men den kan give dig nogle mere præcise resultater. Hvis du tager den maksimale test, er det en god måde at finde din aktuelle maksimale puls og få dine indstillinger opdateret. Belastningen af den maksimale løbetest er betydelig højere sammenlignet med den submaksimale test. Vi anbefaler derfor, at du kun har lette træningspas i din plan i de næste 1-3 dage efter den maksimale test.

Den submaksimale test, der kræver, at mindst 85 % af din maksimale puls overskrides, er et reproducerbart, sikkert og ikke-udtømmende alternativ til den maksimale test. Du kan gentage den submaksimale test, så ofte du vil, og du kan også udføre den som opvarmning inden et træningspas. Det er vigtigt, at din maksimale puls er angivet korrekt i dine fysiske indstillinger for

at få nøjagtige resultater fra den submaksimale test, da den submaksimale test anvender din maksimale puls ved beregning af dine resultater. Hvis ikke du kender din maksimale puls , kan du med fordel udføre den maksimale test for at finde din maksimale puls.

Ideen er at løbe ved en støt stigende hastighed, hvor du følger den angivne målhastighed så præcist som muligt. For at gennemføre testen skal du løbe i mindst seks minutter og nå mindst 85 % af din maksimale puls. Hvis du har problemer med at nå dette, er din aktuelle maksimale puls -værdi muligvis for høj. Du kan ændre det manuelt i dine fysiske indstillinger.

Sådan udføres testen

Inden du tager testen, skal du læse [afsnittet Sundhed og træning](#) i denne brugervejledning eller i dokumentet Vigtige oplysninger, der fulgte med æsken til produktet. Tag ikke testen, hvis du er syg, skadet, eller hvis du er i tvivl om dit helbred. Tag kun testen, når du føler dig restitueret. Undgå træning, der fører til træthed dagen før testen. Du skal have løbesko samt tøj med god bevægelsesfrihed på.

Tag testen i fladt terræn, f.eks. en flad sti eller vej, og gentag den jævnlige under lignende forhold. Løb ved en støt stigende hastighed, hvor du følger den angivne målhastighed så præcist som muligt. Betingelserne inden testen bør også være nogenlunde ens hver gang. F.eks. kan et intensivt træningspas dagen før eller et tungt måltid lige inden testen påvirke dit testresultat. Du skal løbe i mindst seks minutter og nå mindst 85 % af din maksimale puls for at gennemføre testen.

Testen bruger som standard GPS til at se din hastighed, men du kan også udføre testen med en Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart eller en STRYD-løbeeffektmåler. I så fald måles din hastighed med sensoren.

i **Kontrollér pulsmåler** vises, hvis der ikke kan registreres en puls under testen.

i **Hastighed ikke tilgængelig, GPS-signal tabt** vises, hvis der ikke kan registreres satellitsignaler under testen.

Tjek instruktionerne på dit ur under **Tests > Løbetest > Sådan gør du** endnu engang, inden du begynder at kigge på en detaljeret beskrivelse af testen og instruktioner til, hvordan den udføres.

1. Som det første skal du definere din starthastighed for testen i **Tests > Løbetest > Starthastighed**. Starthastigheden kan indstilles til mellem 4-10 min/km. Bemærk, at hvis du indstiller starthastigheden for højt, bliver du muligvis nødt til at afslutte testen for tidligt.
2. Gå derefter ind under **Tests > Løbetest > Start**, og rul ned for at se en oversigt over testen. Når du er klar til at starte testen, skal du vælge **Næste**.
3. Se spørgsmålene om din sundhed, og acceptér for at gå til førtræningsvisningen.
4. Sportsprofilen vises i en lilla farve i testvisningen. Vælg en sportsprofil til indendørs eller udendørs løb. Gå ikke væk fra førtræningsvisningen, før uret har fundet din puls og GPS-satellitsignalerne (indtil GPS-ikonet bliver grønt).
5. Tryk på displayet, eller tryk på knappen OK for at starte. Uret leder dig gennem testen.
6. Testen begynder med en opvarmingsfase (~ 10 min). Følg vejledningen på displayet for at gennemføre opvarmningen.
7. Efter en god opvarmning skal du vælge **Start test**. Derefter skal du nå din starthastighed, og så begynder den egentlige test.

Under testen: Den blå værdi viser den støt stigende målhastighed, som du skal følge så præcist som muligt. Den hvide værdi under den viser din aktuelle hastighed. Der lyder en alarm fra uret, hvis du løber for hurtigt eller for langsomt.



Den blå kurve med hastighedsværdierne i hver ende illustrerer det tilladte interval.



I bunden kan du se din aktuelle puls, den hvilepuls, der kræves til den submaksimale test, og din aktuelle maksimale pulsværdi.

Dit ur spørger **Var dette din maksimale indsats?**, hvis du ikke nåede eller overskred din maksimale pulsværdi. Din test bliver betragtet som submaksimal, hvis din indsats ikke var maksimal, men du nåede mindst 85 % af din maksimale puls. Din test bliver automatisk betragtet som maksimal, hvis du når eller overskrider din aktuelle maksimale pulsværdi.

Testresultater

Præstationstest for løb giver dig din maksimale aerobiske effekt (MAP), din maksimale aerobiske hastighed (MAS) og din maksimale iltoptagelse (VO_{2max}) som resultater. Hvis du har udført den maksimale test, vil du derudover få værdien for din maksimale puls (HR_{max}). Du kan se dit seneste testresultat under **Tests > Løbetest > Seneste resultat**.



- Din maksimale aerobiske effekt (MAP) er den laveste træningsintensitet, hvorved din krop når sin maksimale evne til at forbrænde ilt (VO_{2max}). Den maksimale aerobiske effekt (MAP) kan normalt kun holdes i nogle få minutter.
- Din maksimale aerobiske hastighed (MAS) er den laveste træningsintensitet, hvorved din krop når sin maksimale evne til at forbrænde ilt (VO_{2max}). Den maksimale aerobiske hastighed kan normalt kun holdes i nogle få minutter.
- Din maksimale iltoptagelse (VO_{2max}) er din krops maksimale kapacitet til at bruge ilt under en maksimal indsats.

Hvis du vælger at opdatere indstillingerne for din sportsprofil med dine nye resultater for MAP, MAS og VO_{2max} , bliver din hastighed, dit tempo og dine effektzoner samt kalorieberegning også opdateret, så de passer til din aktuelle kondition. Hvis du har udført den maksimale test, kan du også opdatere pulszonerne baseret på din nye maksimale $puls$ -værdi.

Bemærk, at du bliver nødt til at synkronisere resultaterne til Polar Flow-appen for at opdatere dine træningszoner og din maksimale $puls$ -værdi. Når du åbner Polar Flow-appen, efter du har synkroniseret, bliver du spurgt, om du vil opdatere dine værdier. Indstillingerne for sportsprofiler til alle løbesportsgrene bliver opdateret med de nye værdier.

Om du skal følge effektzoner, hastigheds-/tempozoner eller pulszoner i din træning afhænger af dine mål og træningsrutiner. Effektzoner fungerer i alle typer terræn – fladt eller kuperet. Hastighedszoner er kun pålidelige, når du løber i et fladt terræn. Hastigheds- eller effektzoner er også et godt valg til intervaltræning.

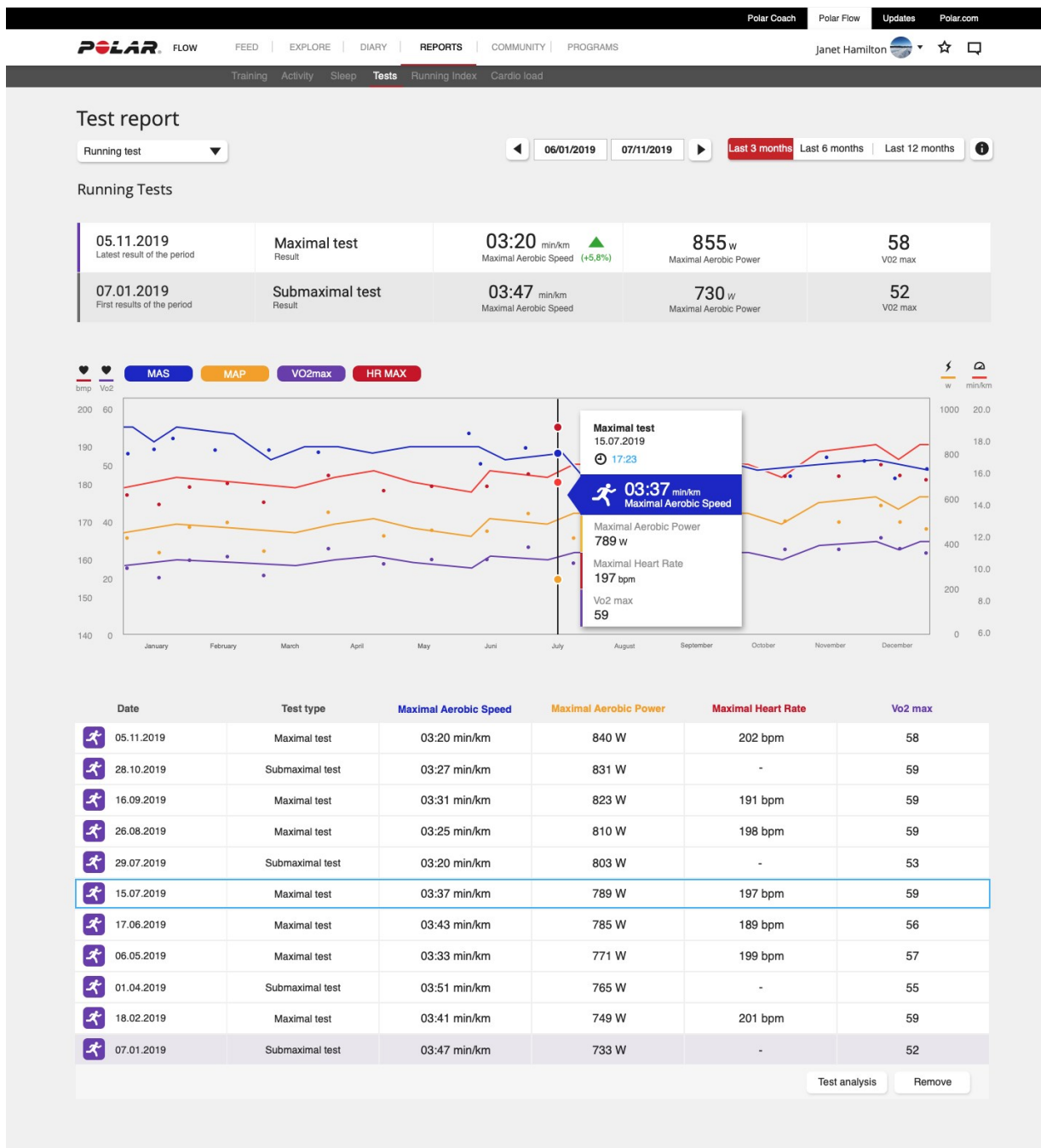
Hvis du vil bruge præstationstesten for løb til at se dit fremskridt og hjælpe dig med at vælge de rette træningsintensiteter, anbefaler vi, at du gentager den maksimale test hver tredje måned for at sikre, at dine træningszoner altid er opdateret. Hvis du vil følge dit fremskridt tættere, kan du gentage den submaksimale test imellem de maksimale tests, så tit du vil.

Bemærk, at du ikke får et Running Index-resultat fra din præstationstest for løb.

Din vægt bruges som ét input i præstationstesten for løb. Bemærk, at hvis du ændrer indstillingen af din vægt, påvirker det også sammenligneligheden af dine testresultater.

Detaljeret analyse i Flow-webtjenesten og -appen

Husk at synkronisere dine testresultater til Polar Flow. Som en hjælp til opfølgning på lang sigt har vi samlet alle testdataene på ét sted i Polar Flow-webtjenesten. På testsiden kan du se alle de tests, du har udført, og sammenligne deres resultater. Du kan se dit fremskridt over tid, og du kan nemt få vist ændringer i din præstation.



LØBEEFFKT FRA HÅNDELEDET

Løbeeffekt er et fantastisk supplement til pulsmåling – det hjælper dig med at måle den eksterne belastning af dit løb. Effektmålinger registrerer ændringer i intensitet hurtigere end pulsmålinger. Derfor er løbeeffekt en god målestok til interval- og bakketræning. Du kan også bruge den til at holde et stabilt indsatsniveau under dit løb, f.eks. i konkurrencer.

Beregningerne foretages med Polars egen algoritme og er baseret på dine GPS- og barometerdata. Din vægt påvirker også beregningen, så sørg for at opdatere den.

Løbeeffekt og muskelbelastning

Polar bruger løbeeffekt til at beregne muskelbelastning, der er et parameter i [Training Load Pro](#). Løb belaster bevægeapparatet, og muskelbelastning angiver, hvor meget dine muskler og led blev belastet under et træningspas. Det viser mængden af mekanisk energi (kJ), som du har produceret under dine løbetræningspas (eller cykeltræningspas, hvis du bruger en wattmåler). Muskelbelastning hjælper dig med at kvantificere din træningsbelastning i løbetræningspas med høj intensitet, f.eks. korte intervaller, sprint- og bakketræningspas, når din puls ikke har nok tid til at reagere til ændringerne i intensiteten.

Sådan vises løbeeffekt på dit ur

Løbeeffekten beregnes automatisk for dine løbetræningspas, når du bruger en sportsprofil for løb og har GPS slået til.

Vælg de effektdata, du vil se under dine træningspas, ved at tilpasse træningsvisningerne under indstillingerne for sportsprofiler i Flow-webtjenesten.

Under din løbetræning vises du følgende data:

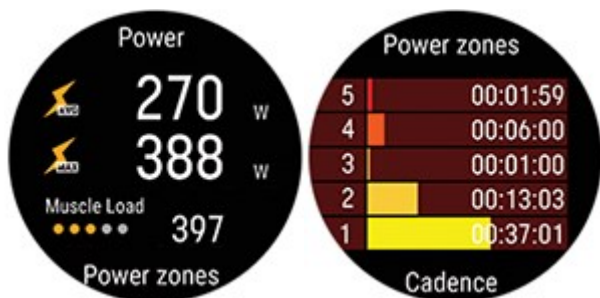


- Maksimal effekt
- Gennemsnitlig effekt
- Omgangseffekt
- Maksimal omgangseffekt
- Gns. effekt i automatiske omgange
- Maks. effekt i automatiske omgange

Vælg, hvordan effekten skal vises under træningspas, på Flow-webtjenesten og i appen:

- Watt W
- Watt pr. kilogram W/kg
- Procent af MAP (% af MAP)

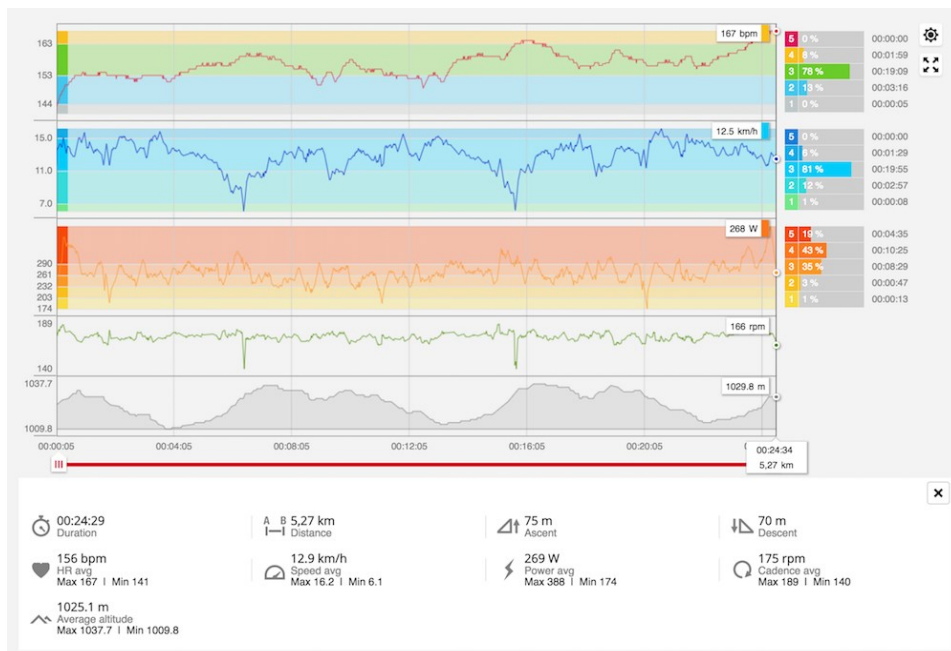
Efter dit træningspas vises du følgende i opsummeringen af træningen:



- Din gennemsnitseffekt i Watt
- Din maksimale effekt i Watt
- Muskelbelastning
- Tid brugt i hver effektzone

Sådan vises løbeeffekten i Polar-webtjenesten og i appen

Detaljerede grafer til brug for analyse er tilgængelige i Flow-webtjenesten og appen. Se effektmålingerne fra dit træningspas, hvordan de fordeler sig sammenlignet med puls, og hvordan de er påvirket af opstigning, nedstigning og forskellige hastigheder.



POLAR LØBEPROGRAM

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

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

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

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

[Kom i gang](#)

[Sådan bruges den](#)

Opret et Polar Løbeprogram

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

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

Start et løbemål

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

Sådan starter du et planlagt træningsmål for den aktuelle dag:

1. Gå ind i førtræningstilstand ved at trykke på OK i tidsvisning og holde den nede.
2. Du vil blive bedt om at starte et træningsmål, du har planlagt for dagen.



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

Følg din udvikling

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

RUNNING INDEX

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


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

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

- Den anvendte sportsprofil er en sportsgren af løbetypen (Løb, Landevejsløb, Trailløb osv.)
- Hastigheden bør være 6 km/t / 3,75 mi/t eller hurtigere, og varigheden bør være mindst 12 minutter

Beregningen begynder, når du går i gang med at måle træningspasset. Under et træningspas kan du standse to gange, f.eks. ved trafiklys, uden at beregningen forstyrres.

Running Index tager højde for terrænets virkning. Ved en given hastighed er det fysiologisk mere anstrengende at løbe op ad bakke end at løbe på en plan overflade, og det er fysiologisk mindre anstrengende at løbe ned ad bakke end at løbe på en plan overflade. Bemærk, at der skal være tilgængelige højdedata, for at der kan tages hensyn til op og ned ad bakke. Højdedata indsamles af barometeret.

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

Sammenlign dine resultater i nedenstående tabel.

Kortsigtet analyse

Mænd

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

Kvinder

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

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

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

Langsigtet analyse

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

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

Running Index	Cooper test (m)	5 km (t:mm:ss)	10 km (t:mm:ss)	21,098 km (t:m-m:ss)	42,195 km (t:m-m:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00

Running Index	Cooper test (m)	5 km (t:mm:ss)	10 km (t:mm:ss)	21,098 km (t:m-m:ss)	42,195 km (t:m-m:ss)
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

TRAINING BENEFIT

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

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

Beskrivelserne af forskellige muligheder for træningsudbytte er angivet i tabellen herunder

Tilbagemelding	Udbytte
Maks træning+	Sikke en træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv. Din træning øgede også din modstand over for udmattelse.
Maks træning	Sikke en træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv.

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

SMART CALORIES

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

- Kropsvægt, højde, alder, køn
- Individuel maksimumpuls (HR_{max})

- Intensiteten af din træning eller aktivitet
- Individuel maksimal iltoptagelse (VO_{2max})

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


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

STABIL PULSMÅLING

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

Stabil pulsmåling på dit ur

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

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


Brug OP- og NED-knapperne i tidsvisning til at navigere til urdisplayet for Puls. Tryk på OK for at åbne en detaljeret visning.



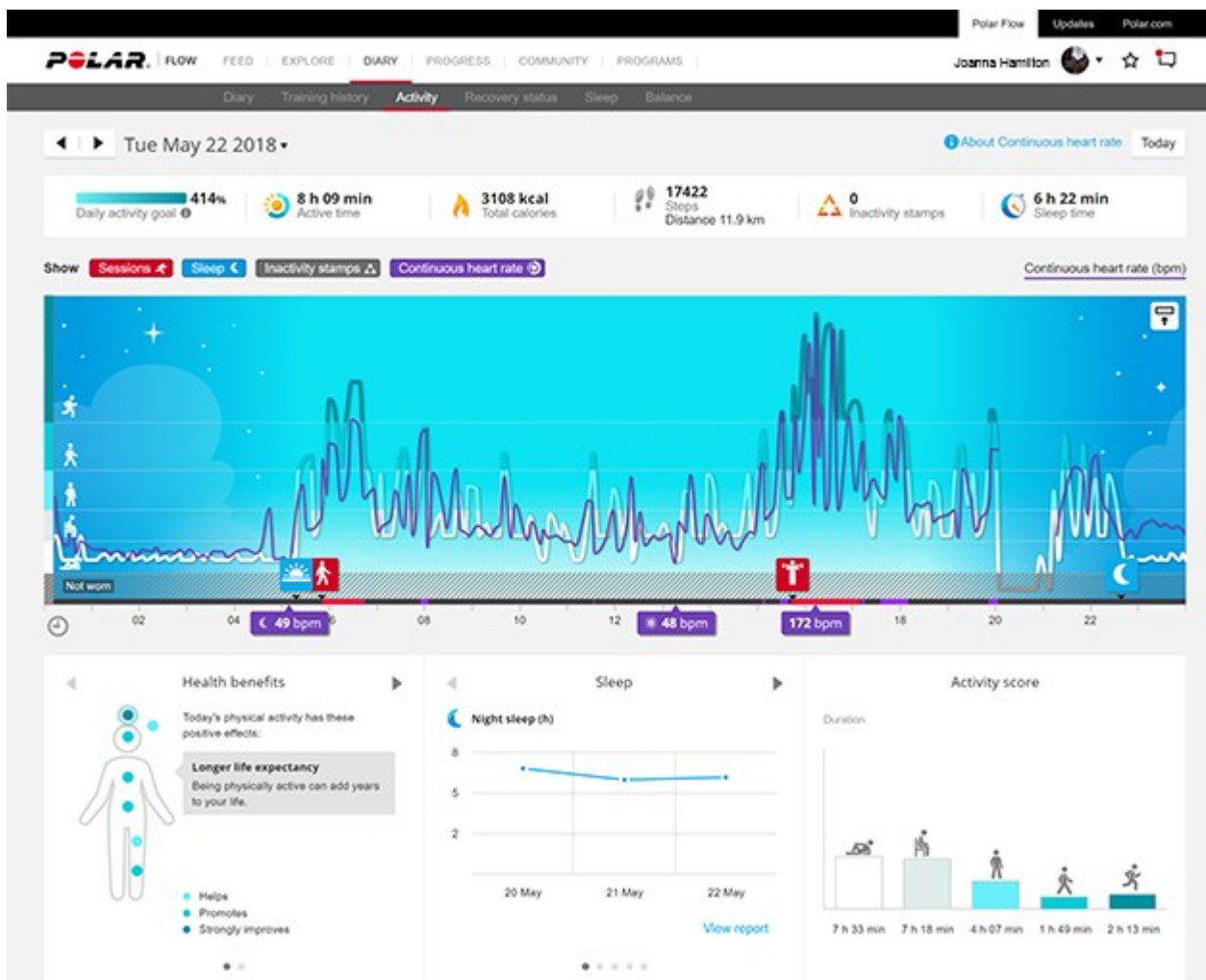
Når funktionen er slået til, måler uret kontinuerligt din puls og viser den på pulsdisplayet. Når du åbner de detaljerede oplysninger, kan du også kontrollere dine højeste og laveste pulsmålinger for dagen samt se, hvad din laveste pulsmåling for den forrige nat var.

Uret måler din puls i intervaller på 5 minutter og registrerer dataene til senere analyse i Flow-appen eller webserVICEN. Hvis uret registrerer, at din puls er forhøjet, begynder det at måle din puls kontinuerligt. Stabil måling kan også starte baseret på dine håndledsbevægelser, f.eks. når du går i et tilstrækkeligt hurtigt tempo i mindst ét minut. Den stabile måling af din puls stopper automatisk, når dit aktivitetsniveau falder tilstrækkeligt. Når dit ur detekterer, at din arm ikke bevæger sig, eller når din puls ikke er forhøjet, måler den din puls i cyklusser på 5 minutter for at finde dagens laveste måling.

I nogle tilfælde er det muligt, at du har set en højere eller lavere puls på dit ur om dagen, end det, der vises i opsummeringen af stabil pulsmåling som dagens højeste eller laveste måling. Dette kan ske, hvis den måling, du har set, falder uden for målingsintervallet.

 LED-lamperne på bagsiden af dit ur er altid tændt, når funktionen Stabil pulsmåling er tændt, og sensoren på bagsiden er i kontakt med din hud. Få instruktioner til, hvordan du skal have dit ur på, for nøjagtige pulsmålinger fra håndledet, under [Håndledsbaseret pulsmåling](#).

Du kan følge dataene for Stabil pulsmåling detaljeret og i længere perioder i Polar Flow, enten på nettet eller i mobil-appen. Lær om funktionen Stabil pulsmåling i denne [indgående vejledning](#).



AKTIVITETSMÅLING 24/7

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

Aktivitetsmål

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

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

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

Aktivitetsdata på dit ur

Brug OP- og NED-knapperne i tidsvisning til at navigere til urdisplayet for Aktivitet.



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

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



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

Advarsel om inaktivitet

Det er almindeligt kendt, at fysisk aktivitet spiller en meget stor rolle, når det drejer sig om at holde sig sund. Ud over at være fysisk aktiv er det vigtigt at undgå at sidde ned i længere perioder. Det er dårligt for helbredet at sidde ned i længere perioder, selv på de dage, hvor du træner og får nok daglig aktivitet. Dit ur holder øje med, om du er inaktiv for længe i løbet af dagen. På denne måde hjælper det dig med at holde pauser i din stillesiddende aktivitet for at undgå de negative virkninger, det har på dit helbred.

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

Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-webservicen.

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

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

AKTIVITETSVEJLEDNING

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

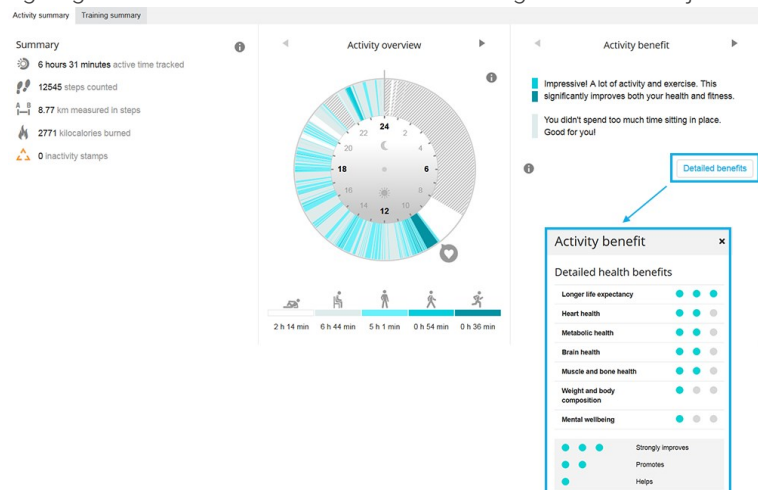
Få flere oplysninger under [Aktivitetsmåling 24/7](#).

AKTIVITETSUDBYTTE

Aktivitetsudbytte giver dig tilbagemelding om de sundhedsfordele, du har opnået ved at være aktiv, samt hvilken type uønskede virkninger det har haft på dit helbred at sidde for længe ned. Tilbagemeldingen er baseret på internationale retningslinjer og

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

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



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

MÅLING AF RESTITUTION MED NIGHTLY RECHARGE™

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

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

Hvordan kommer jeg i gang med at bruge Nightly Recharge?



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

Nightly Recharge på dit ur

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

Brug OP- og NED-knapperne i tidsvisning til at navigere til urdisplayet for Nightly Recharge. Tryk på OK for at åbne en detaljeret visning af Nightly Recharge.



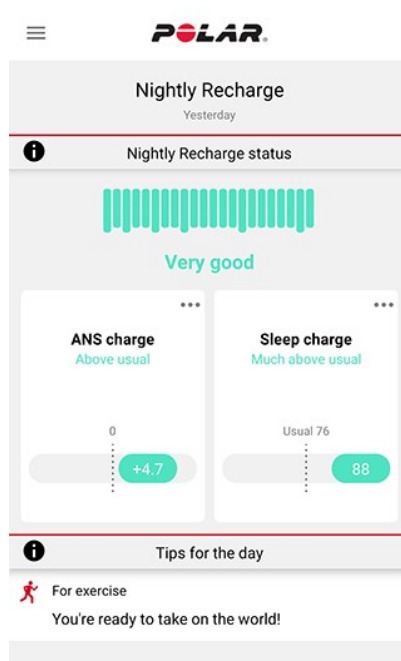
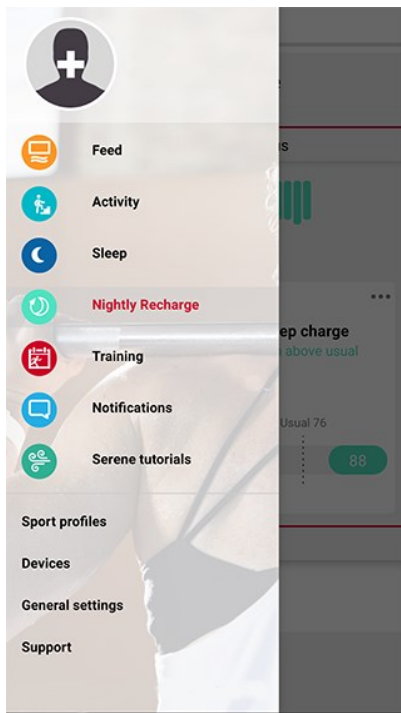
Rul ned til **Oplysninger om ANS-tilstand/Oplysninger om søvntilstand** og tryk på OK for at se yderligere oplysninger om din **ANS-tilstand** og din **søvntilstand**.



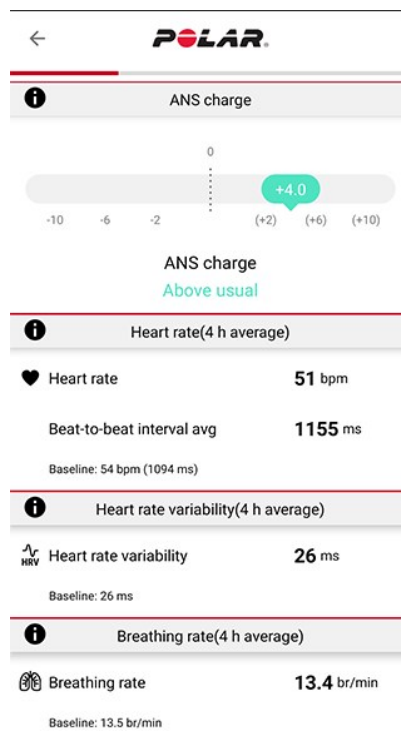
1. **Graf for Nightly Recharge-status**
2. **Nightly Recharge-status** Skala: meget dårlig – dårlig – forstyrret – OK – god – meget god.
3. **Graf for ANS-tilstand**
4. **ANS-tilstand** Skalaen går fra -10 til +10. Omkring nul er dit normale niveau.
5. **Status af ANS-tilstand** Skala: meget under normal – under normal – normal – over normal – meget over normal.
6. **Puls bpm (4 timer i gennemsnit)**
7. **Interval mellem hjerteslag ms (4 timer i gennemsnit)**
8. **Pulsvariation ms (4 timer i gennemsnit)**
9. **Åndedrætsfrekvens (ånde./min. (4 timer i gennemsnit)**
10. **Graf for søvnevurdering**
11. **Søvnvurdering (1 - 100)** En vurdering, der opsummerer din søvnperiode og søvnkvalitet i et enkelt tal.
12. **Status af søvntilstand** = Søvnvurdering sammenlignet med dit normale niveau. Skala: meget under normal – under normal – normal – over normal – meget over normal.
13. **Detaljer om søvndata.** Se "Søvndata på dit ur" På side 85 for mere detaljerede oplysninger.

Nightly Recharge i Flow-appen

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



Detaljer om ANS-tilstand i Flow-appen



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

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

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

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

Detaljer om søvntilstand i Polar Flow

Se "Søvndata i Flow-appen og -webservicen" På side 87 for oplysninger om søvntilstand i Polar Flow-appen.

Personlige tips i Flow-appen

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

Til træning

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

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

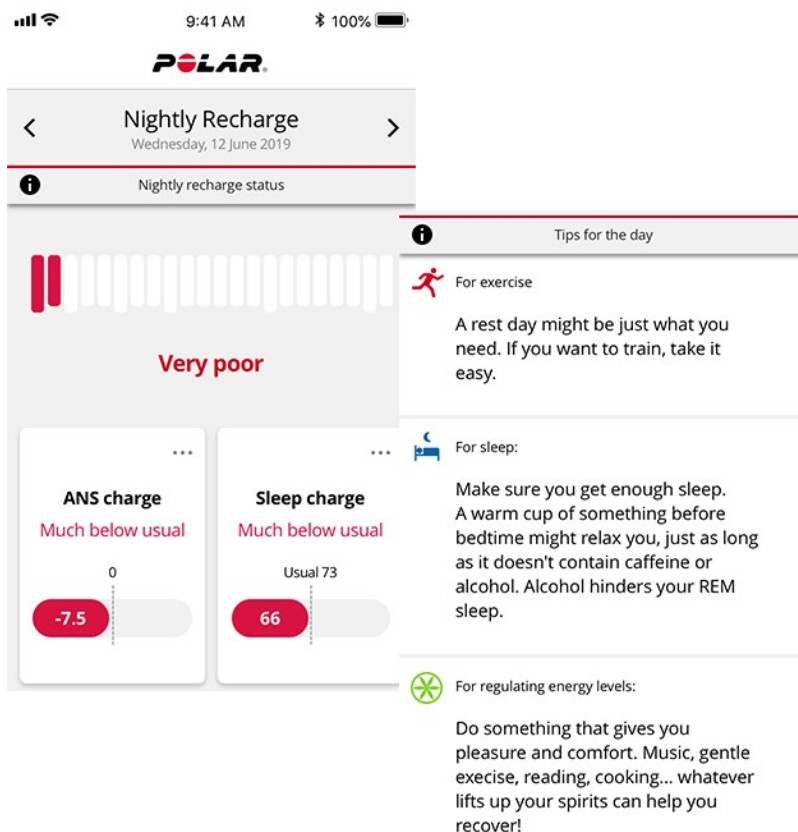
Til søvn

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

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

Til regulering af energiniveauer

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



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

REGISTRERING AF SØVN MED SLEEP PLUS STAGES™

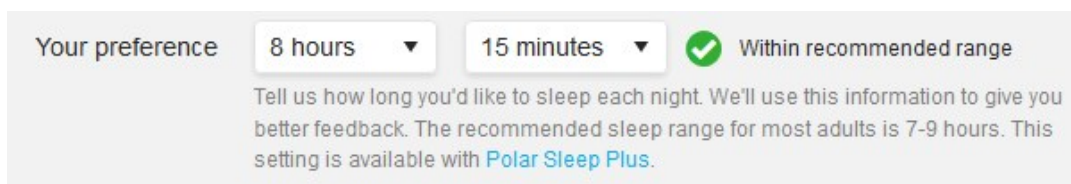
Sleep Plus Stages registrerer automatisk din søvnmængde og -kvalitet og viser, hvor lang tid du har tilbragt i hver søvnstadie. Den samler komponenterne af din søvntid og søvnkvalitet i en værdi med let overblik: **søvnvurdering**. Søvnvurdering fortæller,


hvor godt du har sovet, sammenlignet med indikatorerne for en god nats søvn baseret på den aktuelle søvnevvidenskab.

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

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

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



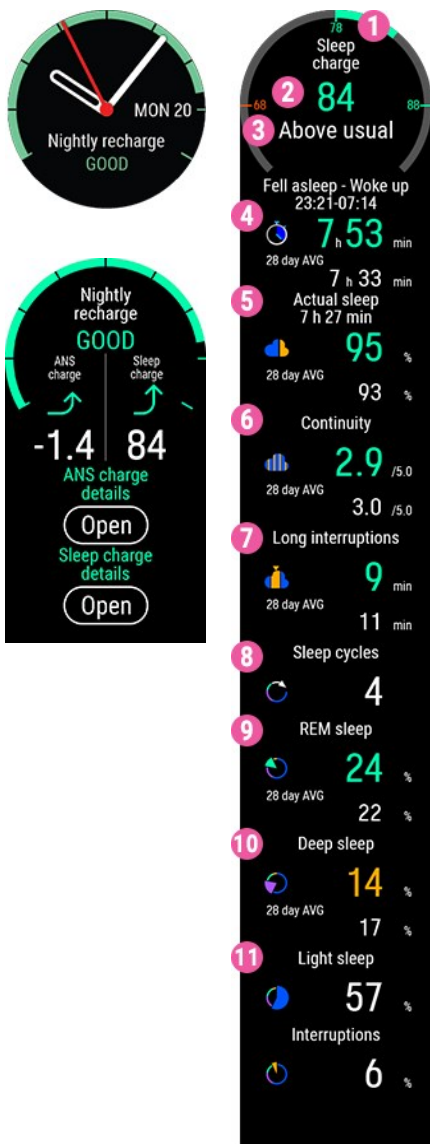
Your preference 8 hours 15 minutes  Within recommended range

Tell us how long you'd like to sleep each night. We'll use this information to give you better feedback. The recommended sleep range for most adults is 7-9 hours. This setting is available with [Polar Sleep Plus](#).

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

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

Søvndata på dit ur



Når du vågner, kan du få adgang til dine søvndetaljer via urdisplayet [Nightly Recharge](#). Tryk på displayet for at åbne detaljerne for Nightly Recharge-status, og rul derefter ned til **Detaljer om søvntilstand** med knappen NED. Tryk på OK for at åbne en detaljeret visning.

Du kan også stoppe registrering af søvn manuelt. **Er du allerede vågen?** vises på Nightly Recharge-urdisplayet, når uret har registreret mindst fire timers søvn. Tryk på OK for at lade uret vide, at du er vågen. Bekræft ved at trykke på OK, og uret opsummerer din søvn med det samme.

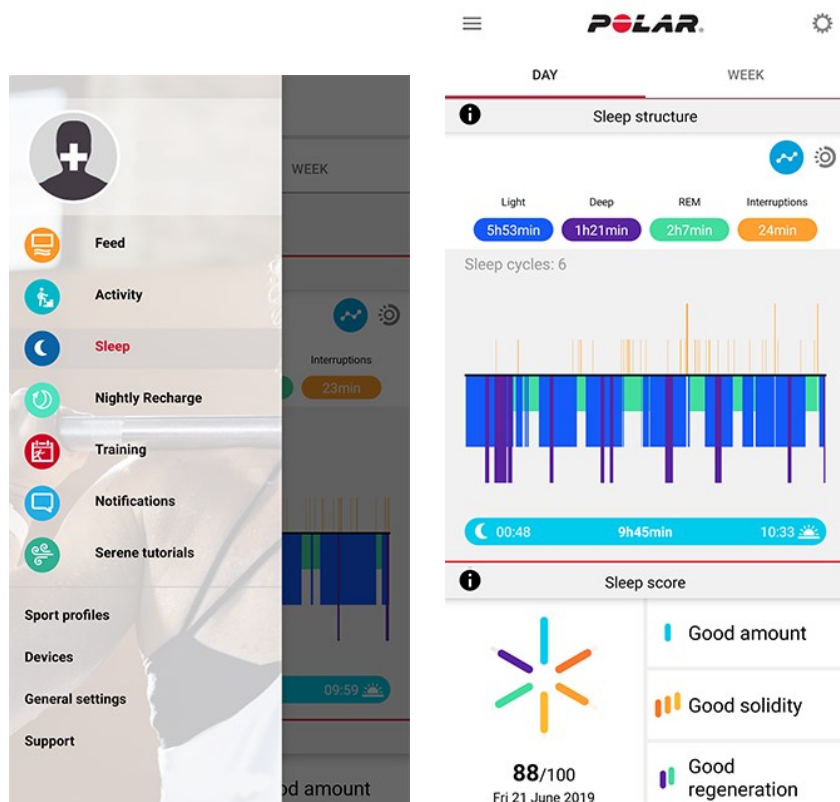
På visningen for detaljer om søvntilstand fremgår følgende oplysninger:

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

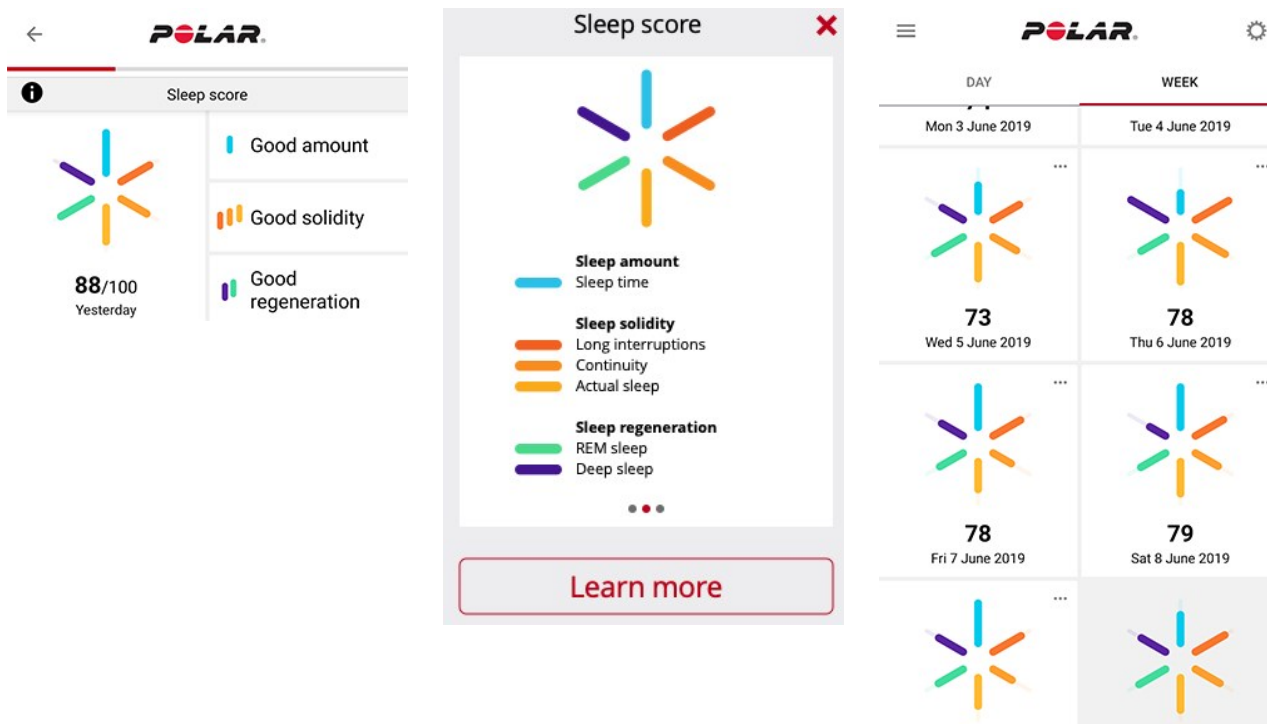
Søvndata i Flow-appen og -webservicen

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

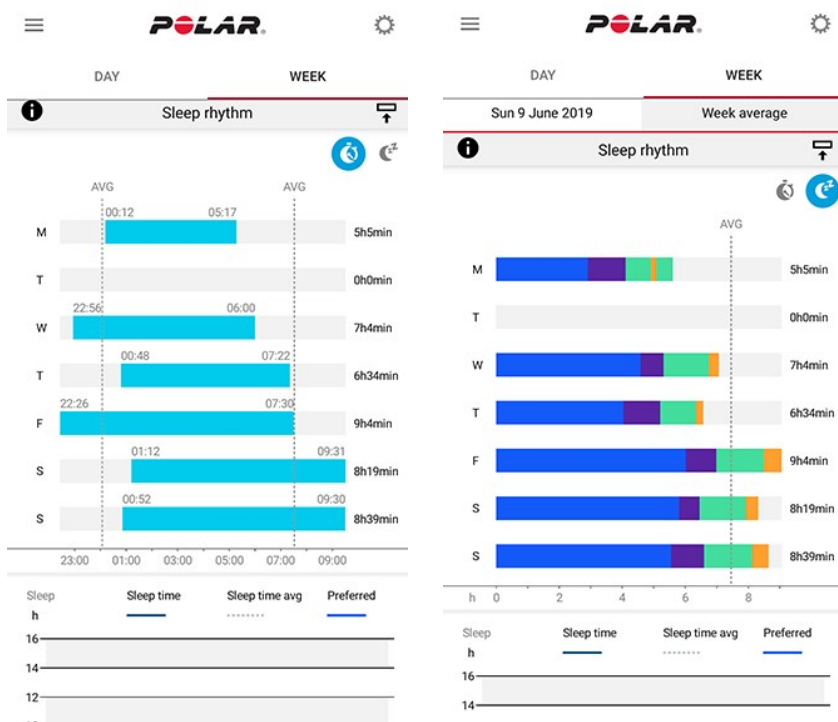
Vælg **Søvn** fra Flow-appens menu for at se dine søvndata. I visningen Søvnstruktur kan du se, hvordan din søvn er forløbet gennem forskellige søvnstadier (let søvn, dyb søvn og REM-søvn) og eventuelle afbrydelser af din søvn. Normalt går søvncyklusser fra let søvn til dyb søvn og derefter til REM-søvn.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



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



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



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

Søvnrapport giver dig en langsigtet visning af dine søvnmønstre. Du kan vælge at se dine søvndetaljer i en periode på 1 måned, 3 måneder eller 6 måneder. Du kan se gennemsnit for de følgende søvndata: faldt i søvn, vågnede, søvnperiode, REM-søvn, dyb søvn og afbrydelser af din søvn. Du kan se en udspecificering af nattens søvndata ved at bevæge din mus over søvngrafen.



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

SLEEPWISE™

Polar SleepWise™ giver dig en idé om, hvordan din søvn bidrager til din årvågenhed i dagtimerne og parathed til at præstere. Ud over mængden og kvaliteten af din seneste søvn tager vi også højde for effekten af din søvnrytme. SleepWise viser dig, hvordan din seneste søvn booster din årvågenhed i dagtimerne og din parathed til at præstere. Det er det, vi kalder **Boost fra søvn**. Det hjælper dig med at nå og opretholde en sund søvnrytme, og det beskriver, hvordan din seneste søvn påvirker din årvågenhed i dagtimerne. En bedre årvågenhed hjælper med en bedre parathed til at præstere ved at forbedre reaktionstid, præcision, bedømmelse og beslutningstagning.

For at sikre en personlig feedback skal du sørge for, at indstillingen af **Foretrukken søvnperiode** matcher dit reelle søvnbehov.

SleepWise er helt automatisk, og du skal blot spore din søvn med dit Sleep Plus Stages-kompatible Polar-ur. Det er tilgængeligt i Polar Flow-appen.

Daglig Boost fra søvn

Bemærk, at du skal have mindst fem søvnresultater inden for de seneste syv dage for at se dine prognoser for Boost fra søvn. Hvis ikke du har haft dit ur på, eller hvis registrering af søvn ikke blev fuldført, kan du også tilføje søvnperioder manuelt i appen for at øge antallet af søvnresultater.

For at se dine prognoser for Boost fra søvn i Polar Flow-appen skal du vælge **Boost fra søvn** fra menuen, eller du kan vælge kortet i **Dagbog** for at få et overblik over den daglige prognose for Boost fra søvn. Hvis du trykker på kortet, åbnes visningen daglig **Boost fra søvn**.

Today

23:34 - 8:10



Good

NIGHTLY RECHARGE

Go for it!



9,7 / 10

Good



BOOST FROM SLEEP

Edit



Melissa Hamilton
meo.hamilton@gmail.com



Shop



Nightly Recharge



Boost from sleep



Feature tutorials



Blog



Activity



Sport profiles



Favorites



Devices



Notifications



General settings



Support



Visningen **Boost fra søvn** åbnes:

< Back

POLAR



Boost from sleep

Today



Forecast for the day

Good

9,6 / 10

Boost score

 Boost levels  Sleep  Sleep gate



Om morgenen kan du se en prognose for, hvordan dit søvnboost forventes at variere i løbet af dagen, så du kan planlægge boostingaktiviteter i henhold hertil (som f.eks. en lur, kaffe eller en gåtur). Dette giver en simpel visuel og numerisk feedback på eventuelle ændringer i din søvnrytme. På den måde kan du nemt se, om ændringerne er positive eller negative. Dette hjælper dig med at forstå, hvordan effekten af søvn akkumulerer på lang sigt. Det gør påvirkningen af søvnunderskud og uregelmæssig rytme mellem søvn og vågen tilstand synlig.

Boostscore opsummerer den daglige prognose til ét tal, så det er nemt for dig at sammenligne dage. Din boostscore kan være **fremragende, god, rimelig** eller **moderat**. En fremragende boostscore betyder, at du får alle fordelene ved en god søvn, der kan hjælpe dig hele dagen. Din boostscore kan være moderat, hvis du f.eks. har et stort søvnunderskud. Du kan muligvis se gentagende mønstre i tendensen, f.eks. pga. weekender.

Grafen med den **daglige prognose** viser, hvordan din seneste søvn forventes at kunne booste dig i løbet af dagen.

Jo lysere farven og jo højere søjlen er, jo højere er **boostniveauet**. Det betyder, at du højst sandsynlig vil føle dig skarp og klar til at præstere. Jo mørkere farven er, jo lavere er boostet. Det betyder, at du føler dig mindre årvågen – måske endda døsig.

Boostniveauer

Bemærk, at vores prognose udelukkende er baseret på søvn. Den reagerer ikke på andet, som du muligvis gør eller ikke gør i løbet af dagen. Med andre ord vil grafen ikke reagere på antallet af kopper kaffe, du indtager, eller dit kolde brusebad eller din

friske gåtur. Indre motivation spiller også en rolle i, hvor skarp du føler dig. Uanset hvor højt dit søvnbaserede boostniveau er, vil du højst sandsynlig begynde at føle dig døsig i løbet af en meget kedelig forelæsning. På den anden side kan du føle dig rimelig skarp selv efter en nat med dårlig søvn, hvis du er i gang med en virkelig spændende opgave. Ved at følge den daglige prognose kan du se, at dit boostniveau har en tendens til at falde i noget tid i løbet af eftermiddagen og derefter stige igen. Der er dog ingen grund til at bekymre sig om dette fald om eftermiddagen. Det reguleres af din indre rytme og er helt naturligt for alle mennesker. Ved at undersøge forløbet af dine tidligere prognoser kan du finde ud af, hvordan de aktuelle boostniveauer ikke kun påvirkes af den seneste nats søvn men også af din seneste søvnhistorik. Hvis du f.eks. er sent oppe i weekenden, kan det påvirke flere dage.

Søvnåbning forudser det tidspunkt, hvor din krop er klar til at falde i søvn. Men din krops indre rytme er muligvis ikke altid justeret med dine daglige forpligtelser. Derfor er din søvnåbning ikke altid din egentlige ideelle sengetid. Det kan f.eks. være tilfældet, når du starter arbejde igen efter en pause – det kan være en længere ferie eller bare en weekend.

Ugentlig søvn

I visningen **Ugentlig søvn** kan du sammenligne og analysere dine søvnoplysninger fra forskellige nætter. Tryk på kalenderikonet for at få adgang til den.

< Back

POLAR



Weekly sleep

9 - 15 November 2022



Sleep insights



Boost from sleep



Boost levels Sleep



Trends



Boost from sleep



< Back

POLAR



Weekly sleep

9 - 15 November 2022



Sleep insights



Grafen **Boost fra søvn** viser, hvordan din søvn har påvirket dine dage på det seneste. På baggrund af dette kan du overveje at lave nogle ændringer i dit søvnmønster.

Grafen **Søvn og indre rytme** viser, hvor meget din reelle søvnrytme afviger fra din krops indre cirkadiske rytme. Synkronisering af disse to rytmer – den faktiske og indre rytme – har mange sundhedsfordele. Hvis du har regelmæssige tidspunkter, hvor du går i seng og står op, kan det hjælpe dig med at synkronisere disse rytmer. Du kan se, hvordan din adfærd påvirker din indre rytme. Hvis du f.eks. er sent oppe i weekenden eller rejser over tidszoner, kan det forstyrre synkroniseringen af dine rytmer.

Søvnåbning forudsiger det tidspunkt, hvor din krop er klar til at falde i søvn. Dette kan muligvis fremgå tydeligt af dine data, men det er ikke altid tilfældet. Uregelmæssige søvnrytmer eller usædvanlige sovetider kan forstyrre din indre rytme og gøre din søvnåbning mindre tydelig.

Genkendelighed af søvnåbning

3/3 2/3 1/3

Du kan forvente, at din søvnåbning vil fremgå tydeligt (3/3), hvis din søvnrytme er regelmæssig. Hvis din søvnrytme ændrer sig drastisk, bliver din søvnåbning svær at genkende.

Indre rytme



Din krops indre rytme betyder, at der er tidspunkter, hvor din krop helt naturligt ønsker at sove eller være vågen. De lilla streger i grafen viser dit **søvnvindue** – det tidsrum, hvor din krop helt naturligt ønsker at sove. De blå bjælker viser din reelle søvnrytme. Synkronisering af disse to rytmer – den faktiske og indre rytme – har mange sundhedsfordele. Hvis du har regelmæssige tidspunkter, hvor du går i seng og står op, kan det hjælpe dig med at synkronisere disse rytmer.

Mange, der arbejder i hverdagene i dagtimerne, har en tendens til at være længe oppe og sove længe i weekenden. På den måde ender de med at ændre deres søvnåbning til også at være sent oppe søndag aften. I et sådant tilfælde af socialt jetlag kan problemer med at falde i søvn søndag aften resultere i, at du starter en ny arbejdsuge med et søvnunderskud. Hvis man skal gøre det helt rigtigt, er tricket til at undgå søvnløshed søndag nat og et søvnunderskud mandag at gå i seng og stå op på samme tidspunkt hver dag. Men hvis du er endt med at komme sent i seng, bør du i stedet kompensere for det med en tidlig eftermiddagslur i stedet for at sove længe.

Videnskabelig baggrund

Funktionen Polar SleepWise udnytter registrering af søvn og en biomatematisk model til at forudsige årvågenhed i dagtimerne på baggrund af, hvordan du har sovet på det seneste. For at forudsige, hvordan søvn booster din årvågenhed, evaluerer Polar-modellen søvnmængde, søvnkvalitet og timing op imod dit personlige søvnbehov og din krops indre cirkadiske rytme. Modellen forudsiger dine boostniveauer time for time, din daglige boostscore, din søvnåbning og dit søvnvindue. En søvnåbning markerer starten på dit søvnvindue – det tidspunkt, hvor kroppen helt naturligt vil sove. Det tager 1-2 uger for SleepWise at indsamle nok data til at opnå fuld pålidelighed.

Biomatematiske modeller er generelt accepteret som metode til at forudsige, hvordan forskellige søvnmønstre påvirker din årvågenhed i de vågne timer. Der er introduceret adskillige biomatematisk modeller i den videnskabelige litteratur. Detaljerne og terminologien for de forskellige modeller varierer, men modellerne tager typisk højde for vågen tid, historikken for søvn og vågen tilstand samt den cirkadiske rytme. Resultaterne fra modellerne er typisk blevet valideret op imod en psykomotorisk opgave, der kræver årvågenhed, efter moderate eller strenge søvnrestriktioner. En psykomotorisk opgave, der kræver årvågenhed, er en simpel opgave, hvor du skal trykke på en knap, så snart du ser et lys på en skærm. Resultaterne fra en sådan opgave viser ens evne til at kunne bevare fokus, løse problemer og træffe beslutninger.

VEJLEDT VEJRTRÆKNINGSØVELSE MED SERENE™

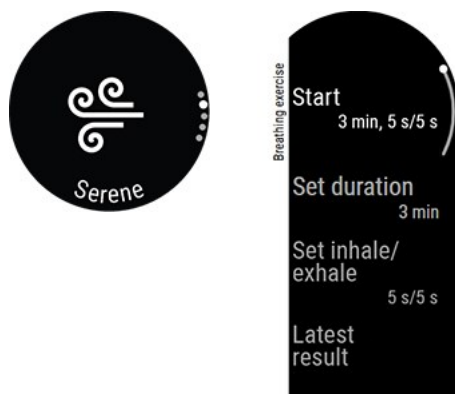
Serene™ er en **vejledt dyb vejtrækningsøvelse**, der hjælper dig med at slappe af i krop og sind og med at håndtere stress. Serene vejleder din vejtrækning, så den får en langsom, regelmæssig rytme – **seks åndedræt i minuttet**, hvilket er den optimale åndedrætsfrekvens for **stressreducerende virkninger**.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

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

Serene vejrtrækningsøvelse på dit ur

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

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



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

1. Hav dit ur på oven på håndleddet, mindst en fingerbredde over håndrodsknoglen.
2. Sæt eller læg dig ned, så det er behageligt.
3. Tryk først på **Serene** på dit ur, og tryk derefter på **Start** for at starte vejrtrækningsøvelsen. Øvelsen starter med en forberedende fase på 15 sekunder.
4. Følg vejrtrækningsvejledningen på displayet eller gennem vibrationen.
5. Du kan når som helst afslutte øvelsen ved at trykke på knappen TILBAGE.
6. Det hovedvejledende element i animationen **skifter farve** alt efter hvilken zone med sindsro, du befinder dig i.
7. Efter øvelsen vises dine resultater på dit ur som tid tilbragt i de forskellige zoner med sindsro.

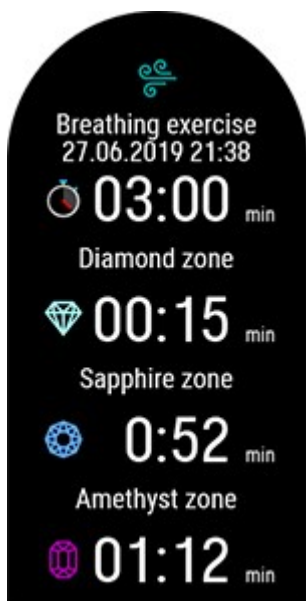


Zonerne med sindsro er Ametyst, Safir og Diamant. Zonerne med sindsro fortæller dig, hvor synkron din puls og dit åndedræt er, og hvor tæt du er på den optimale åndedrætsfrekvens på seks åndedræt i minuttet. Jo højere zone, des bedre er synkroniseringen med den optimale rytme. For den højeste zone med sindsro, Diamant, skal du holde en

langsomt målrhythme på seks åndedræt i minuttet, eller langsommere. Jo mere tid du tilbringer i de højere zoner, des større udbytte kan du forvente på længere sigt.

Resultat af vejtrækningsøvelse

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



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

KONDITIONSTEST MED HÅNDELSBASERET PULSMÅLING

Polar Konditionstest med håndledsbaseret pulsmåling er en nem, sikker og hurtig måde, hvorpå du kan vurdere din aerobe (kardiovaskulære) kondition i hvile. Det er en simpel 5-minutters konditionsniveauvurdering, der giver dig et skøn for din maksimale iltoptagelse (VO2max). Konditionstestberegningen er baseret på din hvilepuls, pulsvariation og dine personlige oplysninger: køn, alder, højde, vægt og egen vurdering af dit fysiske aktivitetsniveau kaldet træningsbaggrund. Polar Konditionstest er udviklet til at bruges af sunde voksne personer.

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

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

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

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

Før testen

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

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

Sådan udføres testen

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


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

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

Testresultater

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

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

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

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

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



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

Sådan udføres testen

Vælg **Konditionstest > Slap af, og start testen**. Uret går i gang med at lede efter din puls.

Når pulsen er fundet, vises **Læg dig ned, 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. Der vises **Test annulleret**.

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

Testresultater

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

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

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

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

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



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

Konditionsniveaunklasser

Mænd

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

Kvinder

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

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

VO_{2max}

Der findes en tydelig forbindelse mellem kroppens maksimale iltoptagelse (VO_{2max}) og hjertelungekonditionen, da vævets iltforsyning afhænger af hjertelungefunktionen. VO_{2max} (maksimal iltoptagelse, maksimal aerob effekt) er den maksimale frekvens, ved hvilken ilt kan bruges af kroppen under maksimal træning; den er direkte relateret til hjertets maksimale kapacitet

til at levere blod til musklerne. VO_{2max} kan måles eller forudsiges gennem konditionstests (f.eks. maksimale træningstests, submaksimale træningstests, Polar Konditionstest). VO_{2max} er en god indikator for hjertelungekondition og en god forudsigelse af præstationsevnen under udholdenhedsbegivenheder, som f.eks. distanceløb, cykling, langrend og svømning.

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

DAGLIG TRÆNINGSVÆJLEDNING MED FITSPARK™

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

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

Hvordan bestemmes dit konditionsniveau?

Dit konditionsniveau bestemmes for hvert træningsforslag baseret på din:

- Træningshistorik (gennemsnitlig ugentlig gennemført pulszone fra de sidste 28 dage)
- VO_{2max} (fra [Konditionstest](#) på dit ur)
- [Træningsbaggrund](#)

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



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

Hvilken type øvelser er inkluderet i træningskategorierne?

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

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

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

FitSpark på dit ur

Brug OP- og NED-knapperne i tidsvisning til at navigere til urdisplayet **FitSpark**.

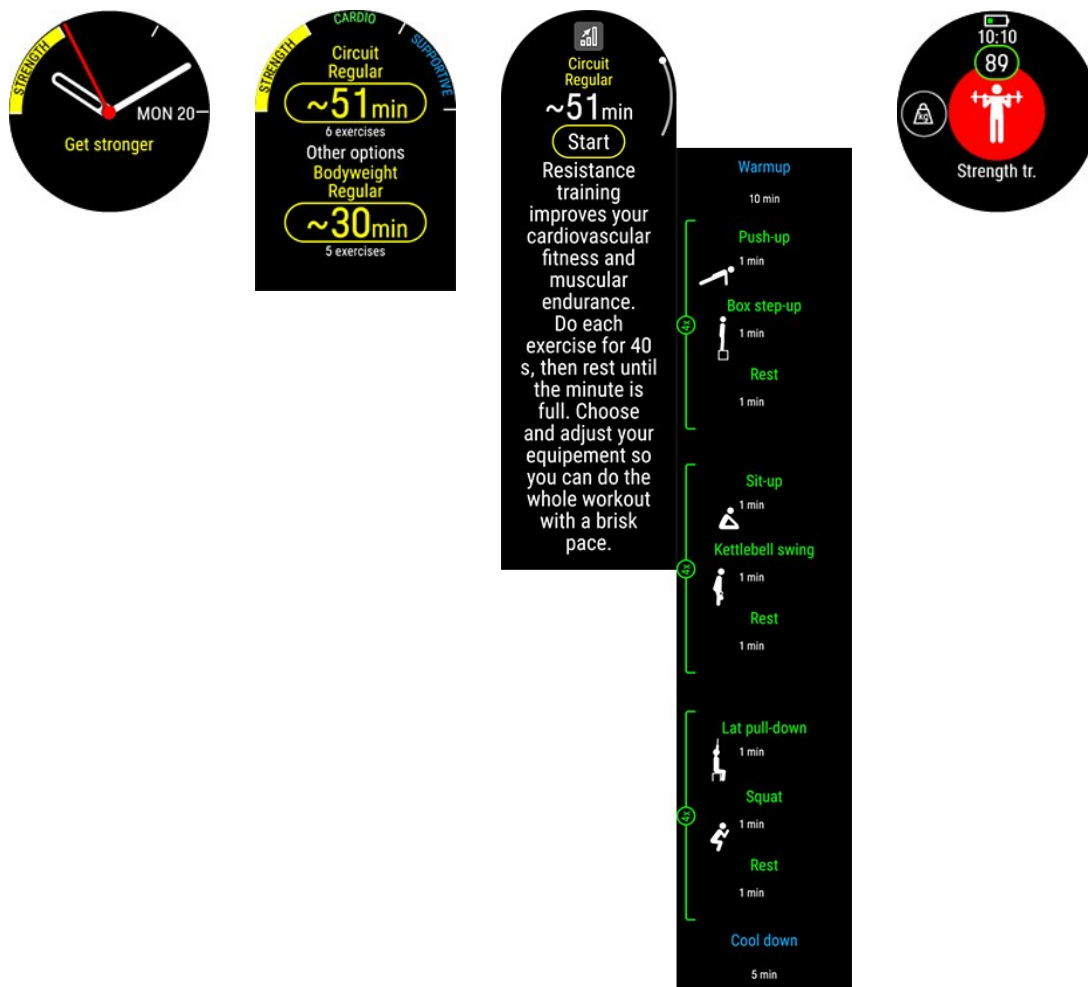
FitSpark-urdisplayet indeholder de følgende visninger for forskellige træningskategorier:





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

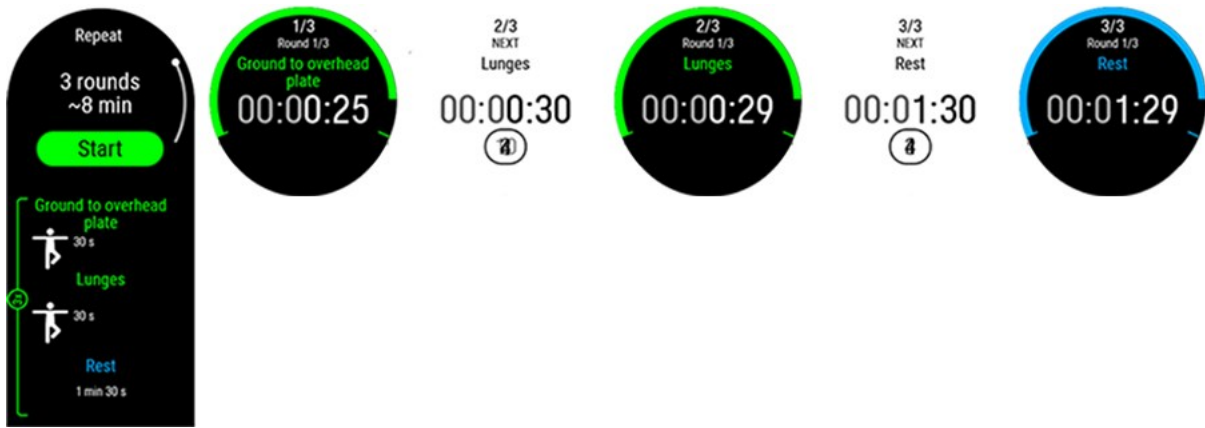
Tryk på OK i urdisplayet **Fitspark** for at se træningsforslag. Dit mest egnede træningspas baseret på din træningshistorik og dit konditionsniveau vises først. Rul ned for at se andre træningsforslag. Vælg et træningsforslag ved at trykke på OK for at se en detaljeret gennemgang af træningen. Rul ned for at se de øvelser, der er inkluderet i træningspasset (styrketræning og støttende træning), og vælg en individuel øvelse for at se detaljerede instruktioner til, hvordan du udfører øvelsen. Rul til **Start**, og tryk på OK for at vælge træningsmålet, og vælg derefter sportsprofilen for at starte træningsmålet.



Under træning

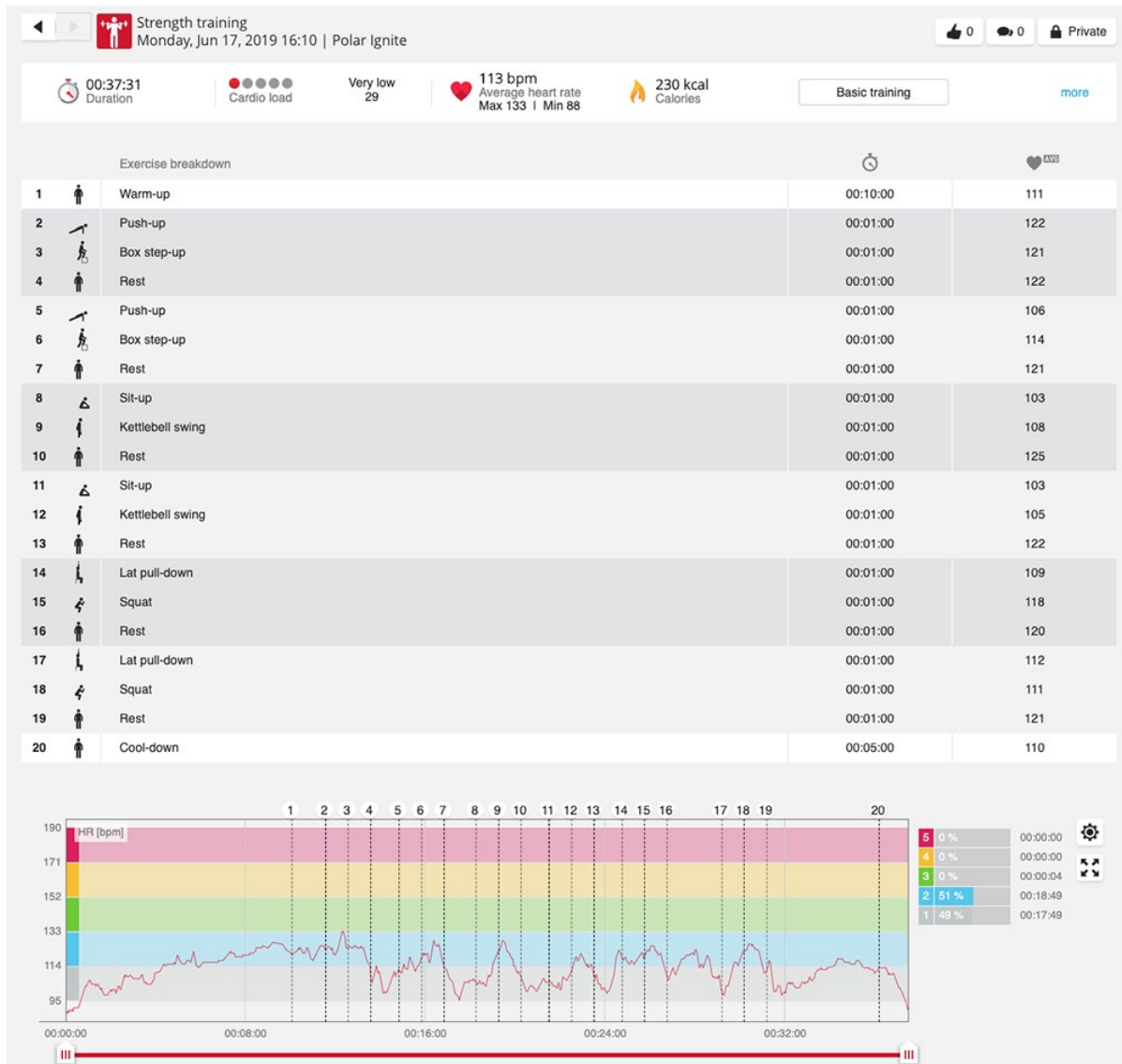
Dit ur giver dig vejledning under træning, hvilket omfatter træningsinformation, tidsbaserede faser med pulszoner for cardio-træningsmål og tidsbaserede faser med øvelser for styrkemål og støttende mål.

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



Træningsresultater på dit ur og i Polar Flow

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





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

SPORTSPROFILER

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

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

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

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


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







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

PULSZONER

Polar pulszoner introducerer et nyt effektivitetsniveau i pulsaseret 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. Anbefales til: Erfarne atleter til træning af forskellig længde hele året rundt. Bliver vigtigere i

Målzone	Intensitet % af HR _{max} *	Eksempel: Pulszoner**	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
				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 basiskondition, 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 HRmax-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.

PULSMÅLERTILSTAND

I pulsmålertilstand kan du gøre dit ur til en pulsmåler og dele din puls til andre Bluetooth-enheder som træningsapps, træningsudstyr eller cykelcomputere. Du skal først parre dit ur med den modtagende eksterne enhed, før du kan bruge uret i pulsmålertilstand. Se den modtagende enheds brugervejledning for at få detaljerede instruktioner om parring af enheder.

Slå Pulsmålertilstand til

1. Tryk på og hold OK nede i tidsvisning, eller tryk på TILBAGE for at gå til hovedmenuen og vælge **Start træning**. Find den ønskede sport.
2. Fra førtræningsvisningen skal du åbne hurtigmenuen ved at trykke på ikonet eller på knappen LYS.
3. Vælg **Del puls med anden enhed**.
4. Aktivér den eksterne enheds parringstilstand.
5. Vælg Grit X fra den eksterne enhed.
6. Giv Grit X lov til at parre med den eksterne enhed.
7. Du burde nu kunne se din puls på både dit Polar-ur og den eksterne enhed. Når du er klar, skal du bare starte dit træningspas fra den eksterne enhed. Hvis du vil registrere dit træningspas med dit ur, skal du gå til førtræningsvisning og starte registrering af træning ved at trykke på OK.

Stop deling af puls

Vælg **Stop deling**. Deling af puls stopper også, når du afslutter førtræningsvisning eller stopper registrering af træningen.

HASTIGHEDSZONER

Med hastigheds-/tempozoner kan du nemt overvåge hastighed eller tempo under dit træningspas og justere din hastighed/dit tempo for at opnå den ønskede træningseffekt. Zonerne kan bruges til at vejlede effekten af din træning under træningspas og hjælpe dig med at sammensætte din træning, så den består af forskellige grader af træningsintensitet, så du får optimal effekt.

INDSTILLINGER FOR HASTIGHEDSZONER

Indstillingerne for hastighedszoner kan justeres i Flow-webservicen. Der er fem forskellige zoner, og zonegrænserne kan justeres manuelt, eller du kan bruge standardzonerne. De er sportsspecifikke, så du kan justere zonerne, så de passer bedst til hver sportsgren. Zonerne er tilgængelige i løbesportsgrene (herunder holdsport, der omfatter løb), cykelsportsgrene samt roning og kanosejlads.

Standard

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

Fri

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

TRÆNINGSMÅL MED HASTIGHEDSZONER

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

UNDER TRÆNING

Under din træning kan du se hvilken zone, du er ved at træne i, og den tid, du har brugt i hver zone.

EFTER TRÆNING

I opsummering af træning på dit ur kan du se et overblik over den tid, du har brugt i hver hastighedszone. Efter synkronisering kan der ses detaljeret visuel information om hastighedszonen i Flow-webservicen.

HASTIGHED OG DISTANCE FRA HÅNDEDET

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

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

Hastighed og distance fra håndledet er tilgængelig i følgende løbesportsgrene: Gang, løb, jogging, landevejsløb, trailløb, løb på løbebånd, orienteringsløb og ultraløb. For at se hastighed og distance under et træningspas skal du sørge for, at du har hastighed og distance føjet til træningsvisningen af den sportsprofil, du anvender, når du løber. Dette kan gøres i træningsvisningen **Sportsprofiler** i Polar Flow-mobilappen eller i Flow-webservicen.

KADENCE FRA HÅNDEDET

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

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

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

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

SVØMMEMETRIK

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



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

SVØMME I BASSIN

Når du bruger Svømning- eller Svømme i bassin-profilen, registrerer uret din svømmestil, din svømmedistance, tid, tempo, svømmetagsfrekvens og hviletider. Ved hjælp af SWOLF-resultatet kan du derudover holde øje med din udvikling.

Svømmestile: Dit ur genkender de følgende svømmestile og beregner stilspecifik metrik samt samlede tider for hele dit træningspas.

- Freestyle
- Rygcrawl
- Brystsvømning
- Butterfly

Tempo og distance: Når uret har genkendt din svømmestil som en af de fire ovenstående svømmestile, kan det registrere dine baner og bruge disse oplysninger til at give dig præcise målinger af tempo og distance. Tempo- og distancemålingerne er baseret på registrerede baner og bassinlængden. Hver gang du vender om, bliver en bassinlængde føjet til din samlede svømmedistance.

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

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

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

Indstilling af bassinlængde

Det er vigtigt, at du vælger den korrekte bassinlængde, da det påvirker beregningen af tempo, distance og svømmetag samt dit SWOLF-resultat. Du kan vælge bassinlængde i førtræningsvisningen i hurtigmenuen. Tryk på LYS for at komme til hurtigmenuen, vælg **Indstilling af bassinlængde**, og juster den tidligere angivne bassinlængde hvis nødvendigt. Standardlængderne er 25 meter, 50 meter og 25 yard, men du kan også indstille den manuelt til en brugerdefineret længde. Den mindste længde, der kan vælges, er 20 meter/yard.

ÅBEN VAND-SVØMNING

Når du bruger profilen Åbent vand-svømning, måler uret din svømmedistance, din svømmetid og dit svømmetempo, din svømmetagsfrekvens for freestyle samt din rute.



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

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

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


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

MÅLING AF PULS I VAND

Dit ur måler automatisk din puls fra dit håndled med den nye sensorfusionsteknologi Polar Precision Prime, der gør det nemt og behageligt at måle din puls, mens du svømmer. Selvom vand kan forhindre den håndledsbaserede pulsmåling i at virke optimalt, er nøjagtigheden af Polar Precision Prime tilstrækkelig til, at du kan overvåge din gennemsnittpuls og dine pulszoner


under dine træningspas, få nøjagtige målinger af kalorieforbrænding, din træningsbelastning fra træningspasset og træningsudbytte-feedback baseret på dine pulszoner.

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

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

START ET SVØMMEPAS

1. Tryk på TILBAGE for at gå ind i hovedmenuen, og vælg **Start træning**, og gå derefter til profilen **Svømning, Svømme i bassin** eller **Åbent vand-svømning**.
2. **Når du bruger profilen Svømning/Svømme i bassin**, skal du kontrollere, at bassinlængden er korrekt. For at ændre bassinlængden skal du trykke på LYS for at gå til hurtigmenuen, vælge indstillingen **Bassinlængde** og indstille den korrekte længde.

 Begynd ikke registreringen af træningspasset, før du er i bassinet, men undgå at trykke på knapperne under vandet.

3. Tryk på START for at begynde træningsmålingen.

MENS DU SVØMMER

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

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

EFTER DIN SVØMNING

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



Den dato og det tidspunkt, hvor dit træningspas startede

Træningspassets varighed

Svømmedistance



Gnm. puls

Maks. puls

Kredsløbsbelastning



Pulszoner



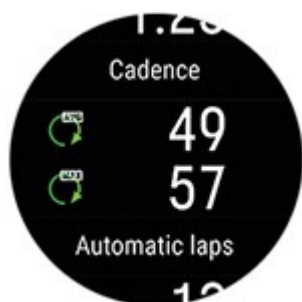
Kalorier

Fedtforbrænding % af kalorier



Gnm. tempo

Maks. tempo



Svømmetagsfrekvens (hvor mange svømmetag, du tager i minuttet)

- Gennemsnitligt hastighed af svømmetag
- Maksimum hastighed af svømmetag

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

BAROMETER

Barometerfunktionerne omfatter højde, hældning, opstigning og nedstigning. Højden måles med en atmosfærisk lufttryksensor, der omdanner det målte lufttryk til en højdemåling. Op- og nedstigning vises i meter/fod.

Barometerhøjde kalibreres automatisk to gange via GPS under de første minutter af et træningspas. I starten af et træningspas inden kalibreringen er højden kun baseret på barometerlufttryk, der ind imellem kan være unøjagtigt, afhængigt af tilstandene. Højdedata efterkorrigeres efter kalibrering, så unøjagtige målinger set i starten af et træningspas bliver automatisk korrigeret bagefter, og de korrigerede data kan vises i Flow-webtjenesten og appen efter dit træningspas, når dine data er synkroniseret.

For at få de mest nøjagtige højdemålinger anbefaler vi, at du altid manuelt kalibrerer højden, hver gang der er en pålidelig reference, som f.eks. en maksimalværdi eller et topografisk kort, eller når du er på havniveau. Højden kan kalibreres manuelt fra træningsvisningen for højde i fuld skærm. Tryk på OK for at angive den aktuelle højde.

Mudder og snavs på enheden kan forårsage unøjagtige højdemålinger. Hold din enhed ren for at sikre dig, at den barometriske højdemåling fungerer korrekt.

KOMPAS

Hvis du vil bruge kompasset under træningspas, skal du føje det til de sportsprofiler, du vil se det i. I Flow-webtjenesten skal du gå til **Sportsprofiler** > Vælg **Rediger** på den sportsprofil, du vil føje kompasset til > gå til **Relateret til enhed**, og vælg **Grit X** > **Træningsvisninger** > **Tilføj nyt** > **Fuld skærm** > **Kompas**, og vælg Gem. Husk at synkronisere ændringerne til dit ur.

Brug af kompasset under et træningspas

Under et træningspas kan du rulle til kompasvisningen med knapperne OP/NED. Displayet viser din kurs og kardinalretningerne.



Kalibrering af kompasset

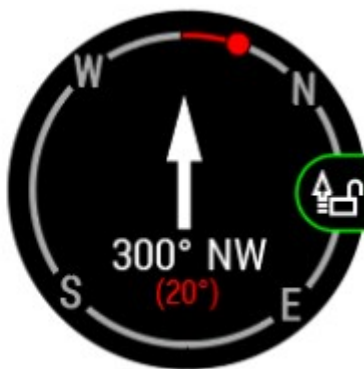
Du bliver muligvis bedt om at kalibrere kompasset under et træningspas. Hvis det er tilfældet, skal du følge anvisningerne på displayet for at kalibrere det.

Du kan også manuelt kalibrere kompasset i hurtigmenuen. Sæt træningspasset på pause, og tryk på LET for at åbne hurtigmenuen, og vælg Kalibrer kompas. Følg anvisningerne på displayet.

Lås kursen

Tryk på OK i kompassets træningsvisning for at låse din aktuelle kurs. Displayet viser derefter variationen fra din låste kurs med rødt.

Bemærk, at kompasset skal kalibreres først.



VEJR

Vejr-urskiven viser den aktuelle dags vejrudsigt for hver time, ligesom morgendagens 3 timers og dagen efter morgendagens 6 timers vejrudsigt lige på dit håndled. De andre leverede vejroplysninger inkluderer vindhastighed, vindretning, luftfugtighed og chancen for regn.

Vejroplysninger kan kun findes fra vejr-urskiven. I tidsvisning skal du stryge til venstre eller højre, indtil du når det.

For at bruge vejrfunktionen skal du have Polar Flow-appen på din mobiltelefon, og dit ur skal være parret med appen.

Positionstjenester (iOS) eller Placeringsindstillinger (Android) skal også indstilles for at kunne modtage vejroplysninger.

Dagens vejrudsigt



- Placering af vejrudsigt
- Sidst opdateret
- Opdater (vises, hvis vejroplysninger skal opdateres for eksempel fordi din placering har ændret sig, eller hvis den har været det et stykke tid, siden den sidst blev opdateret)
- Nuværende temperatur
- Føles som
- Regn
- Vindhastighed
- Vindretning
- Fugtighed
- Vejrudsigt hver time





Bemærk, at vejrhistorik, der inkluderer oplysninger om, hvordan vejret var under træningspas, ikke er tilgængelig.

Morgendagens vejrudsigt



- Vejrudsigt lav/høj i en periode på 3 timer

Vejrudsigt for i overmorgen

Wednesday	
0:00 6:00	☾ 15°/ 16°
6:00 12:00	☀ 16°/ 19°
12:00 18:00	☀ 18°/ 19°
18:00 24:00	☾ 16°/ 18°

- Vejrudsigt lav/høj i en periode på 6 timer

STRØMSPARE-INDSTILLINGER

Med strøm spare-indstillingerne kan du udvide din træningstid ved at ændre målefrekvensen for GPS, deaktivere håndledsbaseret puls og bruge pauseskærmen. Med disse indstillinger kan du optimere batteriforbruget og få mere træningstid til ekstra lange træningspas, eller når batteriet er ved at løbe tør.

Strøm spare-indstillingerne findes i [hurtigmenuen](#). Du kan gå til hurtigmenuen i førtræningsvisningen, når du holder pause under et træningspas eller i skiftetilstand under et multisports-træningspas. I førtræningsvisning kan du åbne den ved at trykke på



eller med knappen LYS. I pause- eller skiftetilstand har du kun adgang via knappen LYS.

Når du har aktiveret nogen af strøm spare-indstillingerne, kan du se deres effekt på den estimerede træningstid i førtræningsvisning. Bemærk, at strøm spare-indstillingerne er angivet individuelt for hvert træningspas. Indstillingerne gemmes ikke.



i Bemærk, at temperaturen påvirker den estimerede træningstid. Når du træner under kolde forhold, kan den egentlige træningstid være mindre end det, der er angivet, når du starter træningspasset.

GPS-målefrekvens

Indstil GPS-målefrekvensen til et mindre hyppigt interval (1 minut eller 2 minutter). Praktisk under meget lange træningspas, hvor det er vigtigt med en lang batteritid.

i Bemærk, at GPS-målefrekvensen skal indstilles til 1 sekund for at kunne bruge navigationsfunktioner som rutevejledning, Komoot-ruter og Strava Live-segmenter. Andre funktioner kan også blive påvirket, for eksempel løbeeffekt, hastighed/tempo og distance afhængigt af de sportsprofiler og sensorer, der anvendes.

Håndledsbaseret puls

Deaktiver håndledsbaseret puls. Deaktiver for at spare strøm, når du ikke nødvendigvis skal bruge pulldata. Når du bruger en pulsmåler med et brystbælte, er håndledsbaseret puls automatisk deaktiveret.

Pauseskærm

Aktivér pauseskærmen i træningspas, hvor du ikke behøver at se træningsdata kontinuerligt.

Når pauseskærmen er aktiveret, vises tiden kun på skærmen. Tryk på en vilkårlig knap for at afslutte pauseskærmen og få vist dine træningsdata. Pauseskærmen aktiveres igen efter 8 sekunder.

ENERGIKILDER

Statistikker for energikilder viser, hvor meget af de forskellige energikilder (fedt, kulhydrater, proteiner) du brugte under dit træningspas. På dit ur kan du se dem i opsummering af træning, lige efter du afslutter dit træningspas. Du kan se mere detaljerede oplysninger i Flow-mobilappen efter synkronisering af dine data.

Under fysisk aktivitet bruger din krop kulhydrater og fedt som de vigtigste energikilder. Jo højere træningsintensitet, jo flere kulhydrater bruger du i forhold til fedt og omvendt. Protein spiller sædvanligvis en meget lille rolle, men under aktiviteter med høj træningsintensitet og under lange træningspas kan din krop bruge omkring 5 til 10 % af sin energi fra protein.


Vi beregner brugen af forskellige energikilder baseret på puls, men vi tager også højde for dine fysiske indstillinger. Disse inkluderer alder, køn, højde, vægt, maksimal puls, hvilepuls, VO2max, aerobic og anaerobe tærskler. Det er vigtigt, at du har konfigureret disse indstillinger så præcist som muligt, så du får de mest nøjagtige data om energiforbrug.

OVERSIGT OVER ENERGIKILDER

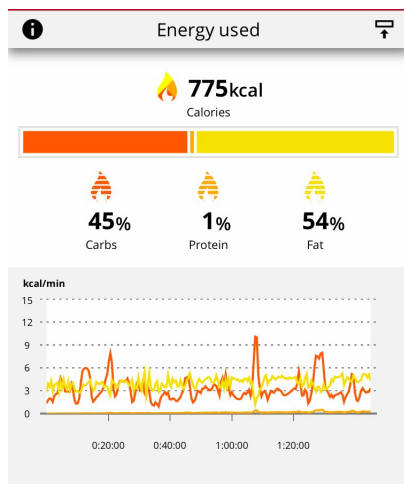
Efter dit træningspas kan du se følgende oplysninger under opsummering af træning:



Kulhydrater, protein og fedt, du har brugt under dit træningspas.

 Bemærk, at du ikke bør fortolke de brugte energikilder og deres mængder som retningslinjer, når du spiser efter dit træningspas.

DETALJERET ANALYSE I FLOW-MOBILAPPEN



I Polar Flow-appen kan du også se, hvor meget af disse kilder du brugte ved hvert punkt i dit træningspas, og hvordan de blev akkumuleret i løbet af træningspasset. Grafen viser, hvordan kroppen anvender forskellige energikilder ved forskellige træningsintensiteter samt ved forskellige faser i dit træningspas. Du kan også sammenligne statistikken fra lignende træningspas med tiden og se, hvordan din evne til at bruge fedt som den primære energikilde udvikler sig.

Få mere at vide om [energikilder](#)

MOBILMEDDELELSER


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

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

Slå mobilmeddelelser til

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

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

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

Forstyr ikke


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

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

SE MEDDELELSER

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

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

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

KONTROLFUNKTIONER TIL MUSIK


Styr musik og medieafspilning på din telefon med dit ur under træningspas samt fra tidsvisningen, når du ikke træner. Konfigurer kontrolfunktioner til musik under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Kontrolfunktioner til musik**. Du kan både styre musikken fra træningsvisningen, fra urdisplayet i tidsvisningen eller fra begge. Vælg **Træningsvisning** for at styre musikken under dine træningspas og **Urdisplay** for at få adgang til kontrolfunktionerne, når du ikke træner, fra tidsvisningen med urdisplayet for kontrolfunktioner til musik. Tilføj også urdisplayet for kontrolfunktioner til musik fra **Visninger af urdisplay > Kontrolfunktioner til musik**.

Kontrolfunktioner til musik er tilgængelige for iOS- og Android-telefoner. For at bruge kontrolfunktioner til musik skal du have Polar Flow-appen på din telefon, og telefonen skal være parret med dit ur. Få instruktioner ved at se [Parring af en mobilenhed med dit ur](#). Du kan se indstillingerne til kontrolfunktioner til musik, når du har parret dit ur med din telefon via Polar Flow-appen. Hvis du har udført opsætningen af dit ur via Polar Flow-appen, er dit ur allerede blevet parret med din telefon.

FRA URDISPLAYET

Kontrolfunktioner til musik og medier, når du ikke træner, praktisk fra tidsvisningen med urdisplayet for kontrolfunktioner til musik.



- Swipe til venstre/højre i tidsvisningen, indtil du kommer til urdisplayet for kontrolfunktioner til musik.
- Sæt på pause/afspil, eller skift mellem sange med kontrolfunktionerne.
- Tryk på  for at gå til lydstyrke

UNDER TRÆNING

Hvis du vælger at styre musikken fra træningsvisningen, er træningsvisningen med kontrolfunktioner til musik aktiveret, når afspilleren er tændt, og et træningspas er blevet startet.



- Tryk på knappen OP for at rulle til træningsvisningen med kontrolfunktioner til musik under et træningspas.
- Tryk på knappen OK for at få vist knapperne forrige/næste og afspil/sæt på pause. Skift til den forrige eller næste sang med knapperne OP/NED, og sæt på pause med knappen OK. Tryk på knappen LYS for at gå til lydstyrke.

UDSKIFTELIGE ARMBÅND

Grit X bruger en standardrem på 22 mm. Med de udskiftelige armbånd kan du gøre dit ur personligt, så det passer til enhver situation og stil, og så du kan have det på hele tiden og få mest muligt ud af aktivitetsmåling 24/7, stabil pulsmåling og registrering af søvn.

 Vi anbefaler, at du undgår metalremme, da den kan påvirke GPS-nøjagtigheden.

SÅDAN SKIFTER DU ARMBÅNDET

Det er hurtigt og nemt at skifte armbåndet med fjederstænger. Vælg dit foretrukne armbånd fra Polars udvalg, eller brug en anden urrem, der bruger 22 mm fjederstænger.

1. For at tage remmen af skal du trække udløserpinden mod midten af remmen og trække remmen væk fra uret
2. Træk udløserpinden mod midten af remmen, og niveller den anden ende af stiften med hullet på uret
3. Frigør pinden for at låse remmen på plads
4. Sørg for, at pinden er låst, og så er du klar

KOMPATIBLE SENSORER

Få en bedre træningsoplevelse og en mere komplet forståelse af din præstation med kompatible Bluetooth®-sensorer. Ud over en række Polar-sensorer er dit ur helt kompatibelt med adskillige sensorer fra tredjeparter.

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

[Se kompatible sensorer fra tredjeparter](#)

Inden du tager en ny sensor i brug, skal den parres med dit ur. Parringen tager kun nogle få sekunder og sikrer, at dit ur kun modtager signaler fra dine sensorer, 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. Få instruktioner under [Parring af sensorer med dit ur](#).

POLAR H10-PULSMÅLER

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

Selvom Polar Precision Prime er den mest nøjagtige teknologi til optisk pulsmåling, der findes, og som fungerer stort set overalt, giver Polar 10-pulsmåleren dig den bedste pulsmålingsnøjagtighed i sportsgrene, hvor det er mere udfordrende at holde sensoren stille på dit håndled, eller hvor du har tryk eller bevægelse i musklerne eller senerne nær sensoren. Polar H10-pulsmåleren reagerer bedre, når pulsen stiger eller falder hurtigt, så den er også perfekt til intervaltræning med hurtige sprint.

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

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

POLAR SKOSENSOR BLUETOOTH® SMART

Skosensoren Bluetooth® Smart er til løbere, som ønsker at forbedre deres teknik og præstation. Den gør det muligt at se hastigheds- og distanceinformation, uanset om du løber på et løbebånd eller en meget mudret sti.

- Måler hvert skridt, du tager, for at vise løbehastighed og -distance.
- Hjælper med at forbedre din løbeteknik ved at vise din løbekadence og skridtlængde
- Den lille sensor passer godt på dine snørebånd
- Stød- og vandtæt, så den kan håndtere selv de mest krævende løb

POLAR HASTIGHEDSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Flere forskellige faktorer kan påvirke din cykelhastighed. Naturligvis er kondition den ene af dem, men vejrforholdene 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

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

POWER-SENSORER FRA TREDJEPARTER

Cykeleffekt

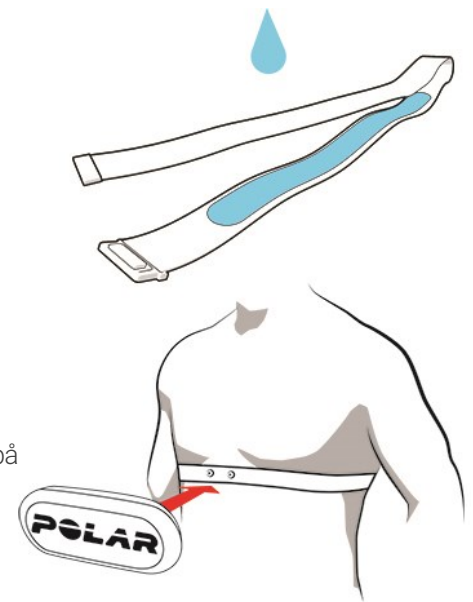
Hvis du måler din cykeleffekt, hjælper det dig med at overvåge og udvikle din cykelpræstation og pedalteknik. I modsætning til puls er effekt en absolut og objektiv værdi af indsatsen. Dette betyder, at du også kan sammenligne dine effektværdier med andre cyklister, der er af samme køn og har ca. den samme størrelse som dig. Eller du kan sammenligne watt pr. kg for at få de mest pålidelige resultater. Hvis du ser, hvordan din puls svarer til effektzonerne, får du også et større indblik.

PARRING AF SENSORER MED DIT UR

Par en pulsmåler med dit ur

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

1. Tag den fugtige pulsmåler på.
2. På dit ur skal du gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par sensor eller anden enhed** og trykke på OK.
3. Strejf din pulsmåler med dit ur, og vent på, at den bliver fundet.
4. Når pulsmåleren er fundet, vises enheds-id'et, f.eks. **Polar H10 xxxxxxxx**. Tryk på OK for at starte parring.
5. **Parring udført** vises, når du er færdig.



Par en skosensor med dit ur

1. På dit ur skal du gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par sensor eller anden enhed** og trykke på OK.
2. Uret går i gang med at søge efter din sensor. Berør din sensor med uret og vent på at det bliver fundet.
3. Når sensoren er fundet, bliver enheds-id'et vist. Tryk på OK for at starte parring.
4. **Parring udført** vises, når du er færdig.

Kalibrér skosensor

Der er to måder at kalibrere din skosensor manuelt via hurtigmenu. Vælg en af sportsprofilerne for løb, and vælg derefter **Kalibrér skosensor > Kalibrer ved at løbe** eller **Kalibreringsfaktor**.

- **Kalibrer ved at løbe:** Start træningspasset og løb en distance, du kender. Distancen skal være mere end 400 meter. Når du har løbet distancen, skal du trykke på OK for at tage en omgang. Indstil den faktiske distance, som du har løbet, og tryk på OK. Kalibreringsfaktoren er opdateret.
- **Kalibreringsfaktor:** Indstil kalibreringsfaktoren manuelt, hvis du kender den faktor, som giver dig præcis distance.



Vær opmærksom på at intervalltimer ikke kan bruges under kalibreringen. Hvis du har sat intervalltimeren til, beder uret dig om at slå det fra for at aktivere manuel kalibrering af skosensor. Du kan slå timeren til fra pausetilstanden hurtigmenu efter kalibrering.

For detaljeret vejledning i manuel og automatisk kalibrering af en skosensor kan du se [Kalibrering af en Polar skosensor med Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

Par en cykelsensor med dit ur

Inden du parrer en kadencesensor, hastighedssensor eller en power-sensor fra en tredjepart, skal du sørge for, at de er monteret korrekt. Se deres brugervejledning for yderligere oplysninger om montering af sensorerne.



Hvis du parrer en power-sensor fra en tredjepart, bedes du sørge for, at du har den nyeste firmware i både dit ur og sensoren. Hvis du har to effektsendere, skal du parre senderne én ad gangen. Når du har parret den første sender, kan du parre den anden med det samme. Kontrollér enheds-id'et på bagsiden af hver sender for at sikre, at du finder de rette transmittere på listen.

1. På dit ur skal du gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par sensor eller anden enhed** og trykke på OK.
2. Uret går i gang med at søge efter din sensor. **Kadencesensor:** Drej kranken rundt et par gange for at aktivere sensoren. Det blinkende røde lys i sensoren indikerer, at sensoren er aktiveret. **Hastighedssensor:** Drej pedalerne rundt et par gange for at aktivere sensoren. Det blinkende røde lys i sensoren indikerer, at sensoren er aktiveret. **Power-sensor fra tredjepart:** Drej krankene for at aktivere senderne.
3. Når sensoren er fundet, bliver enheds-id'et vist. Tryk på OK for at starte parring.
4. **Parring udført** vises, når du er færdig.

Cykel-indstillinger

1. **Sensor forbundet til:** vises. Vælg **Cykel 1**, **Cykel 2** eller **Cykel 3**. Bekræft med OK.
2. **Indstil hjulstørrelse** vises, hvis du parrede en hastighedssensor eller en power-sensor, der måler hastighed. Indstil

størrelsen, og tryk på OK.

3. **Kranklængde:** Indstil kranklængden i millimeter. Indstillingen er kun synlig, hvis du har parret en power-sensor.

Opmåling af hjulstørrelse

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

Metode 1

- 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.

Metode 2

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.

Kalibrering af cyklens wattmåler

Du kan kalibrere måleren i hurtigmenuen. Vælg først en af cykelsportsprofilerne, og sæt gang i senderne ved at rotere kranken. Vælg derefter **Kalibrering af wattmåler** i hurtigmenuen, og følg anvisningerne på skærmen for at kalibrere måleren. For kalibreringsspecifikationer, der er specifikke for din wattmåler, henvises der til producentens instruktioner.

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 OK.
2. Vælg den enhed, du ønsker at fjerne fra listen, og tryk på OK.

3. **Fjern parring?** vises. Bekræft ved at trykke på OK.
4. **Parring fjernet** vises, når du er færdig.

POLAR FLOW-APPEN

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

TRÆNINGSDATA

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

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

AKTIVITETSDATA

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

SØVNDATA

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

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

SPORTSPROFILER

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

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

BILLEDELING

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

Klik på følgende link for at se en video:

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

GÅ I GANG MED AT BRUGE FLOW-APPEN

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

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

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

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

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

POLAR FLOW-WEBTJENESTEN

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

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

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

DAGBOG

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

RAPPORTER

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

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

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

PROGRAMMER

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

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

SPORTSPROFILER I POLAR FLOW

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

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

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

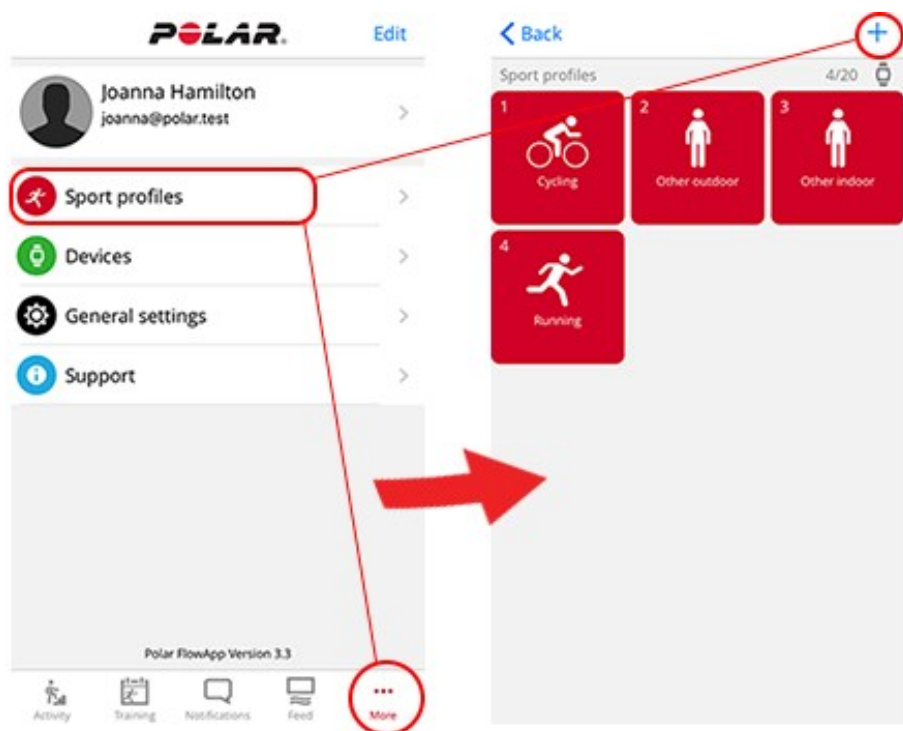
[Polar Flow-app | Redigering af sportsprofil](#)

[Webtjenesten Polar Flow | Sportsprofiler](#)

TILFØJ EN SPORTSPROFIL


I Polar Flow-mobilappen:

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



I Polar Flow-webservicen:

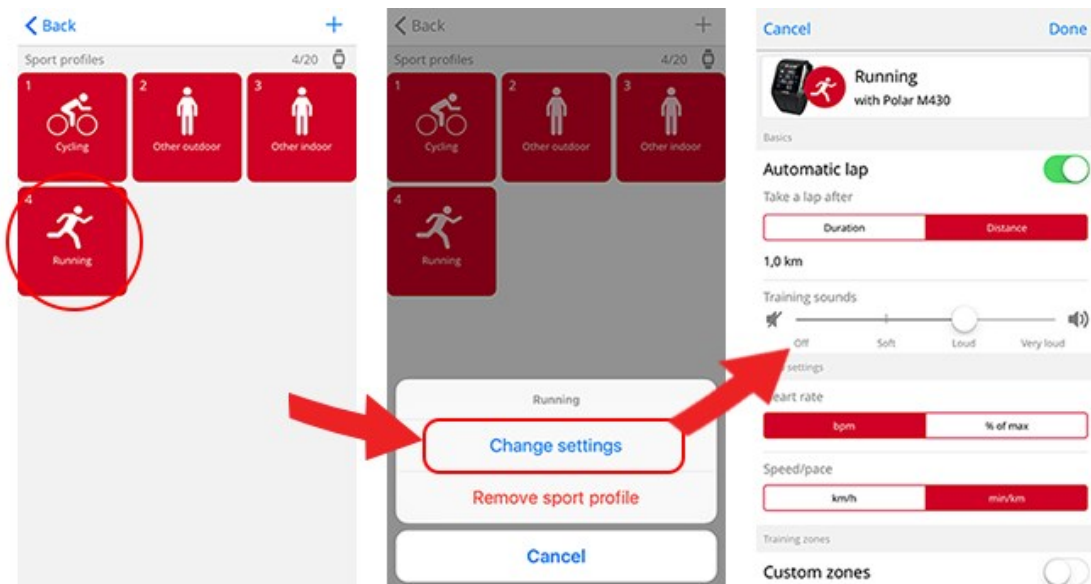
1. Klik på dit navn/profilbillede øverst til højre.
2. Vælg **Sportsprofiler**.
3. Klik på **Tilføj sportsprofil**, og vælg sportsgrenen fra listen.
4. Sportsgrenen tilføjes på din liste over sportsgrene.

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

REDIGER EN SPORTSPROFIL

I Polar Flow-mobilappen:

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



På Flow-webservicen:

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

I hver sportsprofil kan du redigere følgende oplysninger:

Grundlæggende

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

Puls

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

Hastigheds-/tempoindstillinger

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

Træningsvisninger

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

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

Bevægelser og feedback

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

GPS og højde

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

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



Bemærk, at i en række indendørs sportsprofiler, gruppesportsprofiler og holdsportsprofiler er indstillingen **Puls synlig for andre enheder** som standard slået til. Dette betyder, at kompatible enheder med 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.

PLANLÆGNING AF DIN TRÆNING

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

OPRET EN TRÆNINGSPAN MED SÆSONPLANLÆGGER

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



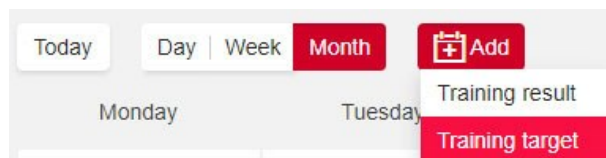
 [Polar Flow for Coach](#) er en gratis ekstern træningsplatform, som giver din træner mulighed for at planlægge hver eneste detalje af din træning fra fulde sæsonplaner til individuelle træningspas.

OPRET ET TRÆNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN OG -WEBSERVICEN

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

Sådan opretter du et træningsmål i Polar Flow-webtjenesten:

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



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

Vælg derefter din type træningsmål blandt følgende:

Varighedsmål

1. Vælg **Varighed**.
2. Indtast varigheden.

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

Distancemål

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

Kaloriemål

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

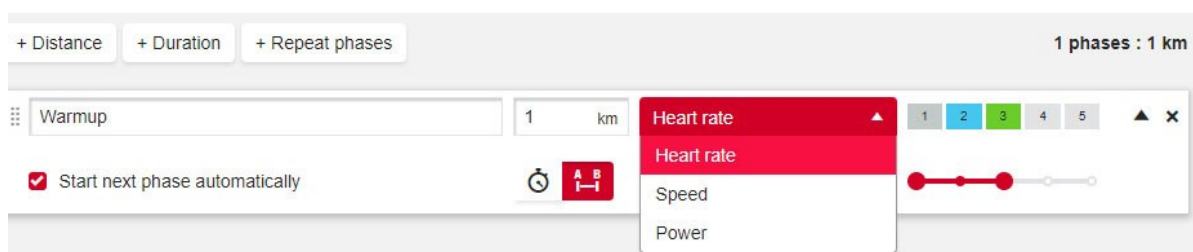
Mål for løbstempo

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

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

Intervalmål


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



Effektbaseret faseopdelte træningsmål understøttes i øjeblikket kun af Vantage V2.

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



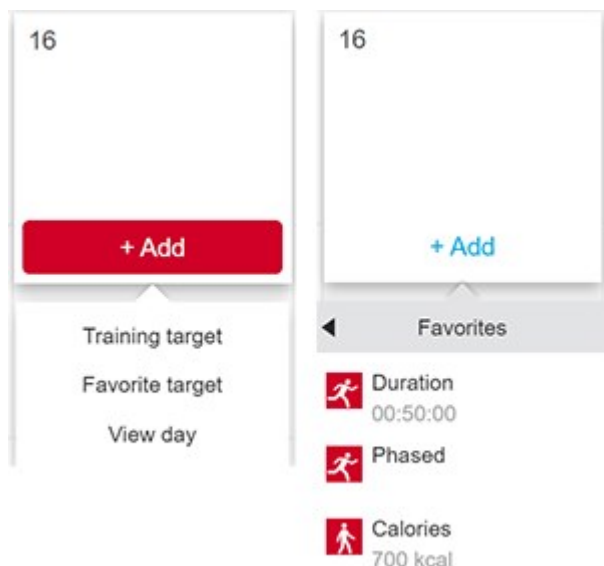
6. Klik på Føj til favoritter  for at føje målet til din liste over favoritter.
7. Klik på **Føj til dagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

Opret et mål baseret på et favorittræningsmål



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

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

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



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

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

SYNKRONISER MÅLENE TIL DIT UR

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


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

OPRET ET TRÆNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN

Sådan opretter du et træningsmål i Polar Flow-appen:

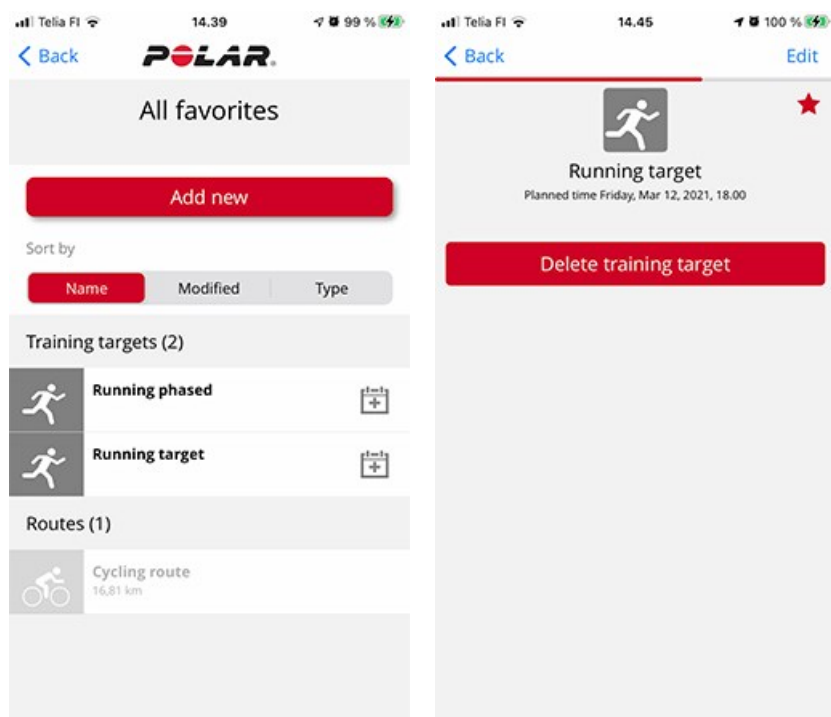
1. Gå til **Træning**, og klik på  øverst på siden.
2. Vælg derefter din type træningsmål blandt følgende:

Favoritmål

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

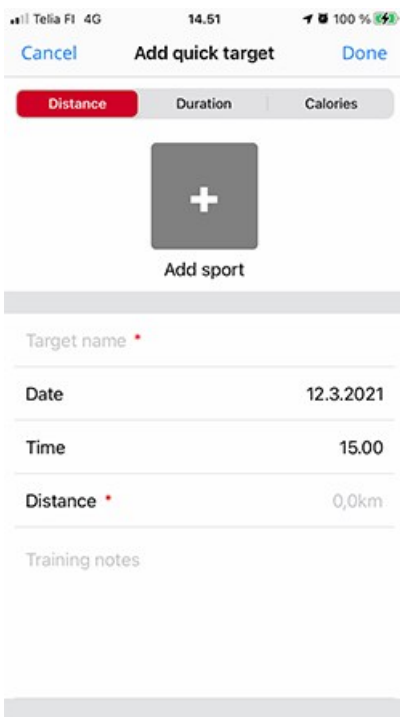


Komoot-ruter er kun tilgængelige med Grit X og Vantage V2. Strava Live Segment er tilgængeligt med Grit X, M460, V650, V800, Vantage V og Vantage V2.




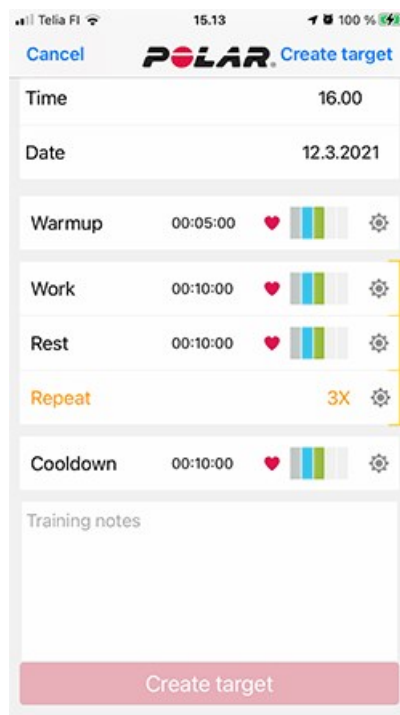
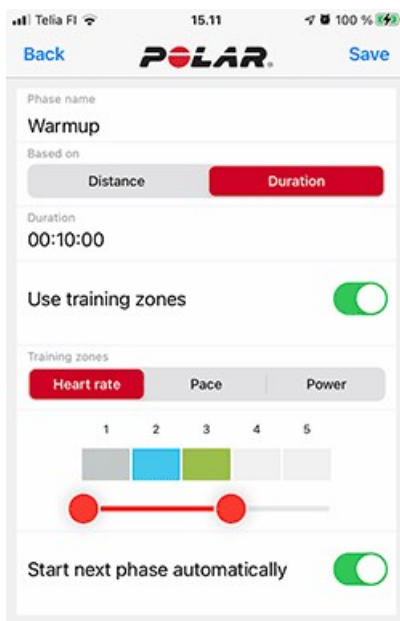
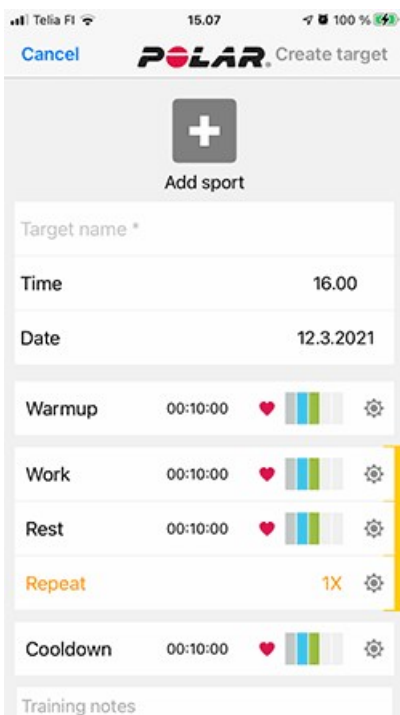
Hurtigt mål

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



Fasemål

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




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

FAVORITTER


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

Antallet af favoritter på Flow-webservicen er ubegrænset. Hvis du har over 100 favoritter på Flow-webservicen, overføres de første 100 på listen til dit ur under synkronisering. Du kan ændre rækkefølgen af dine favoritter ved at trække og indsætte dem. Vælg den favorit, du ønsker at flytte, og træk den til det ønskede sted på listen.


TILFØJ ET TRÆNINGSMÅL I FAVORITTER:

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

eller

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

REDIGÉR EN FAVORIT

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

FJERN EN FAVORIT

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

SYNKRONISERER

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

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

SYNKRONISERING MED FLOW-MOBILAPPEN


Inden synkroniseringen skal du sørge for, at:

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

Synkroniser dine data:

1. Log ind på Flow-appen og tryk på TILBAGE-knappen på dit ur og hold den nede.
2. **Forbinder til enhed** vises, efterfulgt af **Forbinder til app**.

3. **Synkronisering udført** vises, når du er færdig.

 *Dit ur synkroniserer automatisk med Flow-appen, efter du afslutter et træningspas, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde. Når dit ur synkroniseres med Flow-appen, synkroniseres dine aktivitets- og træningsdata også 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.

SYNKRONISÉR MED FLOW-WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

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

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

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

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

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

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


VIGTIGE OPLYSNINGER

Batteri	132
Opladning af batteriet	132
Opladning under træning	133
Batteriets status og meddelelser	133
Pleje af dit ur	134
Hold dit ur rent	134
Opbevaring	134
Service	134
Sikkerhedsforanstaltninger	135
Interferens under træning	135
Sundhed og træning	135
Advarsel – Hold batterier uden for børns rækkevidde	136
Sådan bruger du dit Polar-produkt på sikker vis	136
Tekniske specifikationer	137
Grit X	137
Polar FlowSync Software	138
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp	138
Polar-produkters vandtæthed	138
Regulatoriske oplysninger	139
Begrænset international Polar-garanti	140
Ansvarsfraskrivelse	140


BATTERI

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

OPLADNING AF BATTERIET

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

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

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

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

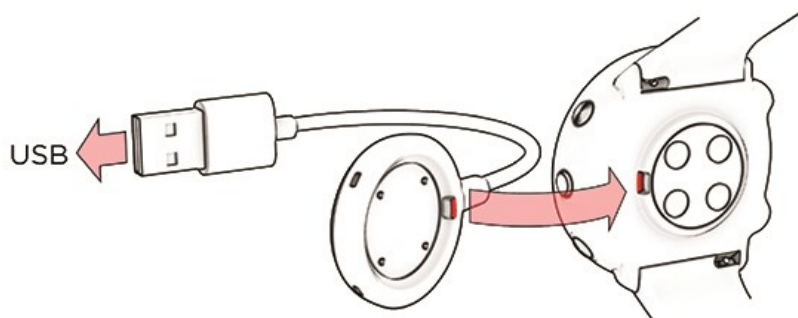
Du kan oplade batteriet gennem en stikkontakt. Når du oplader det i en stikkontakt, skal du bruge en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsættet). Hvis du bruger en USB-strømadapter, skal du sørge for, at adapteren er markeret med "output 5Vdc", og at den leverer mindst 500 mA. Brug kun en passende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

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

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



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

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

OPLADNING UNDER TRÆNING

Forsøg ikke at oplade dit ur under et træningspas med en bærbar oplader såsom en powerbank. Hvis du slutter dit ur til en strømkilde under et træningspas, bliver batteriet ikke opladet. Når det slutes til opladningskablet under træning kan sved og fugt forårsage korrosion og beskadigelse af opladningskablet samt uret. Hvis du starter et træningspas, mens du oplader uret, stopper opladningen desuden.

BATTERIETS STATUS OG MEDDELELSER

Symbol for batteriets status

Symbolet for batteriets status vises, når du drejer dit håndled for at kigge på uret, trykker på knappen LYS i tidsvisning eller vender tilbage til tidsvisning fra menuen.

Meddelelser om batteri

- Når batteriopladningen er lav, bliver **Lavt batteri. Oplad** i tidsvisningen. Det anbefales at oplade uret.
- **Oplad inden træning** vises, hvis uret ikke er ladet tilstrækkeligt op til at registrere et træningspas.

Notifikationer om lavt batteri under træning:

- **Lavt batteri** vises, når batteriet er ved at være afladet. Meddelelsen gentages, når der ikke er tilstrækkeligt batteri til at måle puls og bruge GPS-data, og pulsmåling og GPS-data derfor slås fra.
- Når batteriet er kritisk lavt, vises der **Træning afsluttet**. Dit ur stopper træningsmålingen og gemmer træningsdataene.

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

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

Driftstiden afhænger af mange faktorer, såsom temperaturen i de omgivelser, du bruger uret, de funktioner og sensorer, du bruger, samt batteriets alder. Hyppig synkronisering med Flow-appen reducerer også batteriets levetid. Driftstiden mindskes betydeligt ved temperaturer, der befinder sig et godt stykke under frysepunktet. Hvis du bærer uret under dit overtøj, hjælper det med at holde det varmt, hvilket øger driftstiden.

PLEJE AF DIT UR

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

HOLD DIT UR RENT

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

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

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

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

Pas godt på den optiske pulsmåler

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

Undgå at bruge parfume, fugtighedscreme, solcreme eller insektsalve i det område, hvor uret sidder. Hvis uret kommer i kontakte med disse eller andre kemikalier, vaskes uret med en opløsning af mild sæbe og vand og skylles grundigt under rindende vand.

OPBEVARING

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

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

SERVICE

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

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

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Polar-produkter (træningsenheder, aktivitetsmålere og tilbehør) er udviklet til at angive niveauet af fysiologisk belastning og restitution under og efter træningspas. Trænings- og aktivitetsmålere fra Polar måler pulsen og/eller viser din aktivitet. Polar-træningsenheder med integreret GPS viser hastighed, distance og position. Med kompatibelt Polar-tilbehør kan træningsenhederne fra Polar vise hastighed, distance, kadence, position og effekt-output. Se www.polar.com/da/produkter/tilbehoer for en komplet liste over kompatibelt tilbehør. Polar-træningsenhederne med barometertrykføler måler højde og andre variabler. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydnet. Træningsenheden fra Polar bør ikke bruges til at foretage 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 fejlaflæsninger 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 træet under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

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

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



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

ADVARSEL – HOLD BATTERIER UDEN FOR BØRNS RÆKKEVIDDE

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

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

SÅDAN BRUGER DU DIT POLAR-PRODUKT PÅ SIKKER VIS

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

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

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

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

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

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

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

TEKNISKE SPECIFIKATIONER

GRIT X

Batteritype:	346 mAh Li-pol genopladeligt batteri
Driftstid:	Batteriets levetid op til 40 timer i træningstilstand (GPS og håndledsbaseret puls) eller op til 7 dage i urtilstand med kontinuerlig pulsmåling. Tre strømspare-tilstande er tilgængelige. De forskellige strømspare-indstillinger giver dig helt op til 100 timer.
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Urmaterialer:	<p>Sort</p> <p>Enhed: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, RUSTFRIT STÅL, PMMA</p> <p>Rem: SILIKONE</p> <p>Spænde: Rustfrit stål</p> <p>Hvid</p> <p>Enhed: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, RUSTFRIT STÅL, PMMA</p> <p>Rem: SILIKONE</p> <p>Spænde: Rustfrit stål</p> <p>Grøn</p> <p>Enhed: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, RUSTFRIT STÅL, PMMA</p> <p>Rem: SILIKONE</p> <p>Spænde: Rustfrit stål</p>
Materialer til urrem:	<p>Vævet rem</p> <p>Rød paracord, blå paracord, sort tundra, grøn tundra: PET-genbrugsgarn, polyester og elasthan (latexfri)</p>

	Læderrem Brun: Ægte vegetabilsk læder, polyester og elastan (latexfri)
Kabelmaterialer:	MESSING, PA66+PA6, PC, TPE, KULSTOFSTÅL, NYLON
Nøjagtighed af ur:	Bedre end ± 0,5 sekunder / dag ved 25 °C / 77 °F temperatur
GNSS-nøjagtighed:	Distance ±2%, hastighed ±2 km/h
Højdeopløsning:	1 m
Op-/nedstigningsopløsning:	5 m
Maks. højde:	9000 m / 29525 ft
Prøvefrekvens:	1 s
Pulsmålingsinterval:	15-240 slag i minuttet
Interval for visning af aktuel hastighed:	0-399 km/t 247,9 mph (0-36 km/t eller 0-22,5 mph (når der måles hastighed med Polar skosensor)
Vandtæthed:	WR100, op til 100 m
Hukommelseskapacitet:	Op til 90 timers træning med GPS og puls afhængigt af dine sprogindstillinger.
Opløsning	240 x 240
Maksimal effekt	5 mW
Frekvens	2,402 - 2,480 GHz

Bruger trådløs Bluetooth®-teknologi.

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

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

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

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra support.polar.com.

KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-MOBILAPP

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra support.polar.com.

POLAR-PRODUKTERS VANDTÆTHED

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

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

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

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

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

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

REGULATORISKE OPLYSNINGER

	Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU, 2011/65/EU og 2015/863/EU. Den relevante overensstemmelseserklæring og andre regulatoriske oplysninger om hvert produkt findes på www.polar.com/da/oplysninger_om_regulering .
	Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2012/19/EU fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatører anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EF fra Europaparlamentet og Rådet den 6. september 2006 om batterier og akkumulatører og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatører inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred, også uden for den Europæiske Union, ved at følge lokale affaldsregler og om muligt at aflevere det på særlige indsamlingssteder for elektroniske produkter samt for batterier og akkumulatører.

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

BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. 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.

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 3/2023