

POLAR®

POLAR GRIT X PRO



BRUKERHÅNDBOK

INNHALDSFORTEGNELSE

Innholdsfortegnelse	2
Brukerhåndbok for Polar Grit X Pro	8
Innledning	8
Få fullt utbytte av Grit X Pro	8
Polar Flow-appen	9
Polar Flow-nettjenesten	9
Kom i gang	10
Konfigurasjon av klokken	10
Alternativ A: Oppsett med en mobil enhet og Polar Flow-appen	10
Alternativ B: Oppsett med datamaskin	11
Alternativ C: Oppsett fra klokken	11
Knappefunksjoner og bevegelser	11
Tidsvisning og meny	12
Førtreningsmodus	12
Under trening	12
Berøringsdisplay i farger	13
Vise varsler	13
Trykkfunksjon	13
Bevegelse for å aktivere bakgrunnslyset	13
Klokkevisninger og meny	13
Klokkevisninger	13
Meny	23
Innstillinger	26
Hurtiginnstillingsmeny	26
Slik kobler du en mobil enhet til klokken	27
Slik sletter du en tilkobling	27
Oppdatering av firmworen	28
Med mobilenhet eller nettbrett	28
Med datamaskin	28
Innstillinger	29
Generelle innstillinger	29
Kobl. og synkr.	29
Sykkelinstillinger	29
Kontinuerlig pulsmåling	29
Restitusjons-registrering	30
Flymodus	30
Bakgrunnslysstyrke	30
Ikke forstyrr	30
Telefonvarsler	30
Musikkontroll	30
Enheter	30
Språk	30
Varsel om inaktivitet	30
Vibrering	30
Jeg har klokken på	30
Navigasjonssatellitter	31
Om klokken	31
Velg visninger	31
Innstillinger for klokkevisning	32
Klokkeslett og dato	33
Klokkeslett	33
Dato	33

Datoformat	33
Første dag i uken	33
Fysiske innstillinger	34
Vekt	34
Høyde	34
Fødselsdato	34
Kjønn	34
Treningsbakgrunn	34
Aktivitetsmål	35
Ønsket søvntid	35
Maksimumspuls	35
Hjertefrekvens ved hvile	35
VO2max	36
Skjermikoner	36
Omstart og tilbakestilling	36
Slik starter du klokken på nytt	37
Slik tilbakestiller du klokken til fabrikkinnstillingene	37
Fabrikktilbakestilling via FlowSync	37
Fabrikktilbakestilling på klokken	37
Trening	38
Måling av puls på håndleddet	38
Hvordan ha på klokken når du måler pulsen fra håndleddet	38
Hvordan bære klokken når du ikke måler pulsen fra håndleddet	38
Starte en treningsøkt	39
Starte en planlagt treningsøkt	40
Start en Multisport treningsøkt	40
Hurtigmeny	40
Under trening	44
Bla gjennom treningsvisningene	44
Stille inn tidtakere	45
Intervalltidtaker	46
Nedteilingstidtaker	46
Låse en puls-, hastighets- eller effektsone	46
Låse en pulssone	47
Låse en hastighet/tempo-sone	47
Låse en effektsone	47
Markér en etappe	47
Bytt aktivitet under en multisportsøkt	48
Trening med et mål	48
Endre fase i løpet av en fasebasert økt	48
Se informasjon om treningsmål	48
Varsler	48
Legge inn en pause i / stoppe en treningsøkt	49
Treningssammendrag	49
Etter trening	49
Treningsdata i Polar Flow-appen	52
Treningsdata i Polar Flow-nettjenesten	53
Funksjoner	54
Navigasjonssatellitter	54
Assistert GPS	54
A-GPS-sluttdato	54
Ruteveiledning	55
Rute- og høydeprofiler	55
Total stigning og nedstigning for planlagte ruter	56
Legge til en rute på klokken	56
Starte en treningsøkt med ruteveiledning	56
Zoom	56

Bytt rute mens du er ute	57
Tilbake til start	57
Tilbake samme rute	58
Bruk Tilbake samme rute	58
Zoom	58
Løpstempo	58
Strava Live-segenter	59
Koble sammen Strava- og Polar Flow-kontoen	59
Importere Strava-segenter til Polar Flow-kontoen	59
Start en treningsøkt med Strava Live-segenter	60
Hill Splitter	61
Slik legger du til Hill Splitter-visning i sportsprofiler	61
Trening med Hill Splitter	62
Hill Splitter-sammendrag	63
Detaljert analyse i Flow-nettjenesten og -appen	63
Komoot	65
Slik kobler du sammen Komoot- og Polar Flow-kontoer	66
Slik synkroniserer du Komoot-ruter med klokken din	66
Slik starter du en treningsøkt med en Komoot-rute	67
Smart Coaching	68
Training Load Pro	68
Kardiobelastning	69
Opplevd belastning	69
Muskelbelastning	69
Treningsbelastning fra en enkeltstående økt	69
Belastning og toleranse	70
Status for kardiobelastning	70
Status for kardiobelastning på klokken	70
Langsiktig analyse i Flow-appen og -nettjenesten	71
Recovery Pro	73
Kom i gang med Recovery Pro	74
Vis tilbakemelding på restitusjon	75
FuelWise	76
Trening med FuelWise	76
Smart energipåminnelse	76
Manuell energipåminnelse	77
Drikkepåminnelse	78
Ortostatisk test	78
Slik utfører du testen	78
Ortostatisk test med Recovery Pro	80
Ytelsestest for løping	80
Slik utfører du testen	81
Testresultater	82
Detaljert analyse i Flow-nettjenesten og -appen	84
Ytelsestest for sykling	85
Slik utfører du testen	85
Testresultater	86
Detaljert analyse i Flow-nettjenesten og -appen	87
Restitusjonstest for ben	88
Slik utfører du testen	89
Testresultater	89
Detaljert analyse i Flow-nettjenesten og -appen	91
Effekt ved løping via håndleddet	92
Effekt ved løping and muskelbelastning	92
Hvordan effekt ved løping vises på klokken	93
Polar-løpeprogrammet	94
Opprett et løpeprogram fra Polar	94

Start et løpsmål	95
Følge med på fremgangen din	95
Løpsindeks	95
Kortsiktig analyse	96
Langsiktig analyse	96
Treningsfordeler	97
Smart Calories	99
Kontinuerlig pulsmåling	99
Kontinuerlig pulsmåling på klokken din	99
Aktivitetsregistrering hele døgnet	100
Aktivitetsmål	100
Aktivitetsdata på klokken din	101
Varsel om inaktivitet	101
Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-nettjenesten	101
Aktivitetsveiledning	101
Aktivitetsfordel	102
Nightly Recharge™ måling av restitusjon	102
Detaljer om ANS-verdien i Flow-appen	105
Detaljer om søvnverdien i Polar Flow	106
For trening	106
For søvn	106
For regulering av energinivå	106
Sleep Plus Stages™ søvnregistrering	107
SleepWise™	112
Daglig Boost fra søvn	112
Ukentlig søvn	114
Vitenskapelig grunnlag	115
Serene™ veiledede pusteøvelser	115
Kondisjonstest med måling av pulsen på håndleddet	117
Før testen	118
Slik utfører du testen	118
Testresultater	118
Slik utfører du testen	118
Testresultater	118
Kondisjonsnivåklasser	119
Menn	119
Kvinner	119
VO2max	120
FitSpark™ daglig treningsveileder	120
Under trening	122
Sportsprofiler	123
Pulssoner	124
Hastighetssoner	124
Innstillinger for hastighetssoner	124
Treningsmål med hastighetssoner	124
Under trening	124
Etter trening	124
Pulssensormodus	125
Slå på pulssensormodus	125
Slutt å dele puls	125
Måling av hastighet og distanse via håndleddet	125
Måling av frekvensen via håndleddet	125
Svømmeberegninger	126
Svømming i svømmebasseng	126
Innstilling av svømmebassengets lengde	126
Svømming i åpent vann	126
Måling av puls i vann	127

Start en svømmeøkt	127
I løpet av svømmeturen	127
Etter svømmeturen	127
Barometer	129
Høydedata når du ikke trener	129
Kompass	129
Bruke kompasset under treningsøkter	129
Bruk av kompasset når du ikke trener	130
Vær	131
Strømsparingsinnstillinger	133
Energikilder	134
Energikilder – sammendrag	134
Detaljert analyse i Flow-appen	135
Telefonvarsler	135
Slå på telefonvarsler	135
Ikke forstyrr	136
Vise varsler	136
Musikkontroll	136
I klokkevisningen	136
Mens du trener	137
Utskiftbare reimer	137
Slik skifter du reimen	137
Kompatible sensorer	137
Polar OH1 optisk pulssensor	137
Polar Verity Sense	138
Polar H10 pulssensor	138
Polar H9 pulssensor	138
Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart	138
Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart	138
Polar frekvensmåler Bluetooth® Smart	139
Wattmålere fra tredjeparter	139
Oppretting av en tilkobling mellom sensorer og klokken	139
Slik kobler du en pulssensor til klokken	139
Polar H9, Polar H10	139
Polar OH1+, Polar Verity Sense	139
Koble en løpesensor til klokken	140
Kalibrere løpesensor	140
Slik kobler du en sykkelsensor til klokken	141
Sykkelinstillinger	141
Måling av hjulstørrelsen	141
Kalibrering av wattmåler for sykling	142
Slik sletter du en tilkobling	142
Polar Flow	143
Polar Flow-appen	143
Treningsdata	143
Aktivitetsdata	143
Søvndata	143
Sportsprofiler	143
Billedeling	143
Begynn å bruke Flow-appen	143
Polar Flow-nettjenesten	144
Dagbok	144
Rapporter	144
Programmer	144
Sportsprofiler i Polar Flow	144
Legg til en sportsprofil	145
Rediger en sportsprofil	145

Planlegge treningen	147
Lag en treningsplan med Sesongplanleggeren	147
Opprett et treningsmål i Polar Flow-appen og nettsjeneren	148
Opprette et mål basert på et favorittreningsmål	150
Synkronisere målene med klokken	150
Opprette treningsmål i Polar Flow-appen	151
Favoritter	153
Legg til et treningsmål i Favoritter:	153
Rediger en favoritt	153
Fjern en favoritt	153
Synkronisering	153
Synkroniser med Flow-mobilappen	153
Synkroniser med Flow-nettsjeneren via FlowSync	154
Viktig informasjon	155
Batteri	155
Lading av batteriet	155
Lading under trening	156
Batteristatus and varsler	156
Symbol for batteristatus	156
Batterivarsler	156
Ta vare på klokken	157
Hold klokken ren	157
Ta godt vare på den optiske pulssensoren	157
Oppbevaring	157
Service	157
Forholdsregler	158
Forstyrrelser under trening	158
Helse og trening	158
Advarsel – Oppbevar batterier utenfor barns rekkevidde	159
Slik bruker du Polar-produktet ditt trygt	159
Tekniske spesifikasjoner	160
Grit X Pro	160
Polar FlowSync-programvare	162
Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen	162
Vanntettheten til Polar-produkter	162
Informasjon om forskrifter	163
Begrenset internasjonal Polar-garanti	163

BRUKERHÅNDBOK FOR POLAR GRIT X PRO

Denne brukerhåndboken hjelper deg i gang med den nye klokken din. Du kan se videoveiledninger og vanlige spørsmål på support.polar.com/en/grit-x-pro.

INNLEDNING

Gratulerer med din nye Polar Grit X Pro!

Polar Grit X Pro er designet for dem som liker å trene utendørs og ser på verden som sin personlige lekegrind. Med ripebestandig safirglass, holdbarhet av militærstandard og ultralang batteritid, tåler klokken de mest krevende situasjoner.

Utforsk verden og la eventyrlysten bli en livsstil med navigasjonsverktøyene, outdoorfunksjonene og de enestående treningsløsningene fra Polar. Den er vannrett opptil 100 m, har enestående GPS-nøyaktighet og inkluderer Polar Precision Prime™ optisk pulsmåling fra håndleddet. Du får den tøffeste klokken der ute, slik at du kan dra dit hjertet vil.

Polar Grit X Pro Titan-utgaven og dens ultrasterke, 12 % lettere titan fra luftfartsindustrien utstyret deg med en av de mest slitesterke klokkene på markedet. Den ultralange batteritiden kommer ikke til å svikte. Du får opptil 40 t batteritid for trening med full GPS og pulsmåling og opptil 100 t med strømsparingsalternativer.

Helt nye oversikter omfatter alltid påslått høydemåler, kompass og posisjonskoordinater, slik at du vet nøyaktig hvor du er og hvor du skal. Den nye dagslysoversikten viser tidene for soloppgang, solnedgang og skumring. Med [Tilbake samme rute](#)-funksjonen kan du bli veiledet tilbake til utgangspunktet via den samme ruten du kom. Med Tilbake samme rute kan du tillate deg og bli oppslukt av eventyrlyst, men aldri være redd for at du ikke kommer til å finne veien tilbake.

Polar Grit X Pro leveres med helt nye rute- og høydeprofiler som hjelper deg til å planlegge fremtidige eventyr enda bedre, og se hvor du er langs ruten. Med rute- og høydeprofilene vet du hvor du er, hvor mange høydemeter opp eller ned du har beveget deg, og hvor langt det er igjen. Med tredjepartsappen [Komoot](#) kan du planlegge en rute for alle eventyrene dine og importere ruten på Grit X Pro og deretter la deg veilede i sanntid, slik at du holder rett kurs. Med den smarte energipåfyllingsassistenten [FuelWise™](#) lærer du hvordan du fyller på ny næring på lange eventyr.

[Training Load Pro™](#) gir deg et bilde av hvor mye du har trent i det siste og hvordan treningsøkterne belaster de forskjellige delene av kroppen din, slik at du kan optimalisere treningen.

Med [Hill Splitter](#) får du vite hvordan du presterte i mot- og nedoverbakker underveis i treningsøkten. Hill Splitter™ bruker hastighet, distanse og høydedata til automatisk å gjenkjenne alle mot- og nedoverbakker.

Polar Grit X Pro leveres også med helautomatisk og intelligente [Nightly Recharge™](#)- and [Sleep Plus Stages™](#)-funksjonene, som byr på en enkel måte å se hvordan kroppen restituerer etter trening og stress, slik at du kan ta optimale valg i dagen som ligger foran deg.

Med [ytelsestestene for løping](#) og [sykling](#) kan du teste ytelse og tilpasse puls-, hastighets- og effektsoner til deg personlig. [Restitusjonstest for ben](#) finner ut om benene dine er klare for trening med høy intensitet. Vi må heller ikke glemme smartklokkefunksjonene som [værvarsel](#), [telefonvarsler](#) og [musikk kontroll](#). Med Polar Grit X Pro kan du dra dit hjertet vil.

 Vi utvikler kontinuerlig produktene våre for å skape en bedre brukeropplevelse. For å holde klokken oppdatert og oppnå best mulig ytelse må du alltid sørge for å [oppdatere programvaren](#) når en ny versjon er tilgjengelig. Programvareoppdateringene forbedrer funksjonaliteten til klokken gjennom nye funksjoner og forbedringer.

FÅ FULLT UTBYTTE AV GRIT X PRO

Du kan bruke klokken slik den leveres, men for å få hele Polar-opplevelsen, må du koble klokken til Polar Flow, vår kostnadsfrie app og nettsjeneste.

POLAR FLOW-APPEN

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

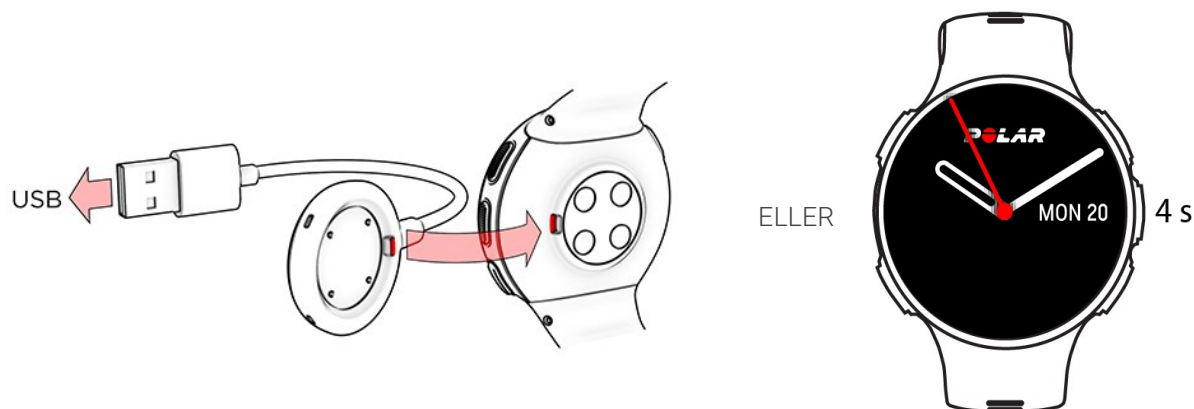
POLAR FLOW-NETTJENESTEN

Synkroniser treningsdataene dine med [Polar Flow-nettjenesten](#) ved hjelp av FlowSync-programvare på datamaskinen din eller via Flow-appen. I nettjenesten kan du planlegge treningen, følge med på prestasjonene dine, få veiledning og se en detaljert analyse av treningsresultater, aktivitet og søvn. Fortell vennene dine om fremgangen din, finn treningskompiser og få motivasjon fra ditt sosiale treningsfelleskap. For å hjelpe deg med langvarig oppfølging har vi samlet alle testdata på ett sted i Polar Flow-nettjenesten. På Tester-siden kan du se alle tester du har gjennomført, og sammenligne resultatene. Du kan se fremgang over tid, og det er enkelt å legge merke til endringer i ytelse.

Du finner alt dette på flow.polar.com.

KONFIGURASJON AV KLOKKEN

For å aktivere og lade klokken din, kobler du den til en USB-port eller en USB-lader ved hjelp av kabelen som fulgte med i esken. Kabelen er magnetisk og smetter på plass av seg selv. Pass på at du sammenstiller tappen på kabelen med sporet på klokken (merket med rødt). Vær oppmerksom på at det kan ta en stund før ladeanimasjonen vises på displayet. Vi anbefaler at du lader batteriet før du begynner å bruke klokken din. Gå til [Batteri](#) for detaljert informasjon om lading av batteriet. Alternativt kan du vekke opp klokken ved å trykke på og holde OK nede i 4 sekunder.



Velg språk og foretrukket oppsettsmetode **for å konfigurere klokken**. Klokken gir deg tre alternativer for oppsett: Bla til ønsket alternativ med OPP/NED, og bekreft valget ditt med OK.

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

B. **På datamaskinen din:** Kablet oppsett via datamaskin er raskere, og du kan lade opp klokken samtidig, men du trenger en tilgjengelig datamaskin. Denne metoden krever en Internett-tilkobling.

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

C. **På klokken din:** C. Hvis du ikke har en kompatibel mobil enhet og ikke umiddelbart har tilgang til en datamaskin med Internett-tilkobling, kan du starte fra klokken. **Vær oppmerksom på at når du utfører oppsettet fra klokken, er klokken ennå ikke koblet til Polar Flow. Programvareoppdateringer for klokken er bare tilgjengelige via Polar Flow.** For å få optimalt utbytte av klokken din og de unike Polar-funksjonene, er det viktig at du utfører oppsettet i Polar Flow-nettjenesten eller via Polar Flow-mobilappen på et senere tidspunkt. Du følger da fremgangsmåten i alternativ A eller B.


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

i Vær oppmerksom på at du må utføre tilkoblingen i Flow-appen og **IKKE i Bluetooth-innstillingene på den mobile enheten.**

1. Kontroller at den mobile enheten er koblet til Internett, og slå på Bluetooth.
2. Last ned Polar Flow-appen til den mobile enheten din fra App Store eller Google Play.
3. Åpne Flow-appen på den mobile enheten.
4. Flow-appen registrerer at klokken er i nærheten og ber deg om å starte tilkoblingen. Trykk på startknappen.

5. Når bekreftelsesmeldingen for **Forespørsel om Bluetooth-tilkobling** vises på mobilenheten, sjekk at koden som vises på mobilenheten er lik koden som vises på klokken.
6. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på den mobile enheten.
7. Bekreft Pin-koden på klokken ved å trykke på OK.
8. **Tilkobling ferdig** vises etter at tilkoblingen er fullført.
9. Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i appen.

Når du er ferdig med å angi innstillingene, trykker du på Lagre og synkr. for å synkronisere innstillingene med klokken.


 Hvis du blir bedt om å oppdatere fastvaren, må du koble klokken din til en strømkilde for å sikre en feilfri oppdatering, og deretter godta oppdateringen.

ALTERNATIV B: OPPSETT MED DATAMASKIN

1. Gå til flow.polar.com/start, last ned og installer programvaren Polar FlowSync for dataoverføring til datamaskinen din.
2. Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny. Koble klokken til datamaskinens USB-port ved hjelp av kablet som fulgte med i esken. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i Polar Flow-nettjenesten.

ALTERNATIV C: OPPSETT FRA KLOKKEN

Juster verdiene med OPP/NED, og bekreft valgene med OK. Hvis du på noe som helst tidspunkt ønsker å gå tilbake og endre en innstilling, trykker du på TILBAKE inntil du kommer til innstillingen du vil endre.

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

KNAPPEFUNKSJONER OG BEVEGELSER

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



Tidsvisning og meny

LYS	TILBAKE	OK	OPP/NED
Lys opp displayet	Gå til menyen	Bekreft valget som vises på displayet	Endre klokkenes utseende i tidsvisning
I tidsvisning trykker du for å vise batteristatussymbolet	Gå tilbake til forrige nivå	Trykk på og hold nede for å gå til førtreningsmodus	Bla gjennom valglister
Trykk på og hold inne for å låse knappene og berøringsdisplayet	Innstillinger er uendret	Trykk for å se flere detaljer om informasjonen som vises på klokkeskjermen	Juster en valgt verdi
	Avbryt valg		
	Trykk på og hold nede for å gå tilbake til tidsvisning fra menyen		
	Trykk på og hold nede i tidsvisning for å starte tilkobling og synkronisering		

Førtreningsmodus

LYS	TILBAKE	OK	OPP/NED
Lys opp displayet	Gå tilbake til tidsvisning	Start en treningsøkt	Bla gjennom sportsliste
Trykk på og hold inne for å låse knappene			
Trykk for å gå til hurtigmeny			

Under trening

LYS	TILBAKE	OK	OPP/NED
Lys opp displayet	Legg inn en pause i treningen ved å trykke én gang	Markér en etappe	Endre treningsvisning
Trykk på og hold inne for å låse knappene	Trykk på og hold nede mens økten er satt på pause for å stoppe økten	Fortsett treningsregistreringen når den er satt på pause	

BERØRINGSDISPLAY I FARGER

På berøringsdisplayet i farger, som alltid er på, kan du enkelt sveipe mellom forskjellige klokkevisninger, gjennom lister og menyer, og du kan velge elementer ved å trykke på displayet.

- Sveip oppover eller nedover for å bla i menyen.
- I tidsvisning sveiper du mot venstre eller høyre for å veksle mellom forskjellige utseender på klokken. De forskjellige utseendene viser forskjellig informasjon.
- I tidsvisning sveiper du oppover fra bunnen av displayet for å vise varsler og hente fram musikkontroll.
- Trykk på displayet for å se mer detaljert informasjon.

Merk at berøringsdisplayet er deaktivert under treningsøkter. For å sikre at berøringsdisplayet fungerer som det skal, må du tørke smuss, svette eller vann av displayet med en klut. Berøringsdisplayet reagerer ikke på riktig måte hvis du har på deg hansker når du forsøker å bruke det.

WISE VARSLER

Den røde prikken nederst på displayet viser om du har nye varsler. Sveip oppover fra bunnen av displayet for å vise varsler.

I tidsvisning sveiper du oppover fra bunnen av displayet for å vise varsler.

TRYKKFUNKSJON

Trykk bestemt på displayet med to fingre for å registrere en etappe under en treningsøkt. Merk at trykkfunksjonen ikke er en berøringsdisplayfunksjon.

BEVEGELSE FOR Å AKTIVERE BAKGRUNNSLYSET

Bakgrunnslyset slår seg automatisk på når du vender håndledet for å se på klokken.

KLOKKEVISNINGER OG MENY

KLOKKEVISNINGER

Klokkevisningene forteller deg mye mer enn bare tiden. Du får mest mulig rettidig og relevant informasjon rett på klokkevisningen. Velg hvilke klokkevisninger som skal vises i displayet i tidsvisning. Du kan velge mellom **Kun tid, Daglig aktivitet, Status kardiobelastning, Kontinuerlig pulsmåling, Siste treningsøkter, Søvn natt til i dag, FitSpark treningsveileder, Vær, Ukesammendrag, Navnet ditt, Musikkontroll, Posisjon** og **Soloppgang og solnedgang**.

Du kan sveipe mot venstre eller høyre, eller bla gjennom de forskjellige utseendene med OPP- og NED-knappen og åpne flere detaljer ved å trykke på displayet eller på OK-knappen.

Kun tid



Klokkeslett og dato. Du kan velge hvilken stil og farge klokken skal ha.

Finn ut mer i [Innstillinger for klokkevisning](#).

Activity



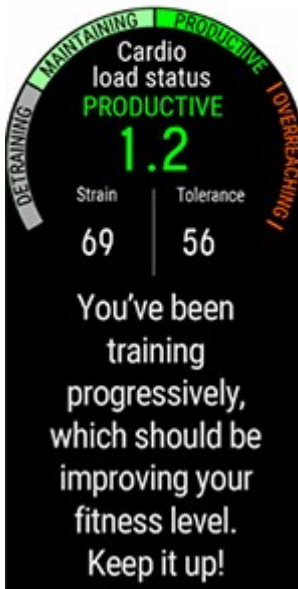
Sirkelen rundt klokkevisningen og prosentandelen under tiden og datoen viser fremgangen din mot det daglige aktivitetsmålet ditt. Sirkelen fylles opp med en lys blå farge mens du er aktiv.

I tillegg, når du åpner detaljene, kan du se følgende detaljer om den samlede aktiviteten for dagen:

- Antall steg du har akkumulert så langt. Mengden og typen kroppsbevegelser registreres og konverteres til en beregning av antall steg.
- Aktiv tid gir deg informasjon om den kumulative tiden med kroppsbevegelser som er bra for helsen din.
- Kalorier du har brent gjennom trening, aktiviteter og BMR (Basale metabolske rate: den minste metabolske aktiviteten som kreves for å opprettholde grunnleggende vitale funksjoner).

Du finner mer informasjon under [24/7 Aktivitetssporing](#).

Status kardiobelastning



Status kardiobelastning ser på forholdet mellom korttidsbelastning (**Belastning**) og langtidsbelastning (**Toleranse**) og vil på grunnlag av det fortelle deg om statusen din for treningsbelastning er underbelastet, opprettholdt, produktiv eller overbelastet. Når restitusjonsregistrering (Recovery Pro) er slått på og nok data på er tilgjengelig, viser klokken din daglige treningsanbefaling i stedet for Status kardiobelastning.

I tillegg, når du åpner detaljene, kan du se de numeriske verdiene for status kardiobelastning, belastning og toleranse, samt en skriftlig beskrivelse av status kardiobelastning.

- Den numeriske verdien for status for kardiobelastning er belastning dividert på toleranse.
- **Belastning** viser i hvor stor grad du har belastet deg med trening i det siste. Funksjonen viser gjennomsnittlig daglig kardiobelastning fra de siste sju dagene.
- **Toleranse** beskriver hvor forberedt du er på å tåle kardiотреning. Den viser den gjennomsnittlige daglige kardiobelastningen for de siste 28 dagene.
- Skriftlig beskrivelse av status for kardiobelastning.

Du finner mer informasjon under [Training Load Pro](#).



Når du bruker funksjonen for **kontinuerlig pulsmåling**, måler klokken kontinuerlig pulsen din og viser den på klokke-displayet for puls.

Du kan kontrollere dagens høyeste og laveste pulsavlesning og også se hva den laveste pulsavlesningen fra forrige natt var. Du kan aktivere eller deaktivere den kontinuerlige pulsmålingen på klokken din i **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kontinuerlig pulsmåling**.

Du finner mer informasjon under [Kontinuerlig pulsfunksjon](#).



Hvis du ikke bruker funksjonen for **kontinuerlig pulsmåling**, kan du likevel raskt kontrollere din nåværende puls uten å starte en treningsøkt. Bare fest klokke-remmen, velg denne klokkevisningen og trykk på OK. Da får du opp den nåværende pulsen din etter noen sekunder. Gå tilbake til klokke-displayet for puls ved å trykke på TILBAKE.





Se tiden som er gått siden den siste treningsøkten din samt aktiviteten for økten.

I tillegg kan du ved å åpne detaljene se sammendragene fra treningsøktene dine fra de siste 14 dagene. Bla gjennom treningsøkten som du vil se med OPP/NED og trykk OK for å åpne sammendraget. Du finner mer informasjon under [Treningssammendrag](#).

Nightly Recharge



Når du våkner, kan du se Nightly Recharge-statusen din. Nightly Recharge-statusen forteller deg hvor gjenoppbyggende sist natt var. Nightly Recharge kombinerer informasjon om hvor godt det autonome nervesystemet ditt (ANS) falt til ro i løpet av de første søvntimene (ANS-verdi) og hvor godt du sov (søvnverdi).

i Funksjonen er som standard slått av. Batteriet vil tappes raskere dersom du holder funksjonen for kontinuerlig pulsmåling aktivert hele tiden. Kontinuerlig pulsmåling må være aktivert for at Nightly Recharge skal fungere. Hvis du vil spare batteriet og fortsatt bruke Nightly Recharge, kan du angi at kontinuerlig pulsmåling bare skal være på om natten i klokkeinnstillingene.

Du finner mer informasjon under [Nightly Recharge™ måling av restitusjon](#) eller [Sleep Plus Stages™ søvnregistrering](#).

FitSpark



Klokken foreslår de mest passende treningsmålene for deg basert på treningshistorikken din, kondisjonsnivået ditt og nåværende restitusjonsstatus. Trykk på OK for å se alle foreslåtte treningsmål. Velg ett av de foreslåtte treningsmålene for å se detaljert informasjon om treningsmålet.

Du finner mer informasjon under [FitSpark daglig treningsveileder](#).



Vær



Se dagens værmelding time for time rett fra klokken. Trykk på **OK** for å vise mer detaljert værinformasjon som for eksempel omfatter vindhastighet, vindretning, fuktighet og sannsynlighet for regn samt morgendagens 3-timers prognose og dagen deretter 6-timers værprognose.

Du finner mer informasjon under [Vær](#)



Ukesammendrag

Vis et sammendrag av treningsuken. Ukens totale treningstid deles opp i forskjellige treningssoner, som illustrert på displayet. Trykk på OK for å se flere detaljer. Du får se distanse, treningsøkter, total kaloriforbrenning og tid tilbragt i hver av pulssonene. I tillegg kan du vise forrige ukes sammendrag og detaljer, som planlagte økter for neste uke.

Rull ned og trykk på OK for å vise mer informasjon om en enkelt treningsøkt.

Navnet ditt



Viser klokkeslett, dato og navnet ditt.

Musikkontroll



Kontroller musikk og medieavspilling på telefonen med klokken når du ikke trener.

Du finner mer informasjon under [Musikkontroll](#)

Posisjon



Se gjeldende høyde over havet og retning med et raskt blikk. Trykk på OK for å få flere opplysninger, deriblant høydeprofilen de siste seks timene, koordinatene for din sist kjente posisjon og kompasset.

For å kalibrere gjeldende høyde over havet velger du **Kalibrer** og kalibreringsmetoden: **Jeg bruker nåværende høyde**, **La telefonen kalibrere** eller **Bruk klokkenes posisjon**.

Velg **Oppdater** for å få koordinatene til gjeldende posisjon. Gjeldende posisjon er basert på GPS-informasjon.

I kompasstreningsvisningen trykker du på **OK** for å låse eksisterende kurs. Skjermen vil så vise avviket fra den låste kursen i rødt.

For å kalibrere kompasset går du helt ned og velger **Kalibrer**.



Soloppgang og solnedgang



Sjekk når solen står opp, går ned, og dagens lengde på den gjeldende posisjonen. Trykk på OK for å se flere detaljer.

- Solnedgang – skumring
- Daggry – soloppgang
- Daglengde

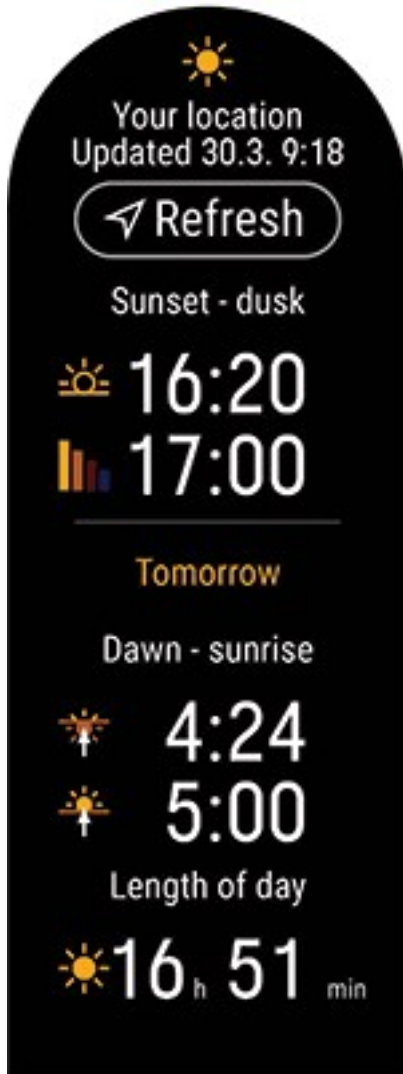
Data om soloppgang og solnedgang oppdateres automatisk via Flow-appen hvis den er koblet til klokken. Du kan også oppdatere den manuelt via GNSS ved å velge **Oppdater**.

Informasjon om soloppgang og solnedgang finner du bare i klokkevisningen for soloppgang og solnedgang.

Soloppgang og solnedgang-klokkevisningen vises forskjellig avhengig av om du bruker den digitale eller analoge klokkevisningen. Den analoge klokkevisningen viser informasjon om soloppgang og solnedgang de neste 12 timene, mens den digitale klokkevisningen viser informasjon om soloppgang og solnedgang de neste 24 timene.

Du kan endre klokkevisningen ved å gå til **Innstillinger > Klokkeinnstillinger > Utseende**. Velg **Analog** eller **Digital**. Når du endrer utseendet, oppdateres Soloppgang og solnedgang-klokkevisningen også.

Analog (12-timers visning)



Digital (24-timers visning)



MENY

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

Start trening



Herfra kan du starte treningsøktene dine. Trykk på OK for å gå inn i førtreningssmodus og bla fram til den sportsprofilen som du vil bruke.

Du kan også gå inn i førtreningssmodus i ved å trykke på og holde nede OK i tidsvisningen.

Se [Start en treningsøkt](#) for detaljerte instruksjoner.

Serene veiledede pusteøvelser



Velg først **Serene** og deretter **Start øvelsen** for å starte pusteøvelsen.

Du finner mer informasjon under [Serene™ veiledede pusteøvelser](#).

Strava Live-segementer



Strava Live-segementer

Vis informasjon om Strava-segementer som er synkronisert med klokke. Hvis du ikke har koblet Flow-kontoen din til Strava-kontoen din eller ikke har synkronisert noen segmenter med klokken, kan du også finne veiledning her.

Du finner mer informasjon under [Strava Live-segementer](#).

Energipåfylling



Energipåfylling

Hold energinivået oppe gjennom hele treningsøkten ved hjelp av FuelWise energipåfyllingsassistenten. FuelWise har påminnelser som minner deg om å fylle på med energi, og gjør det lettere å vedlikeholde tilstrekkelig energinivå under langøfter. Disse er **Smartenergipåminnelse**, **Manuell energipåminnelse** og **Drikkepåminnelse**.

Du finner mer informasjon under [Fuelwise](#)

Tidtakere



I **Tidtakere** finner du en stoppeklokke og en nedtellingstidtaker.

Stoppeklokke

Trykk på OK for å starte stoppeklokken. Trykk på OK for å legge til en etappe. Trykk på TILBAKE for å pause stoppeklokken.




Nedtellingstidtaker

Du stiller inn nedtellingstidtakeren til å telle ned fra en forhåndsinnstilt tid. Velg **Still inn tidtaker**, still inn nedtellingstiden og trykk på OK for å bekrefte. Når du er klar, velger du **Start** og trykker på OK for å starte nedtellingen.

Nedtellingstidtakeren legges til på den grunnleggende klokkevisningen med tid og dato.



Når nedtellingen er slutt, varsler klokken deg ved å vibrere. Trykk på OK for å starte tidtakeren på nytt, eller trykk på TILBAKE for å avbryte og gå tilbake til tidsvisning.

 Under trening kan du bruke intervalltidtaker og nedtellingstidtaker. Legg til tidtakervisningene i treningsvisningene under sportsprofilinnstillingene i Flow, og synkroniser innstillingene til klokken. For mer informasjon om bruk av tidtakere under trening, se [Under trening](#).

Klokkevisningsvalg



Velg hvilke klokkevisninger som skal vises i displayet i tidsvisning. Du kan velge mellom **Kun tid, Daglig aktivitet, Status kardiobelastning, Kontinuerlig pulsmåling, Siste treningsøkter, Søvn natt til i dag, FitSpark treningsveileder, Vær, Ukesammendrag, Navnet ditt, Musikkontroll, Posisjon** og **Soloppgang og solnedgang**.

Du må velge minst én visning.

Tester



Under Tester finner du ortostatisk test, restitusjonstest for ben, sykkeltest, løpetest og kondisjonstest

Ortostatisk test

Du kan ta den ortostatiske testen (H10-pulssensor påkrevd), vise de siste resultatene dine sammenlignet med gjennomsnittet, og tilbake stille testperioden.

Se [Ortostatisk test](#) for detaljerte instruksjoner.

Restitusjonstest for ben

Restitusjonstest for ben finner ut om benene dine er klare for trening med høy intensitet i løpet av noen få minutter uten behov for spesialutstyr – alt du trenger, er klokken.

For mer informasjon kan du se [Restitusjonstest for ben](#).

Sykeltest

Ytelsestest for sykling lar deg tilpasse effektsonene dine og oppdage din personlige funksjonelle terskeeffekt. Sykkelwattmåler er påkrevd.

For mer informasjon kan du se [Ytelsestest for sykling](#).

Løpetest

Ytelsestest for løping lar deg følge med på fremgangen din og personlig tilpasse puls-, hastighet- og effektsoner.

For mer informasjon kan du se [Ytelsestest for løping](#).

Kondisjonstest

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

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


Innstillinger



Innstillinger

Du kan redigere følgende innstillinger på klokken:

- **Generelle innstillinger**
- **Innstillinger for klokkevisning**
- **Velg visninger**
- **Klokkeslett og dato**
- **Fysiske innstillinger**

 I tillegg til innstillingene som er tilgjengelige på klokken, kan du også redigere sportsprofilene i Polar Flow-nettjenesten og -appen. Tilpass klokken din til deg selv med dine egne favorittaktiviteter og den informasjonen du ønsker å følge under treningsøktene dine. Du finner mer informasjon under [Sportsprofiler i Flow](#).

HURTIGINNSTILLINGSMENY



Sveip ned fra toppen av skjermen i tidsvisning for å dra ned **hurtiginnstillingsmenyen**.

Sveip til venstre eller høyre for å bla, og trykk for å velge en funksjon.



Trykk på  for å tilpasse funksjonene du vil se i hurtiginnstillingsmenyen. Velg mellom **Alarm**, **Nedtellingstidtaker**, **Ikke forstyrr** og **Flymodus**.

- **Alarm:** Angi repeterende alarm: **Én gang**, **Mandag til fredag** eller **Hver dag**. Hvis du velger **Én gang**, **Mandag til fredag** eller **Hver dag**, må du også angi

klokkeslettet for alarmen.

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

- **Nedtellingstidtaker:** Velg **Still inn tidtaker**, still inn nedtellingstiden og trykk på OK for å bekrefte. Når du er klar, velger du **Start** og trykker på OK for å starte nedtelling.
- **Ikke forstyrr:** Trykk på Ikke forstyrr-ikonet for å slå på funksjonen, og trykk én gang til på ikonet for å slå av funksjonen. Når Ikke forstyrr er slått på, mottar du ingen varsler eller anropsvarsler. Bevegelsen for aktivering av bakgrunnslys er også deaktivert
- **Flymodus:** Trykk på flymodusikonet for å aktivere modusen, og trykk én gang til på ikonet for å deaktivere modusen. Flymodus blokkerer all trådløs kommunikasjon på klokken. Du kan fortsatt bruke den, men du kan ikke synkronisere dataene dine med Polar Flow-mobilappen eller bruke klokken med trådløst tilbehør.

Batteristatusikonet viser hvor mye batterikapasitet som er igjen.

SLIK KOBLER DU EN MOBIL ENHET TIL KLOKKEN


Før du kan koble til en mobil enhet til klokken må du konfigurere klokken i Polar Flow-nettjenesten eller med Polar Flow mobil-appen som beskrevet i kapittel [Konfigurasjon av klokken](#). Hvis du utførte konfigurasjonen av klokken med en mobil enhet, er klokken allerede koblet til. Hvis du utførte konfigurasjonen med en datamaskin og vil bruke klokken med Polar Flow-appen, kobler du klokken til den mobile enheten din på følgende måte:

Før tilkobling av en mobil enhet:

- Last ned Flow-appen fra App Store eller Google Play.
- Kontroller at Bluetooth er aktivert på den mobile enheten din, og at flymodus er deaktivert.
- **Android-brukere:** sørg for at stedstjenesten er aktivert for Polar Flow-appen i telefonens app-konfigurasjon.

Koble til en mobil enhet på følgende måte:

1. Åpne Flow-appen på den mobile enheten og logg deg på med Polar-kontoen din, som du opprettet under konfigurasjonen av klokken.

 **Android-brukere:** Hvis du har flere Flow-app-kompatible Polar-enheter i bruk, må du passe på å velge Grit X Pro som den aktive enheten i Flow-appen. På denne måten kan Flow-appen koble seg til klokken. I Flow-appen går du til **Enheter** og velger Grit X Pro.

2. Trykk og hold TILBAKE i tidsmodus på klokken **ELLER** gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger: > Koble til og synkroniser > Koble til og synkroniser telefon** og trykk OK.
3. **Åpne Flow-appen og plasser klokken nær til telefonen** vises på skjermen på klokken.
4. Når bekreftelsesmeldingen for **forespørselen om Bluetooth-tilkobling** vises på mobilenheten, sjekk at koden som vises på mobilenheten er lik koden som vises på klokken.
5. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på den mobile enheten.
6. Bekreft Pin-koden på klokken ved å trykke på OK.
7. **Tilkobling ferdig** vises etter at tilkoblingen er fullført.

SLIK SLETTER DU EN TILKOBLING

Slik sletter du en tilkobling til en mobil enhet:

1. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Tilkoblede enheter**, og trykk på OK.
2. Velg enheten du vil fjerne fra listen, og trykk på OK.
3. **Fjerne tilkobling?** vises. Bekreft ved å trykke på OK.
4. **Tilkobling fjernet** vises etter at du er ferdig.

OPPDATERING AV FIRMWAREN

For å holde klokken oppdatert og oppnå best mulig ytelse må du alltid sørge for å oppdatere programvaren når en ny versjon er tilgjengelig. Programvareoppdateringer kjøres for å forbedre funksjonaliteten til klokken. Oppdateringene kan inkludere helt nye funksjoner, forbedringer av eksisterende funksjoner eller feilrettinger.

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

MED MOBILENHET ELLER NETTBRETT

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

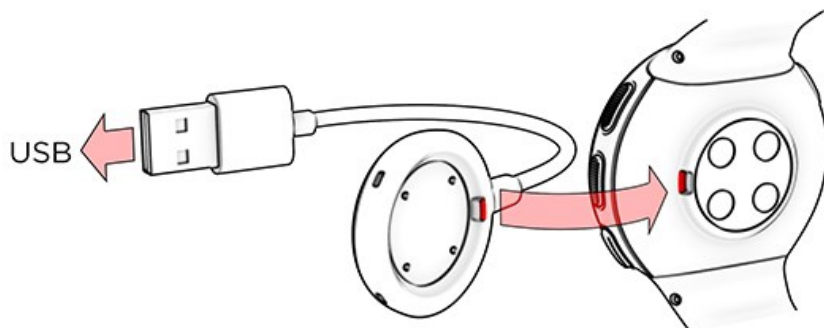
i Trådløs firmwareoppdatering kan ta opptil 20 minutter, avhengig av tilkoblingen din.

MED DATAMASKIN

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

Oppdater firmwaren på følgende måte:

1. Koble klokken til datamaskinen din ved hjelp av kabelen som fulgte med i esken. Påse at kabelen smetter på plass. Sammenstill tappet på kabelen med sporet på klokken (merket med rødt).



2. FlowSync starter synkronisering av dataene dine.
3. Etter synkronisering blir du bedt om å oppdatere firmwaren.
4. Velg **Ja**. Ny programvare installeres (dette kan ta opptil 10 minutter), og klokken starter på nytt. Vent til programvareoppdateringen er ferdig før du kobler klokken fra datamaskinen.

GENERELLE INNSTILLINGER

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

I **Generelle innstillinger** finner du følgende:

- **Kobl. og synkr.**
- **Sykkelinstillinger** (Kun synlig hvis du har koblet en sykkelsensor til klokken din)
- **Kontinuerlig pulsmåling**
- **Restitusjons-registrering**
- **Flymodus**
- **Bakgrunnslysstyrke**
- **Ikke forstyrr**
- **Telefonvarsler**
- **Musikkontroll**
- **Enheter**
- **Språk**
- **Varsel om inaktivitet**
- **Vibrering**
- **Jeg har klokken på**
- **Navigasjonssatellitter**
- **Om klokken**

KOBL. OG SYNKR.

- **Koble til og synkroniser telefon/Koble til sensor eller annen enhet:** Koble sensorer eller mobile enheter til klokken. Synkroniser data med Flow-appen.
- **Tilkoblede enheter:** Vis alle enhetene du har koblet til klokken. Disse kan omfatte pulssensorer, løpsensorer, sykkelsensorer og mobile enheter.

SYKKELINNSTILLINGER

 Sykkelinstillingene er bare synlige hvis du har koblet en sykkelsensor til klokken din.

- **Hjulstørrelse:** Angi hjulstørrelsen i millimeter. For instruksjoner om måling av hjulstørrelsen, se [Oppretting av en tilkobling mellom sensorer og klokken](#).
- **Kranklengde:** Angi kranklengden i millimeter. Innstillingen er bare synlig hvis du har koblet til en wattmåler.
- **Sensorer i bruk:** Vis alle sensorene du har koblet til sykkelen.

KONTINUERLIG PULSMÅLING

Sett funksjonen for kontinuierlig pulsmåling til **På**, **Av** eller **Bare om natten**. Hvis du velger **Bare om natten**, bør du angi at pulsmålingen skal begynne ved det tidligste klokkeslettet du pleier å legge deg.

Du finner mer informasjon under [Kontinuerlig pulsmåling](#).

RESTITUSJONS-REGISTRERING

Velg hvordan du vil registrere restitusjonen.

Bruk **Recovery Pro** for å få spesifikke råd om å balansere treningsbelastning og restitusjon på grunnlag av ortostatisk tester og spørsmål angående restitusjon. Når innstillingen er på, ber klokken deg planlegge en ortostatisk test for minst tre morgener i uken. Velg dagene, og velg Lagre. Se Recovery Pro for mer informasjon.

Velg **Nightly Recharge** for å måle restitusjonen automatisk og få tips basert på nattlige målinger. Klokken ber deg om å slå på Kontinuerlig pulsmåling-funksjonen hvis den ikke allerede er på. Kontinuerlig pulsmåling må være aktivert for at Nightly Recharge skal fungere. Velg **På** eller **Bare om natten**. Hvis du velger **Bare om natten**, bør du angi at pulsmålingen skal begynne ved det tidligste klokkeslettet du pleier å legge deg.

FLYMODUS

Velg **På** eller **Av**.

Flymodus blokkerer all trådløs kommunikasjon på klokken. Du kan fortsatt bruke den, men du kan ikke synkronisere dataene dine med Polar Flow-mobilappen eller bruke klokken med trådløst tilbehør.

BAKGRUNNSLYSSTYRKE

Velg **Høy**, **Medium**, **Lav** eller **Bare med lysknapp**. Denne innstillingen påvirker bare lysstyrken for bevegelsen for aktivering av bakgrunnslys, og det automatiske bakgrunnslyset som lyser opp når du trykker på en knapp. Bakgrunnslysstyrken til LYS-knappen blir ikke påvirket, og kan ikke endres.

IKKE FORSTYRR

Velg **Av**, **På** eller **På (-)**. Angi perioden når Ikke forstyrr skal gjelde. Angi **Begynner kl.** og **Slutter kl.** for perioden. Når funksjonen er aktivert, får du ingen varsler eller anropsvarsler. Lyder og bevegelse for aktivering av bakgrunnslys er også deaktivert.

TELEFONVARSLER

Slå telefonvarsler **Av** eller **På når du ikke trener**. Varsler er tilgjengelig når du ikke trener og under treningsøkter.

MUSIKKONTROLL

Slå på musikkontroll for **treningsskjermen** og/eller **klokkevisningen**. Du finner mer informasjon under [Musikkontroll](#)

ENHETER

Velg metriske (**kg**, **cm**) eller britiske (**lb**, **ft**). Angi hvilke enheter som skal brukes til måling av vekt, høyde, distanse og hastighet. For å måle temperaturen med det metriske systemet bruker du Celsius og for det britiske bruker du Fahrenheit.

SPRÅK

Du kan velge hvilket språk du vil bruke på klokken. Klokken har støtte for følgende språk: **Bahasa Indonesia**, **Čeština**, **Dansk**, **Deutsch**, **Eesti**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Magyar**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Slovenščina**, **Suomi**, **Svenska** eller **Türkçe**.

VARSEL OM INAKTIVITET

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

VIBRERING

Sett vibrering for rulling i menyelementer til **På** eller **Av**.

JEG HAR KLOKKEN PÅ

Velg **Venstre hånd** eller **Høyre hånd**.

NAVIGASJONSSATELLITTER

Endre satellittnavigasjonssystemet klokken bruker, i tillegg til GPS. Innstillingen finnes i klokken under **Generelle innstillinger > Navigasjonssatellitter**. Du kan velge **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** eller **GPS + QZSS**. Standardinnstillingen er **GPS + GLONASS**. Disse alternativene gir deg muligheten til å teste forskjellige satellittnavigasjonssystemer og finne ut om de kan gi bedre ytelse i de områdene de dekker.

GPS + GLONASS

GLONASS er et globalt russisk satellittnavigasjonssystem. Det er standardinnstillingen ettersom den har den beste globale synligheten og er den mest pålitelige av de tre. Generelt er dette vår anbefaling.

GPS + Galileo

Galileo er et globalt satellittnavigasjonssystem opprettet av EU.

GPS + QZSS

QZSS er et regionalt tidsoverføringssystem bestående av fire satellitter og et satellittbasert forbedringssystem utviklet for å forbedre GPS i områder i Asia og Oseania, med fokus på Japan.

OM KLOKKEN

Sjekk enhets-ID-en til klokken samt firmware-versjon, maskinvaremodell, A-GPS-sluttdato og klokkespesifikke forskriftsetiketter. Start klokken på nytt, slå den av eller tilbakestill alle data og innstillinger på den.

Start på nytt: Prøv å starte klokken på nytt hvis du opplever problemer med enheten. Innstillingene eller de personlige dataene dine slettes ikke fra klokken selv om du starter den på nytt.

Slå av: Slå klokken av. For å slå den på igjen trykker du på og holder inne OK-knappen.

Tilbakestill alle data og innstillinger: Tilbakestill klokken til fabrikkinnstillingene. Alle data og innstillinger på klokken blir slettet.

VELG VISNINGER

Klokkevisningene forteller deg mye mer enn bare tiden. Du får mest mulig rettidig og relevant informasjon rett på klokkevisningen. Velg hvilke klokkevisninger som skal vises i displayet i tidsvisning.

Gå til **Innstillinger > Velg visninger**, og velg mellom:

- **Kun tid**
- **Daglig aktivitet**
- **Status for kardiobelastning**
- **Nåværende puls / Kontinuerlig pulsmåling**
- **Siste treningsøkter**
- **Nightly Recharge / Søvn natt til i dag**
- **FitSpark treningsveileder**
- **Vær**
- **Ukesammendrag**
- **Navnet ditt**
- **Musikkontroll**

- **Posisjon**
- **Soloppgang og solnedgang.**

Du kan sveipe mot venstre eller høyre, eller bla gjennom de forskjellige klokkevisningene med OPP- og NED-knappen og åpne flere detaljer ved å trykke på displayet eller på OK-knappen.

INNSTILLINGER FOR KLOKKEVISNING

I **Innstillinger > Utseende** kan du velge mellom analog eller digital visning og tilpasse klokkenes stil og farge..

Først velger du **Digital** eller **Analog**. Velg deretter stil.

Under **Digital** finner du **Symmetri**, **Minutter i midten**, **Små sekunder** og **Sekunder i sirkel**.

Symmetri



Minutter i midten



Små sekunder



Sekunder i sirkel



Under **Analog** finner du **Klassisk**, **Art Deco**, **Lollipop** og **Pearl**.

Klassisk



Art deco



Lollipop



Perle



Velg et fargetema til klokkevisningen. Tilgjengelige farger er rød, oransje, gul, grønn, blå, lilla, rosa og fersken.

Merk at du ikke kan endre farge for **DigitalSymmetri**-valget.

KLOKKESLETT OG DATO

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

KLOKKESLETT

Tidsformat: **24 t** eller **12 t**. Angi deretter klokkeslett.

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

DATO

Angi datoen.

DATOFORMAT

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

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

FØRSTE DAG I UKEN

Velg første dag i uken. Velg **Mandag**, **Lørdag** eller **Søndag**.

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

FYSISKE INNSTILLINGER

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

I **Fysiske innstillinger** finner du følgende:

- **Vekt**
- **Høyde**
- **Fødselsdato**
- **Kjønn**
- **Treningsbakgrunn**
- **Aktivitetsmål**
- **Ønsket søvntid**
- **Maksimumspuls**
- **Hvilepuls**
- **VO_{2max}**

VEKT

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

HØYDE

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

FØDSELSDATO

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

KJØNN

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

TRENINGSBAKGRUNN

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

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

AKTIVITETSMÅL

Det daglige aktivitetsmålet er en god metode for å finne ut hvor aktiv du virkelig er i hverdagen din. Velg ditt typiske aktivitetsnivå blant tre alternativer, og se hvor aktiv du må være for å nå det daglige aktivitetsmålet.

Tiden du trenger for å fullføre det daglige aktivitetsmålet, avhenger av nivået du har valgt og intensiteten på aktivitetene dine. Alder og kjønn påvirker også intensiteten du trenger for å nå det daglige aktivitetsmålet.

Nivå 1

Hvis dagen din inneholder bare litt sport og mye sitting, bilkjøring eller bruk av offentlig transport osv., anbefaler vi at du velger dette aktivitetsnivået.

Nivå 2

Hvis du tilbringer mesteparten av dagen på beina, kanskje på grunn av arbeidet ditt eller dagens gjøremål, er dette det rette aktivitetsnivået for deg.

Nivå 3

Hvis du har et fysisk krevende arbeid, driver med sport eller på annen måte er aktiv og mye i bevegelse, er dette aktivitetsnivået for deg.

ØNSKET SØVNTID

Angi **ønsket søvntid** for å fastsette hvor lenge du ønsker å sove hver natt. Denne innstillingen er som standard satt til gjennomsnittlig anbefaling for aldersgruppen din (åtte timer for voksne fra 18 til 64 år). Hvis du mener at åtte timers søvn er for mye eller for lite for deg, anbefaler vi at du justerer ønsket søvntid i henhold til dine individuelle behov. Da får du nøyaktig tilbakemelding på hvor mye søvn du fikk, sammenlignet med ønsket søvntid.

MAKSIMUMSPULS

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

HR_{max} brukes til beregning av energiforbruk. HR_{max} er det høyeste antall hjerteslag i minuttet ved maksimal fysisk anstrengelse. Den mest nøyaktige måten å fastslå din individuelle HR_{max} -verdi på, er å utføre en treningstest under maksimal anstrengelse i et laboratorium. HR_{max} er også vesentlig for å fastslå treningsintensitet. Verdien er individuell og avhenger av alder og arvelige faktorer. For å finne makspuls kan du ta [Ytelsestest for løping](#).

HJERTEFREKVENS VED HVILE

Hvilepuls din er det laveste antall hjerteslag per minutt (bpm) ved full avslapning og uten forstyrrelser. Alder, kondisjonsnivå, genetik, helsestatus og kjønn påvirker hvilepuls. En typisk verdi for voksne er 55–75 bpm, men hvilepuls din kan være vesentlig lavere enn dette, for eksempel hvis du er svært godt trent.

Det er best å måle hvilepuls din om morgenen etter en god natts søvn, med en gang du våkner. Du må gjerne gå på badet først hvis dette gjør at du slapper bedre av. Ikke utfør anstrengende trening i forkant av målingen, og sørg for at du er fullstendig restituert fra tidligere aktiviteter. Du bør utføre målingen mer enn én gang, fortrinnsvis på etterfølgende morgener, og beregne den gjennomsnittlige hvilepuls.

Slik måler du hvilepuls din:

1. Ha på deg klokken. Legg deg ned på ryggen og slapp av.
2. Etter ca. ett minutt starter du en treningsøkt på den bærbare enheten din. Velg en sportsprofil, for eksempel Annen innendørs.
3. Ligg i ro og pust rolig i 3–5 minutter. Ikke se på treningsdataene dine i løpet av målingen.
4. Stopp treningsøkten på Polar-enheten din. Synkroniser den bærbare enheten din med Polar Flow-appen eller -nettjenesten, og kontroller trenings sammendraget for å sjekke verdien for den laveste pulsen (minimumspuls) – dette er hvilepuls din. Oppdater hvilepuls din i de fysiske innstillingene dine i Polar Flow.

VO₂MAX

Angi VO₂max.

VO₂max (maksimalt oksygenopptak, maksimal aerob kraft) er den maksimale frekvensen som kroppen kan bruke oksygen på under maksimal anstrengelse; verdien er direkte relatert til hjertets maksimale kapasitet til å levere blod til musklene. VO₂max kan måles eller anslås ved hjelp av kondisjonstester (f.eks. testing under maksimal anstrengelse, testing under submaksimal anstrengelse). For å finne VO₂max kan du ta [Ytelsestest for løping](#) eller [Ytelsestest for sykling](#).

SKJERM IKONER



[Flymodus](#) er på. Flymodus blokkerer all trådløs kommunikasjon på klokken. Du kan fortsatt bruke den, men du kan ikke synkronisere dataene dine med Polar Flow-mobilappen eller bruke klokken med trådløst tilbehør.



[Ikke forstyr](#)-modus er på. Når Ikke forstyr er slått på, vibrerer ikke klokken når du mottar du varsler eller anrop (den røde prikken vises fortsatt nederst til venstre på skjermen). Bevegelsen for aktivering av bakgrunnslys er også deaktivert.



Alarm er slått på. Du kan slå på alarmen i [hurtiginnstillinger-menyen](#).



Den tilkoblede telefonen er frakoblet, og du har slått på varsler og/eller musikkontroller. Sjekk at telefonen er innenfor Bluetooth-rekkevidden til klokken, og at Bluetooth er slått på på telefonen.



Tastelås er slått på. Du kan låse opp alle tastene ved å trykke på og holde inne LYS-knappen.

OMSTART OG TILBAKESTILLING

Prøv å starte klokken på nytt hvis du opplever problemer med enheten. Innstillingene eller de personlige dataene dine slettes ikke fra klokken selv om du starter den på nytt.

SLIK STARTER DU KLOKKEN PÅ NYTT

På klokken går du til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Om klokken**. Sveip ned for å finne **Start på nytt**. Trykk på OK-knappen, og trykk deretter på OK igjen for å bekrefte omstart.

Du kan også starte klokken din på nytt ved å trykke på OK-knappen og holde den nede i 10 sekunder.

SLIK TILBAKESTILLER DU KLOKKEN TIL FABRIKKINNSTILLINGENE

Hvis omstart av klokken ikke hjalp, kan du tilbakestille klokken til fabrikkinnstillingene. Vær oppmerksom på at ved tilbakestilling av klokken til fabrikkinnstillingene, tømmes alle personlige data og innstillinger fra klokken, og du må konfigurere den igjen for din personlige bruk. Alle data som du har synkronisert fra klokken til Flow-kontoen din, er trygge. Du kan gjennomføre tilbakestillingen via FlowSync eller på klokken.

Fabrikktilbakestilling via FlowSync

1. Gå til flow.polar.com/start, og last ned og installer Polar FlowSync-programvaren for dataoverføring på datamaskinen din.
2. Koble klokken til USB-porten på datamaskinen din.
3. Åpne innstillingene i FlowSync.
4. Trykk på **Fabrikktilbakestilling**-knappen.
5. Hvis du bruker Flow-appen til å synkronisere, må du sjekke listen over tilkoblede Bluetooth-enheter på telefonen din og fjerne klokken fra listen hvis du finner den der.

Nå må du [konfigurere](#) klokken din igjen, enten via en mobiltelefon eller datamaskin. Bare husk å bruke den samme Polar-kontoen som du brukte før tilbakestillingen.

Fabrikktilbakestilling på klokken

På klokken går du til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Om klokken**. Sveip helt ned for å finne **Tilbakestill alle data og innstillinger**. Trykk på OK-knappen, og trykk deretter på OK igjen for å bekrefte tilbakestillingen til fabrikkinnstillingene.

Nå må du [konfigurere](#) klokken din igjen, enten via en mobiltelefon eller datamaskin. Bare husk å bruke den samme Polar-kontoen som du brukte før tilbakestilling.

MÅLING AV PULS PÅ HÅNDLEDDET

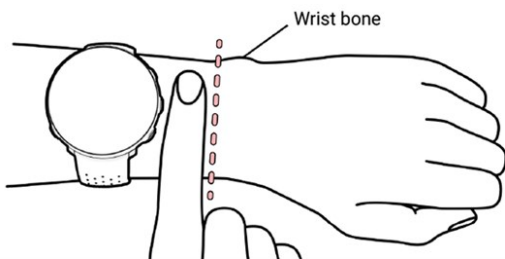
Klokken din måler automatisk pulsen din fra håndleddet ditt med den nye fusjonsteknologien **Polar Precision Prime™**-sensor som gir deg en enkel og behagelig måte å måle pulsen på mens du svømmer. Denne nye pulssoppfinnelsen kombinerer optisk pulsmåling med hudkontaktmåling, og utelukker derved eventuelle forstyrrelser i pulssignalet. Den sporer pulsen nøyaktig selv under de mest krevende forholdene og treningsøktene.

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

HVORDAN HA PÅ KLOKKEN NÅR DU MÅLER PULSEN FRA HÅNDLEDDET

Pass på at du har klokken riktig på for å få nøyaktige pulsmålinger under trening (og når du bruker funksjonen [Kontinuerlig pulsmåling](#)):

- Plasser klokken slik at den sitter på håndleddet, minst en fingerbredde opp fra håndleddsbenet (se bildet nedenfor).
- Fest reimen godt rundt håndleddet. Sensoren på baksiden må være i konstant berøring med huden, og klokken skal ikke kunne forskyves på armen. Et godt bevis på at reimen ikke sitter for løst, er at sensoren ikke mister kontakten med huden selv om du skyver reimen lett oppover på begge siden av håndleddet. Du skal ikke være i stand til å se lyset fra sensoren når du skyver reimen opp.
- For å få mest mulig nøyaktig pulsmåling anbefaler vi at du har på deg klokken i noen minutter før du starter pulsmålingen. Det kan også være en god idé å varme opp huden din hvis du raskt blir kald på hender og hud. Få i gang blodsirkulasjonen før du starter økten!



i Unngå å plassere sensoren rett over eventuelle tavoveringer da de kan forhindre nøyaktige avlesninger.

I aktiviteter der det kan være vanskelig å holde sensoren i ro på håndleddet eller hvor du har trykk eller bevegelse i muskler eller sener i nærheten av sensoren, anbefaler vi at du bruker en Polar pulssensor med brystbelte hvis du er ute etter å få størst mulig nøyaktighet i treningen din. Klokken din er kompatibel med Bluetooth® pulssensorer som Polar H10. Polar H10 pulssensor er mer følsom for raskt økende eller synkende puls, noe som også gjør den til et ideelt valg for trening av intervalltypen med raske sprinter.

i Hold klokken ren og uten riper for å opprettholde best mulig ytelse under den håndleddbaserte pulssmålingen. Etter en svett treningsøkt anbefaler vi at du vasker klokken med mildt såpevann under rennende vann. Tørk deretter av den med et mykt håndkle. Pass på at den er helt tørr før lading.

HVORDAN BÆRE KLOKKEN NÅR DU IKKE MÅLER PULSEN FRA HÅNDLEDDET.

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

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

STARTE EN TRENING

1. [Ha på deg klokken](#) og stram reimen.
2. Du aktiverer førtreningsmodus ved å trykke på og holde inne OK i tidsvisning, eller trykker på TILBAKE for å gå til hovedmenyen og velge **Start trening**.




I førtreningsmodus får du tilgang til hurtigmenyen ved å trykke på ikonet eller ved hjelp av LYS-knappen. Alternativene som vises på hurtigmenyen avhenger av sportsaktiviteten du har valgt, og om du bruker GPS.


Du kan for eksempel velge et favorittreningsmål eller en favoritt rute du vil bruke, og legge til tidtakere i treningsvisningene. Strømsparingsalternativer angis også her. Du finner mer informasjon under [Hurtigmeny](#).

Når valget er gjort, går klokken tilbake til førtreningsmodus.

3. Bla til foretrukket sport.
4. Bli værende i førtreningsmodus til klokken har funnet pulsen din og GPS-satellittsignalene (hvis relevant for sporten du har valgt), for å sikre at du får nøyaktige treningsdata. Gå utendørs og unna høye bygninger og trær for å fange opp GPS-satellittsignalene. Hold klokken stille med displayet vendt opp, og unngå å berøre klokken under GPS-signalsøket.

 Hvis du har koblet klokken til en ekstern Bluetooth-sensor, begynner klokken automatisk å søke etter sensorsignalet i tillegg.



~ 38 t  Beregnet treningstid med gjeldende innstillinger. Ved å bruke strømsparingsinnstillingene kan beregnet treningstid forlenges.



Sirkelen rundt GPS-ikonet blir oransje når minste antall satellitter (4) for GPS-avlesning er funnet. Du kan starte treningsøkten, men hvis du vil ha en mer nøyaktig avlesning, bør du vente til sirkelen blir grønn.



Sirkelen rundt GPS-ikonet blir grønt når nok satellitter til å få en nøyaktig avlesning er funnet. Klokken varsler deg med et lydsignal og vibrasjon.



Klokken har funnet pulsen din når pulsverdien vises.



Hvis du har på deg en Polar-pulssensor som er koblet til klokken, bruker klokken automatisk den tilkoblede sensoren for å måle pulsen din under treningsøktene. En blå sirkel rundt pulssymbolet indikerer at klokken bruker den tilkoblede sensoren til pulsmåling.

5. Når alle signalene er funnet, trykker du på OK for å starte treningsregistreringen.

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

STARTE EN PLANLAGT TRENINGSØKT

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

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

1. Gå inn i førtreningsmodus i ved å trykke på og holde nede OK i tidsvisningen.
2. Du blir bedt om å starte et treningsmål som du har planlagt for den dagen.



3. Trykk på OK for å se informasjon om målet.
4. Trykk på OK for å gå tilbake til førtreningsmodus, og velg sportsprofilen du vil bruke.
5. Når klokken har funnet alle signalene, trykker du på START. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.

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



De planlagte treningsmålene dine blir også tatt med i [FitSpark](#)-treningsforslagene dine.

START EN MULTISPORT TRENINGSØKT

Multisport gir deg muligheten til å inkludere mange aktiviteter i én treningsøkt, og å foreta et sømløst bytte mellom aktivitetene uten å avbryte treningsregistreringen din. Under en multisport treningsøkt vil overgangstidene mellom aktivitetene overvåkes automatisk, slik at du kan se hvor lang tid du brukte på å skifte fra én aktivitet til en annen.

Det er to forskjellige måter å utføre en multisport-treningsøkt på: fast multisport og fri multisport. I en fast multisport (Multisportprofiler i Polars aktivitetsliste) som triathlon, er rekkefølgen for aktivitetene fast, og de må utføres i den bestemte rekkefølgen. I fri multisport kan du velge aktivitetene som du vil gjennomføre og i rekkefølgen for disse ved å velge dem i aktivitetslisten. Du kan også bytte frem og tilbake mellom aktivitetene.

Før du starter en multisport-treningsøkt må du sørge for at du har konfigurert innstillingene for sportsprofilene som du har tenkt å bruke i treningsøkten. Du finner mer informasjon under [Sportsprofiler i Flow](#).

1. Trykk på TILBAKE for å gå til hovedmenyen, velg **Start trening**, og bla deretter gjennom til en sportsprofil. Velg Triathlon, Fri multisport eller enhver annen multisportprofil (kan legges til i Flow-nettjenesten).
2. Når klokken har funnet alle signalene, trykker du på OK. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.
3. For å endre aktiviteten, trykk TILBAKE for å gå til overgangsmodus.
4. Velg dine neste aktivitet, og trykk OK (overgangstiden din vises) og fortsett treningen.

HURTIGMENY

Du kan få tilgang til hurtigmenyen fra førtreningsmodus, under en økt når den er midlertidig stanset og under overgangsmodus i multisportøkter. I førtreningsmodus får du tilgang til menyen ved å trykke på ikonet eller ved hjelp av LYS-knappen. I en midlertidig stanset økt og overgangsmodus er den bare tilgjengelig via LYS-knappen.



Alternativene som vises på hurtigmenyen avhenger av sportsaktiviteten du har valgt, og om du bruker GPS.



Strømsparings-innstillinger:

Strømsparingsinnstillingene lar deg utvide treningstiden ved å endre **GPS -registreringsfrekvens**, slå av **pulsmåling fra håndleddet** og bruke **Skjermsparer**. Med disse innstillingene kan du optimalisere batteribruk og få mer treningstid for ekstra lange treningsøkter eller hvis batteriet er i ferd med å gå tom for strøm.

Se [Strømsparings-innstillinger](#) for å finne ut mer



Bakgrunnslys:

Sett **Bakgrunnslys alltid på**-funksjonen **På** eller **Av**. Hvis du velger Alltid på, vil klokkevisningen være opplyst i løpet av hele treningsøkten. Innstillingen for bakgrunnslys går automatisk tilbake til **Av** når du har fullført treningsøkten. Vær oppmerksom på at Alltid på-innstillingen vil tappe batteriet mye raskere enn standardinnstillingen.



Kalibrere kompass;

Følg instruksjonene på skjermen for å kalibrere kompasset.



Våre forslag:

Under **Våre forslag** finner du daglige treningsforslag fra [FitSpark](#).



Bassenglengde:

Det er viktig at du velger riktig bassenglengde når du bruker Svømming/Svømmebasseng-profilen, siden dette påvirker beregningen av tempo, distanse og svømmetak, i tillegg til SWOLF-resultatet. Trykk på OK for å få tilgang til innstillingen **Bassenglengde** og endre om nødvendig tidligere angitt bassenglengde. Standardlengdene er 25 meter, 50 meter og 25 yards, men du kan også angi en egendefinert lengde manuelt. Minimumslengden som kan velges er 20 meter/yards.



Bassenglengde-innstillingen er bare tilgjengelig i førtreningsmodus på hurtigmenyen.



Kalibrere wattmåler:


Hvis du har koblet klokken til en tredjeparts wattmåler for sykling, kan du kalibrere måleren fra hurtigmenyen. Velg først en av sportsprofilene for sykling og aktiver senderen ved å rotere kranken.

Velg deretter **Kalibrer wattmåler** på hurtigmenyen, og følg instruksjonene på skjermen for å kalibrere sensoren. Se produsentens instruksjoner for kalibreringsinstruksjoner som er spesifikke for din wattmåler.



Kalibrere løpesensor:

Det er to måter å manuelt kalibrere løpesensoren på via hurtigmenyen. Velg en av sportsprofilene for løping og velg deretter **Kalibrere løpesensor** > **Kalibrere ved å løpe** eller **Kalibreringsfaktor**.

- **Kalibrer ved å løpe:** Start treningsøkten og løp en kjent distanse. Distansen må være over 400 meter. Når du har løpt distansen, trykker du på OK for å ta en runde. Angi den virkelige distansen du har løpt, og trykk på OK. Kalibreringsfaktoren oppdateres.
 -  *Vær oppmerksom på at intervalltidtakeren ikke kan brukes under kalibreringen. Hvis du har satt intervalltidtakeren på, vil klokken be deg om å slå den av for å aktivere manuell kalibrering av løpesensor. Du kan slå på tidtakeren fra hurtigmenyen i pausemodus etter kalibrering.*
- **Kalibreringsfaktor:** Sett kalibreringsfaktoren manuelt hvis du vet hvilken faktor som gir deg nøyaktig distanse.

Du finner detaljerte anvisninger om manuell og automatisk kalibrering av en løpesensor i [Kalibrere en Polar-løpesensor med Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

 Dette alternativet vises bare hvis du har koblet en løpesensor til klokken.



Favoritter:

I **Favoritter** finner du treningsmål du har lagret som favoritter i Flow-nettjenesten og synkronisert til klokken. Velg et favoritttreningsmål du vil bruke. Når valget er gjort, går klokken tilbake til førtreningsmodus hvor du kan starte treningsøkten.

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



Løpstempo:

Løpstempo-funksjonen hjelper deg til å holde stabilt tempo og nå tidsmålet ditt for en angitt distanse. Bestem et tidsmål for en distanse – for eksempel 45 minutter for en 10 000 meter, og følg med på hvor langt bak eller foran skjemaet du ligger. Du kan også sjekke hvilket jevnt tempo eller hvilken jevn hastighet du må holde, for å nå målet.

Løpstempo kan angis på klokken. Velg distanse og måltid, og du er klar til å begynne. Du kan også angi et mål for Løpstempo i Flow-nettjenesten eller -appen og synkronisere det med klokken.

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



Intervalltidtaker:

Du kan stille inn tids- og/eller distansebaserte intervalltidtakere for å ta den nøyaktige tiden på trenings- og restitusjonsfaser under intervalltreningsøkter.

Du legger til en intervalltidtaker i treningsvisningene for økten ved å velge **Tidtaker for denne økten** > **På**. Du kan bruke en tidligere innstilt tidtaker eller opprette en ny tidtaker ved å gå tilbake til hurtigmenyen og velge **Intervalltidtaker** > **Still inn intervalltidtaker**:

1. Velg **Tidsbasert** eller **Distansebasert**. **Tidsbasert**: Angi minutter og sekunder for tidtakeren, og trykk på OK. **Distansebasert**: Still inn distansen for tidtakeren, og trykk på OK. **Still inn annen tidtaker?** vises. Trykk på OK for å stille inn en annen tidtaker.
2. Når du er ferdig, går klokken tilbake til førtreningensmodus hvor du kan starte treningsøkten. Tidtakeren starter når du starter treningsøkten.

Du finner mer informasjon under [Under trening](#).



Nedtellingstidtaker:

Du legger til en nedtellingstidtaker i treningsvisningene for økten ved å velge **Tidtaker for denne økten** > **På**. Du kan bruke en tidligere innstilt tidtaker eller opprette en ny tidtaker ved å gå tilbake til hurtigmenyen og velge **Nedtellingstidtaker** > **Still inn tidtaker**. Still inn nedtellingstiden, og trykk på OK for å bekrefte. Når du er ferdig, går klokken tilbake til førtreningensmodus hvor du kan starte treningsøkten. Tidtakeren starter når du starter treningsøkten.

Du finner mer informasjon under [Under trening](#).



Ruter:

I **Ruter** finner du rutene du har lagret som favoritter i utforskningsvisningen i Flow-nettjenesten eller i analysevisningen i treningsøkten, og synkronisert til klokken. Komoot-ruter er også her.

Velg ruten på listen, og velg deretter hvor du vil starte på ruten: **Startpunkt** (opprinnelig retning), **Underveis på ruten** (opprinnelig retning), **Endepunkt, motsatt retning** eller **Underveis, motsatt retning**.

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



Ruter er bare tilgjengelig på hurtigmenyen i førtreningensmodus hvis GPS er aktivert for sportsprofilen.



Tilbake til start:

Funksjonen Tilbake til start veileder deg tilbake til utgangspunktet for økten. Du legger til visningen **Tilbake til start** i treningsvisningene for gjeldende treningsøkt ved å velge **Tilbake til start** på, og trykke på OK.

Du finner mer informasjon under [Tilbake til start](#).



Funksjonen Tilbake til start er bare tilgjengelig hvis GPS er aktivert for sportsprofilen.

Når du velger et treningsmål for økten, vises alternativene **Favoritter** og **Ruter** som utilgjengelige på hurtigmenyen. Dette er fordi du bare kan velge ett mål for økten. Hvis du attpåtil velger en rute for økten, vises funksjonen **Tilbake til start** som utilgjengelig på hurtigmenyen fordi **Ruter** og **Tilbake til start** ikke kan være aktivert samtidig. Hvis du velger det utilgjengelige alternativet, blir du spurt om du vil endre målet eller ruten. Bekreft med OK for å velge et annet mål.

UNDER TRENING

BLA GJENNOM TRENINGSVISNINGENE

Under trening kan du bla gjennom treningsvisningene med OPP/NED. Legg merke til at de tilgjengelige treningsvisningene og informasjonen du ser på i treningsvisningene avhenger av hvilken sport du har valgt, og av redigeringen av den valgte sportsprofilen.

Du kan legge til sportsprofiler på klokken din og definere innstillingene for hver sportsprofil i Polar Flow-appen og nettjenesten. Du kan opprette skreddersydde treningsvisninger for hver sportsaktivitet og velge hvilke data du vil se under treningsøktene dine. Du finner mer informasjon under [Sportsprofiler i Flow](#).

For eksempel kan treningsvisningene dine ha følgende informasjon:



Pulsfrekvens og ZonePointer pulsfrekvens

Distanse

Varighet

Tempo/Hastighet



Pulsfrekvens og ZonePointer pulsfrekvens

Varighet

Kalorier



Stigning

Nåværende høyde over havet (trykk på OK for å kalibrere høyde manuelt)

Nedstigning



Distanse for aktuelt segment (flatt, motbakke eller nedoverbakke)

Stigning/nedstigning

Hastighet/tempo

Antall motbakker/nedoverbakker



Din kurs

Himmelretninger



Maksimumspuls

Pulsgraf og din nåværende puls

Gj.sn. puls



Makseffekt

Effektgraf og gjeldende effekt

Gj.sn.effekt



Klokkeslett

Varighet

STILLE INN TIDTAKERE

Før du kan bruke tidtakere under trening, må du legge til tidtakerne i treningsvisningene. Du kan gjøre dette enten ved å slå på tidtakervisning for gjeldende treningsøkt på [hurtigmenyen](#) eller ved å legge til tidtakerne i treningsvisningene i relevant sportsprofil under sportsprofilinnstillingene for Flow-nettjenesten og synkronisere innstillingene til klokken din.



Cancel Save

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

Intervalltidtaker



i Hvis du slår på tidtakervisning for treningsøkten på [hurtigmenyen](#), starter tidtakeren når du starter treningsøkten. Du kan stoppe tidtakeren og starte en ny tidtaker som beskrevet nedenfor.

Hvis du har lagt til tidtakeren i treningsvisningene for sportsprofilen du bruker, kan du starte tidtakeren slik:

1. Bla til visningen **Intervalltidtaker**, og trykk på og hold inne OK. Velg **Start** for å bruke en tidligere innstilt tidtaker, eller opprett en ny tidtaker i **Still inn intervalltidtaker**:
2. Velg **Tidsbasert** eller **Distansebasert**. **Tidsbasert**: Angi minutter og sekunder for tidtakeren, og trykk på OK. **Distansebasert**: Still inn distansen for tidtakeren, og trykk på OK.
3. **Still inn annen tidtaker?** vises. Trykk på OK for å stille inn en annen tidtaker.
4. Når du er klar, velger du **Start** for å starte intervalltidtakeren. På slutten av hvert intervall varsler klokken deg ved å vibrere.

Stopp tidtakeren ved å trykke på og holde inne OK, og velge **Stopp tidtaker**.

Nedtellingstidtaker



i Hvis du slår på tidtakervisning for treningsøkten på [hurtigmenyen](#), starter tidtakeren når du starter treningsøkten. Du kan stoppe tidtakeren og starte en ny tidtaker som beskrevet nedenfor.

Hvis du har lagt til tidtakeren i treningsvisningene for sportsprofilen du bruker, starter du tidtakeren slik:

1. Bla til visningen **Nedtellingstidtaker**, og trykk på og hold inne OK.
2. Velg **Start** for å bruke en tidtaker du har stilt inn, eller velg **Still inn tidtaker** for å stille inn en ny nedtellingstid. Når du er klar, velger du **Start** for å starte nedtellingstidtakeren.
3. Når nedtellingen er slutt, varsler klokken deg ved å vibrere. Hvis du vil starte nedtellingstidtakeren på nytt, trykker du på og holder inne OK, og velger **Start**.

Stopp tidtakeren ved å trykke på og holde inne OK, og velge **Stopp tidtaker**.

LÅSE EN PULS-, HASTIGHETS- ELLER EFFEKTSONE

Du kan bruke ZoneLock-funksjonen til å låse sonen du for øyeblikket befinner deg i, basert på puls, hastighet/tempo eller effekt, og sørge for at du holder deg i den valgte sonen under trening uten å måtte sjekke klokken. Hvis du går utenfor den låste sonen under trening, varsler klokken deg med en vibrasjon.

ZoneLock-funksjonen for puls-, hastighet/tempo- og effektzone må settes for hver enkelt sportsprofil. Du kan sette den på i sportsprofilen i Flow-nettjenesten under innstillingene for puls, hastighet/tempo eller effekt.

For å bruke ZoneLock til å låse hastighet/tempo- eller effektsonen din må du også legge til fullskjermvisningen av **hastighet/tempo-diagrammet** eller **effektogrammet** til treningsvisningen av sportsprofilen.

Låse en pulssone

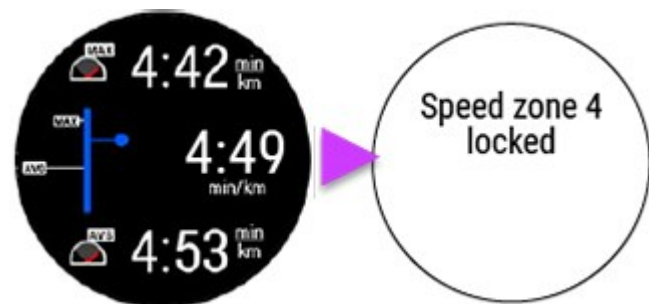
Slik låses pulssonen som du for øyeblikket befinner deg i: **trykk på og hold OK** i fullskjermvisningen av **pulsdiagrammet** eller i en av visningene som kan redigeres i Flow.



Sonen låses opp igjen ved å trykke på og holde OK-knappen nede.

Låse en hastighet/tempo-sone

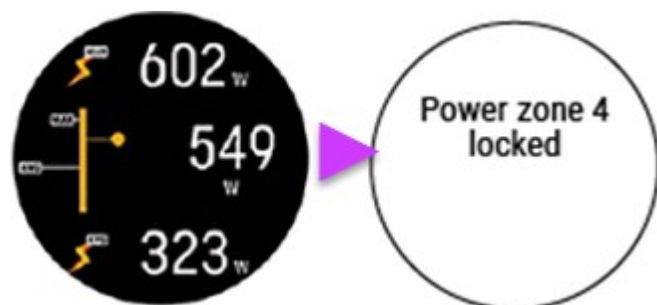
Slik låses hastighet/tempo-sonen som du for øyeblikket befinner deg i: **trykk på og hold OK** i fullskjermvisningen av **Hastighet/tempo-diagrammet**.



Sonen låses opp igjen ved å trykke på og holde OK-knappen nede.

Låse en effektzone

Slik låses effektsonen som du for øyeblikket befinner deg i: **trykk på og hold OK** i fullskjermvisningen av **effektogrammet**.



Sonen låses opp igjen ved å trykke på og holde OK-knappen nede.

MARKÉR EN ETAPPE

Trykk på OK for å markere en etappe. Etapper kan også tas automatisk. I sportsprofilinnstillinger i Polar Flow-appen eller -nettjenesten kan du sette **Automatisk etappe** til **Etappedistans**, **Etappevarighet** eller **Stedsbasert**. Hvis du velger

Etappevarighet, må du angi distansen som skal markere hver etappe. Hvis du velger **Etappevarighet**, må du angi varigheten som skal markere hver etappe. Hvis du velger **Stedsbasert**, markeres det som en ny etappe hver gang du ankommer punktet der du startet økten.

BYTT AKTIVITET UNDER EN MULTISPORTSØKT

Trykk TILBAKE, og velg den aktiviteten du vil bytte til. Bekreft valget ditt med OK.

TRENING MED ET MÅL

Hvis du har opprettet et **hurtigmål** basert på varighet, distanse eller kalorier i Flow-appen eller nettjenesten og synkronisert denne med klokken har du følgende visning som standard første treningsvisning:



Hvis du har opprettet et mål basert på varighet eller distanse, kan du se hvor mye av målet du fortsatt har igjen før du når det.

ELLER

Hvis du har opprettet et mål basert på kalorier, kan du se hvor mange kalorier du har igjen å brenne for å nå målet ditt.

Hvis du har opprettet et **fasebasert treningsmål** i Flow-appen eller nettjenesten og synkronisert denne med klokken har du følgende visning som standard første treningsvisning:



- Avhengig av den valgte intensiteten, kan du se enten pulsen din eller hastighet/tempo og den nedre og øvre pulsen eller hastighet/tempo-grensen for den aktuelle fasen.
- Fasenavn og fasenummer/totalt antall faser.
- Varighet/distanse dekket så langt
- Mål varighet/distanse av den aktuelle fasen

 Se [Planlegge treningen](#) for instruksjoner for å opprette treningsmål.

Endre fase i løpet av en fasebasert økt

Hvis du valgte **manuell endring av fase** da du opprettet det fasebaserte målet, trykker du på OK ved siden av fasen når du har fullført en fase.

Hvis du valgte **automatisk endring av fase**, endres fasen automatisk når du har fullført fasen som pågår. Klokken varsler deg ved å vibrere når fasen byttes.

 Merk at ved svært korte faser (under 10 sekunder) får du ingen hørbar alarm når fasen er over.

Se informasjon om treningsmål

For å se informasjonen om treningsmål under treningen, trykk og hold OK på treningsmålvisningen.

Varsler

Hvis du trener utenfor de planlagte pulssonene eller hastighets-/temposonene vil klokken varsle deg med en vibrasjon.

LEGGE INN EN PAUSE I / STOPPE EN TRENINGSSØKT

1. Trykk på TILBAKE for å legge inn en pause i treningsøkten.
2. Trykk på OK for å gjenoppta treningen. Trykk på og hold nede TILBAKE for å stoppe økten. Du får umiddelbart et sammendrag av treningsøkten din på klokken etter at du har avsluttet treningen.

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

TRENINGSSAMMENDRAG

ETTER TRENING

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

Informasjonen som vises i sammendraget avhenger av sportsprofilen og innsamlede data. Som et eksempel kan trenings sammendraget inkludere følgende informasjon:



Starttid og dato

Treningsøktens varighet

Distansen som er tilbakelagt i treningsøkten



Puls

Gjennomsnitts- og maksimumspuls under treningsøkten.

Kardiobelastningen fra treningsøkten



Pulssoner

Treningstid i forskjellige pulssoner



Brukt energi

Energi brukt under treningsøkten

Karbohydrater

Protein

Fett

Mer informasjon finner du under [Energikilder](#)



Tempo/Hastighet

Gjennomsnittlig og maksimal tempo/hastighet for treningsøkten

Løpsindeks: Din løpsytelsesklasse og numerisk verdi. Finn ut mer i kapitlet [Løpsindeks](#).



Hastighetssoner

Treningstid i forskjellige hastighetssoner



Tråkkfrekvens

Din gjennomsnittlige og maksimale tråkkfrekvens for treningsøkten

i Stegfrekvensen måles ved hjelp av et innebygd akselerometer som registrerer håndleddbevegelsene dine. Pedalfrekvensen er vist dersom du bruker en Polar tråkkfrekvensmåler Bluetooth® Smart.



Høyde

Maksimal høyde i løpet av treningsøkten.

Høydestigning i meter/fot i løpet av treningsøkten.

Høydeminskning i meter/fot i løpet av treningsøkten.



Effekt

Gjennomsnittseffekt

Maksimumseffekt

Muskelbelastning



Effektsoner

Treningstid i forskjellige effektsoner

i Effekt ved løping måles via håndleddet når du bruker en sportsprofil av typen løping med GPS tilgjengelig. Effekt ved sykling vises når du bruker en sportsprofil av typen sykling sammen med en ekstern wattmåler for sykling.



Hill Splitter

Totalt antall motbakker og nedoverbakker

Total distanse for motbakker og nedoverbakker

Trykk på OK for å se stigning/nedstigning sortert på bakker

Du finner mer informasjon under [Hill Splitter](#)



Etapper/Automatiske etapper

Antall runder, din beste runde og gjennomsnittlig rundetid.

Du kan rulle gjennom følgende detaljer ved å trykke på OK:

1. Varighet for hver runde (den beste runden er uthevet i gult)
2. Distanse for hver runde
3. Gjennomsnittlig puls og maksimumspuls for hver runde i pulssonens farge.
4. Gjennomsnittshastighet/tempo for hver runde
5. Gjennomsnittseffekt for hver runde



Multisport Sammendrag

Multisport-sammendraget inneholder et samlet sammendrag av treningsøkten, samt sportsspesifikke sammendrag, som inkluderer varighet og distanse som er tilbakelagt i aktiviteten.

For å se treningsammendragene dine senere på klokken:



I tidsvisning, Bruk OPP- og NED-knappene i tidsvisning for å gå til **Siste treningsøkt** klokkevisningen, og trykk deretter på OK.

Du kan se sammendragene fra dine treningsøkter fra de siste 14 dagene. Bla gjennom treningsøkten som du vil se med OPP/NED og trykk OK for å åpne sammendraget. Klokken kan inneholde maksimalt 20 treningsammendrag.



TRENINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

Klokken synkroniseres automatisk med Polar Flow-appen når du fullfører en treningsøkt hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. Du kan også synkronisere treningsdataene dine manuelt fra klokken og til Flow-appen ved å trykke

på og holde inne TILBAKE-knappen på klokken når du er logget på Flow-appen og telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde. I appen kan du enkelt analysere dataene etter hver økt. Appen gir deg en rask oversikt over treningsdataene dine.

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

TRENINGSDATA I POLAR FLOW-NETTJENESTEN

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

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

NAVIGASJONSSATELLITTER

Klokken din har innebygd GPS (GNSS), som måler hastighet, tempo, distanse og høyde under en rekke sportsaktiviteter utendørs. Du kan også se ruten din på et kart i Flow-appen og nettjenesten etter treningsøkten.

Du kan endre satellittnavigasjonssystemet klokken bruker, i tillegg til GPS. Innstillingen finnes i klokken under **Generelle innstillinger > Navigasjonssatellitter**. Du kan velge **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** eller **GPS + QZSS**. Standardinnstillingen er **GPS + GLONASS**. Disse alternativene gir deg muligheten til å teste forskjellige satellittnavigasjonssystemer og finne ut om de kan gi bedre ytelse i de områdene de dekker.

GPS + GLONASS

GLONASS er et globalt russisk satellittnavigasjonssystem. Det er standardinnstillingen ettersom den har den beste globale synligheten og er den mest pålitelige av de tre. Generelt er dette vår anbefaling.

GPS + Galileo

Galileo er et globalt satellittnavigasjonssystem opprettet av EU.

GPS + QZSS

QZSS er et regionalt tidsoverføringssystem bestående av fire satellitter og et satellittbasert forbedringssystem utviklet for å forbedre GPS i områder i Asia og Oseania, med fokus på Japan.

ASSISTERT GPS

Klokken benytter Assistert GPS (A-GPS) for rask posisjonsbestemmelse og for å forbedre posisjonsytelsen under trening. A-GPS-data forteller klokken din de anslåtte posisjonene til GPS, Glonass-, Galileo- og QZSS-satellittene. På denne måten vet klokken hvor den skal søke etter satellittene, noe som fører til at den kan definere posisjonen din raskere.

A-GPS-dataene oppdateres én gang per dag. Den siste A-GPS-datafilen oppdateres automatisk til klokken din hver gang du synkroniserer den med Flow-nettjenesten via FlowSync-programvaren eller Flow-appen.

A-GPS-sluttdato

A-GPS-datafilen er gyldig i opptil 14 dager. Posisjoneringsnøyaktigheten er relativt høy de første tre dagene, og reduseres i økende grad i løpet av de påfølgende dagene. Regelmessige oppdateringer er med på å sikre høy posisjoneringsnøyaktighet.

Du kan kontrollere sluttdatoen for gjeldende A-GPS-datafil fra klokken din. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Om klokken din > Assistert GPS utløper**. Hvis datafilen er utløpt, synkroniserer du klokken din med Flow-nettjenesten via FlowSync-programvaren eller Flow-appen for å oppdatere A-GPS-dataene.

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



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

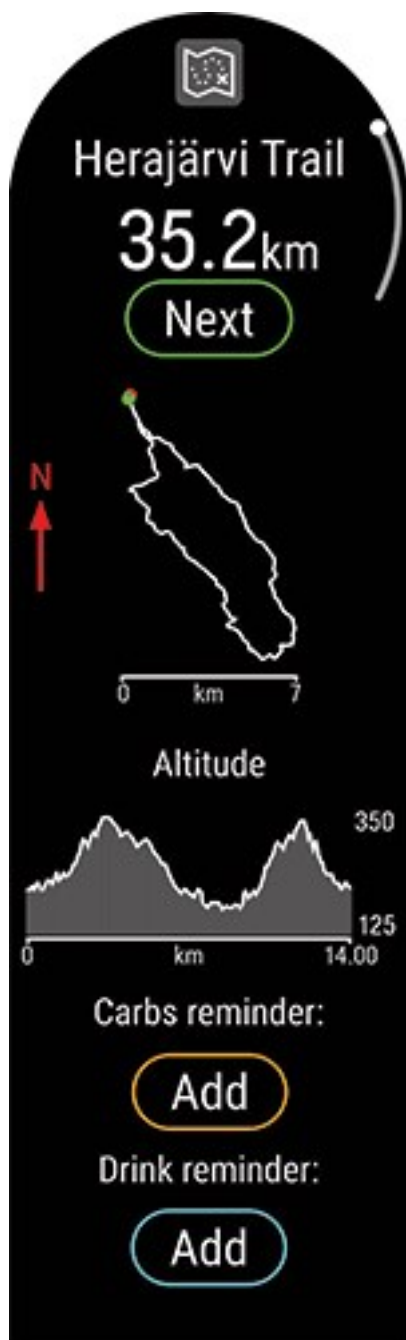
RUTEVEILEDNING

Funksjonen Ruteveiledning veileder deg langs ruter du har registrert i tidligere økter, eller ruter som du har importert til Flow fra tredjepartstjenester som [komoot](#) eller [Strava](#). Du kan også importere ruter direkte til Flow i filformatene GPX eller TCX.

Du kan velge å gå til rutens startpunkt, endepunkt eller nærmeste punkt (underveis på ruten). Først veileder klokken deg til det valgte startpunktet på ruten. Deretter veileder klokken deg hele veien langs ruten og sørger for at du er på rett spor. Du følger ganske enkelt veiledningen på displayet. Nederst på displayet ser du hvor langt det er igjen.

RUTE- OG HØYDEPROFILER

Når du har valgt en rute får du en oversikt over ruten og dens høydeprofil. Dette hjelper deg til å identifisere hvilken rute det er, og hva du kan forvente deg av økten.



TOTAL STIGNING OG NEDSTIGNING FOR PLANLAGTE RUTER

Når du starter en planlagt rute får du se rutens totale stigning og nedstigning. Mens du følger ruten oppdateres verdiene for stigning/nedstigning, og du blir alltid vist totalen av den gjenværende stigningen/nedstigningen på ruten. Du får også se gjeldende stignings-/nedstigningsvinkel. Til enhver tid vil du vite nøyaktig hvor du er, og hvor langt det er igjen.

Når du er ute på en rute du ikke har planlagt får du stigningen og nedstigningen for den siste kilometeren, samt gjeldende stignings-/nedstigningsvinkel.



Du kan bruke [komoot](#) til å planlegge detaljerte ruter på kart og overføre dem til rutene på klokken via Flow.

LEGG TIL EN RUTE PÅ KLOKKEN

Du legger til en rute på klokken ved å lagre den som en favoritt i Flow-nettjenesten eller appen, og synkronisere med klokken. Du finner mer informasjon under [SLIK ADMINISTRER DU FAVORITTER OG TRENINGSMÅL I POLAR FLOW](#).

STARTE EN TRENINGØKT MED RUTEVEILEDNING



1. Velg sportsprofilen du vil bruke, og trykk på LYS-knappen eller  i førtreningsmodus for å åpne hurtigmenyen.
2. Velg **Ruter** på listen, og velg deretter ruten du vil bruke.
3. Legg til en **energipåminnelse** eller **drikkepåminnelse** hvis du vil. Deretter velger du **Start**.
4. Velg hvor du vil starte ruten: **Startpunkt**, **Underveis på ruten**, **Endepunkt**, **motsatt retning** eller **Underveis, motsatt retning**.
5. Bli værende i førtreningsmodus til klokken har funnet pulsen din og GPS-satellittsignalene. Start økten ved å trykke på OK. Det kan hende du blir spurt om å kalibrere kompasset før du starter en treningsøkt. Følg i tilfelle instruksjonene på displayet for å kalibrere det.
6. Klokken vil vise veien til ruten. **Rutens startpunkt funnet** vises når du når startpunktet ditt, og du er klar til å fortsette langs ruten.

Rutens endepunkt nådd vises når du er framme.

ZOOM

Zoom inn eller ut på ruten. Trykk på **OK** og velg **Zoom inn/ut**, og bruk deretter **+**- og **-**-knappene for å justere rutevisningen.



BYTT RUTE MENS DU ER UTE

Bytt til en annen rute mens du trener

1. Trykk på **TILBAKE** for å sette økten på pause, og trykk på **LYS**-knappen for å åpne hurtigmenyen.
2. Velg **Ruter**. Klokken spør deretter **Vil du endre rute?** Velg **Ja** og en rute i listen.
3. Velg **Start** når du er klar.

TILBAKE TIL START

Funksjonen Tilbake til start veileder deg tilbake til utgangspunktet for økten via luftlinje.

Slik bruker du Tilbake til start-funksjonen for én økt:



1. I førtreningsmodus trykker du på **LYS**-knappen eller  for å gå til hurtigmenyen.
2. Velg **Tilbake til start** på listen, og velg **Gå tilbake via luftlinje**.

Slik går du tilbake til utgangspunktet via luftlinje:



- Hold klokken i horisontal posisjon foran deg.
- Fortsett å bevege deg slik at klokkes GPS kan fastsette retningen du beveger deg. Pilen du ser, peker mot utgangspunktet.
- Gå i retningen pilen peker for å komme tilbake til utgangspunktet.
- Klokken viser også retningen du skal gå, og rett linje mellom deg og utgangspunktet.

Du kan også aktivere Tilbake til start under en treningsøkt ved å stoppe økten midlertidig og åpne hurtigmenyen med **LYS**-knappen og ved å bla til **Tilbake til start** og velge **Gå tilbake via luftlinje**.

Hvis du legger til treningsvisningen Tilbake til start i en sportsprofil i Polar Flow, er den alltid aktivert for den sportsprofilen og trenger ikke slås på for hver økt.

Når du er i ukjente omgivelser, bør du alltid ha et kart for hånden hvis klokken skulle miste satellittsignalet eller batteriet går tomt.

TILBAKE SAMME RUTE

Naviger til startpunkt for økten via ruten du kom. Veiledningen på skjermen sørger for at du holder rett kurs og veileder deg hele veien tilbake. Tilbake samme rute er nyttig når du vil velge en trygg og kjent rute tilbake til startpunkt.

Bruk Tilbake samme rute

1. Trykk på **TILBAKE** for å sette økten på pause, og trykk på **LYS**-knappen for å åpne hurtigmenyen.
2. Velg **Tilbake til start**, deretter **Gå tilbake via samme rute**.



Følg veiledningen på skjermen tilbake til startpunkt for økten. På skjermen får du se distansen startpunkt for økten via ruten du kom.

Zoom

Zoom inn eller ut på ruten. Trykk på **OK** og velg **Zoom inn/ut**, og bruk deretter **+** og **-**-knappene for å justere rutevisningen.

LØPSTEMPO

Løpstempo-funksjonen hjelper deg til å holde jevnt tempo og nå målet for angitt distanse. Bestem et tidsmål for en distanse – for eksempel 45 minutter for en 10 000 meter, og følg med på hvor langt bak eller foran skjemaet du ligger.



Løpstempo kan angis på klokken, men du kan også angi et Løpstempo-mål i Flow-nettjenesten eller -appen, og synkronisere med klokken.

Hvis du har planlagt et løpstempomål for dagen, foreslår klokken at du begynner på det når du går inn i førtreningsmodus.

Slik oppretter du et løpstempomål på klokken

Du kan opprette løpstempomål i hurtigmenyen i førtreningsmodus.

1. Gå til førtreningsmodus ved å trykke på og holde inne OK i tidsvisning eller trykke på TILBAKE for å gå til hovedmenyen og velge **Start trening**.
2. I førtreningsmodus trykker du på hurtigmenyikonet eller LYS-knappen.
3. Velg **Løpstempo** i listen, og angi distanse og varighet. Trykk på OK for å bekrefte. Klokken viser tempoet/hastigheten som er nødvendig for at du skal nå måltiden, og går deretter tilbake til førtreningsmodus, hvor du kan begynne treningsøkten.

Slik oppretter du et løpstempo i Flow-nettjenesten

1. I Flow-nettjenesten går du til **Dagbok** og klikker på **Legg til > Treningsmål**.
2. I **Legg til treningsmål** velger du **Sport**. Så angir du **Målnavn** (maksimalt 45 tegn), **Dato** og **Klokkeslett**, samt eventuelle **Merknader** (valgfritt) du vil tilføye.
3. Velg **Løpstempo**.
4. Oppgi to av de følgende verdiene: **Varighet**, **Distanse** eller **Løpstempo**. Den tredje får du automatisk.
5. Klikk på **Legg til i favoritter** ☆ for å legge til målet i listen over favoritter, hvis du ønsker det.
6. Klikk på **Lagre** for å legge til målet i **Dagbok**.

Synkroniser målet med klokken via FlowSync, og du er klar.

STRAVA LIVE-SEGMENTER

Strava-segmentene er forhåndsdefinerte deler av veier eller løyper der utøvere kan konkurrere på tid innen sykling eller løping. Segmentene defineres på [Strava.com](https://www.strava.com), og de kan opprettes av en hvilken som helst Strava-bruker. Du kan bruke segmenter for å sammenligne dine egne tider, eller du kan sammenligne dem med tidene til andre Strava-brukere som også har fullført det aktuelle segmentet. Hvert segment har en offentlig ledertavle med kongen/dronningen av fjellet (KOM/QOM), personen som har oppnådd best tid for segmentet.

Vær oppmerksom på at du må ha en [analysepakke for Strava Summit](#) for å bruke Strava Live-segmenter på Polar Grit X Pro. Når du har aktivert Strava Live-segmenter, eksportert segmentene til Flow-kontoen og synkronisert dem med Grit X Pro, får du et varsel på klokken når du nærmer deg et av Strava-segmentene du har angitt som favoritt.

Når du gjennomfører et segment, viser klokken resultatdata i sanntid slik at du ser om du ligger foran eller bak den personlige rekorden din (PR) for segmentet. Resultatene beregnes og vises umiddelbart på klokken når segmentet slutter, men du må kontrollere de endelige resultatene på Strava.com.

KOBLE SAMMEN STRAVA- OG POLAR FLOW-KONTOEN

Du kan koble sammen Strava- og Polar Flow-kontoen i Polar Flow-nettjenesten ELLER i Polar Flow-appen:


I Polar Flow-nettjenesten går du til **Innstillinger > Partnere > Strava > Koble til**.

eller

I Polar Flow-appen går du til **Generelle innstillinger > Koble til > Strava** (sveip knappen for å koble til).


IMPORTERE STRAVA-SEGMENTER TIL POLAR FLOW-KONTOEN

1. Innlogget på Strava-kontoen velger du segmentene du vil importere til Polar Flow-favoritter/Grit X Pro. Dette gjøres ved å velge stjerneikonet ved siden av navnet på segmentet.
2. Deretter bruker du Oppdater Strava Live-segmenter-knappen på Favoritter-siden i Polar Flow-nettjenesten for å importere de valgte Strava Live-segmentene til Polar Flow-kontoen.
3. Grit X Pro kan inneholde maksimalt 100 favoritter om gangen. Velg segmentene du vil overføre til Grit X Pro, ved å klikke i utvalgsboksene til venstre for Strava Live-segmenterlisten for å flytte dem til synkroniseringslisten til Grit X Pro på høyre side. Du kan endre rekkefølgen på favorittene på Grit X Pro ved å dra og slippe dem.
4. Synkroniser Grit X Pro for å lagre endringene til klokken.

 Vil du vite mer om å administrere favoritter i Polar Flow-nettjenesten og -appen, kan du gå til [Slik administrerer du favoritter og treningsmål i Polar Flow](#).

Du finner mer informasjon om Strava-segmenter i [brukerstøtten for Strava](#).

START EN TRENINGSØKT MED STRAVA LIVE-SEGMENTER

 Strava Live-segmenter krever GPS. Sørg for at GPS er aktivert i sportsprofilene du skal bruke for løping og sykling.

Når du starter en treningsøkt innen løping eller sykling, vises de synkroniserte Strava-segmentene innenfor en avstand av 10 eller 50 kilometer (for henholdsvis løping og sykling) i treningsvisningen for Strava-segmenter. Bla til visningen for Strava-segmenter med OPP- og NED-knappen under en økt.



Når du nærmer deg et segment (innenfor 200 meter for sykling og 100 meter for løping) får du et varsel på klokken, og avstanden til segmentet telles ned. Du kan avbryte segmentet ved å trykke på tilbakeknappen på klokken.



Du får et nytt varsel når du kommer til startpunktet for segmentet. Registreringen av segmentet starter automatisk. Både navnet på segmentet og tiden registrert som personlig rekord for segmentet, vises på klokken.



Klokken viser om du ligger foran eller bak personlig rekord (eller KOM/QOM hvis du gjennomfører segmentet for første gang), i tillegg til hastighet/tempo og gjenstående distanse.



Når du har fullført segmentet, viser klokken tiden din og differansen til personlig rekord. PR-symbolet vises hvis du har satt ny personlig rekord.




HILL SPLITTER

Med Hill Splitter får du statistikk om ytelsen din i mot- og nedoverbakkedelene av treningsøktene dine. Hill Splitter gjenkjenner automatisk alle mot- og nedoverbakker ved å bruke hastighet og distanse basert på GPS og barometriske høydedata. Den viser detaljert informasjon om ytelse, som distanse, hastighet, opp- og nedstigning, for alle gjenkjente bakker på ruten. Du får detaljerte opplysninger om høydeprofilen til treningsøkten, og du kan sammenligne bakkestatistikk fra forskjellige treningsøkter. Detaljert informasjon om hver bakke registreres automatisk, så du trenger ikke å gjøre noe manuelt arbeid.

Hill Splitter tilpasser seg terrenget i hver eneste treningsøkt. I praksis betyr dette at når du er ute på en treningsøkt i relativt flatt terreng, blir til og med små bakker tatt med. Når du imidlertid er ute i områder med store høydeforskjeller, som fjell, blir små bakker utelatt. Denne tilpasningen er individuell for alle treningsøkter.

Den minste stigningen eller nedstigningen som telles som en bakke, varierer avhengig av sportsprofilen du bruker. I bakkesporter (snowboard, slalom, langrenn og telemark) er det 15 meter. I alle andre sporter er det 10 meter.

 Hill Splitter krever en GPS-registreringsfrekvens på 1 sekund. Den kan ikke brukes med registreringsfrekvenser på 1 eller 2 minutter.

SLIK LEGGER DU TIL HILL SPLITTER-VISNING I SPORTSPROFILER

Som standard er Hill Splitter-treningsvisning slått på i alle løpe-, sykle- og bakke-sportsprofiler, men den kan legges til en hvilken som helst sportsprofil som bruker GPS og barometrisk høydemåling.

I Flow-nettjenesten:

1. Gå til **Sportsprofiler**, og velg **Rediger** i sportsprofilen du vil legge den til i.
2. Velg **Knyttet til enhet**
3. Velg **Grit X Pro > Treningsvisning > Legg til ny > Fullskjerm > Hill Splitter**, og lagre.

I Flow-mobilappen:

1. Gå til hovedmenyen, og velg **Sportsprofiler**.
2. Velg en sport, og trykk på **Rediger**.
3. Legg til Hill Splitter-treningsvisning.
4. Når du er ferdig, trykker du på Ferdig.

Husk å synkronisere innstillingene med Polar-enheten din.

TRENING MED HILL SPLITTER

Etter at du har startet en økt, ruller du til Hill Splitter-treningsvisning med OPP-/NED-knappene. Informasjon du kan vise under treningsøkter omfatter:



- Distanse: distansen til det aktuelle segmentet (flatt, motbakke eller nedoverbakke)
- Stigning/nedstigning til det aktuelle segmentet
- Hastighet

Vær oppmerksom på at det oppstår en liten forsinkelse når du bytter fra bakker til flatt terreng. Det gjøres for å sikre at bakken virkelig har tatt slutt. Selv om byttet fra bakke til flatt terreng i Hill Splitter-treningsvisningen er forsinket, blir slutten av bakken markert korrekt i dataene, så når du viser treningssammendraget i Flow-nettjenesten eller -appen, vises den korrekt.

Bakkeinformasjonvinduet

I bakkesporter (snowboard, slalom, langrenn og telemark) får du et vindu med informasjon fra forrige bakke etter at du har fullført den og har begynt på en stigning på 15 meter. På denne måten vises vinduet når du sitter på skiheisen på vei til toppen igjen.



- Distanse: distansen til det aktuelle segmentet (flatt, motbakke eller nedoverbakke)
- Stigning/nedstigning til det aktuelle segmentet
- Gjennomsnittshastighet
- Bakkenummer

HILL SPLITTER-SAMMENDRAG

Etter en treningsøkt kan du se følgende informasjon i treningssammendraget:



- Antall mot- og nedoverbakker
- Total distanse i mot- og nedoverbakker

DETALJERT ANALYSE I FLOW-NETTJENESTEN OG -APPEN

Vis detaljert informasjon om alle motbakker, nedoverbakker og flate segmenter i Flow-nettjenesten etter at du har synkronisert data fra treningsøkten. En oversikt over treningsøkten er også tilgjengelig i Flow-appen.

Data tilgjengelig for hvert segment avhenger av sportsprofilen og sensorene du brukte, men de kan for eksempel omfatte informasjon om høyde over havet, effekt, puls, stegfrekvens og hastighet.

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

0 0 Relive 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

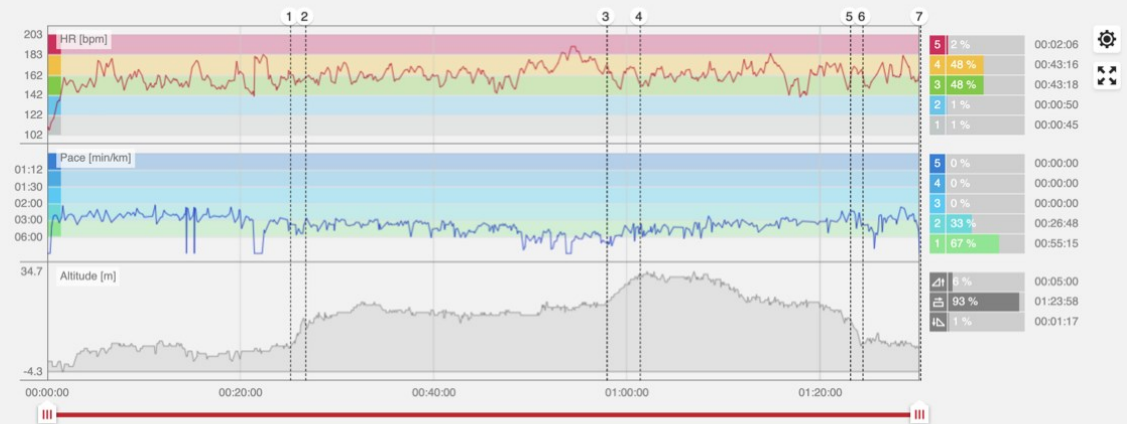
65 m
Ascent

0.46 km
Downhill total
00:01:17

641
Medium
Perceived load

5 Hard
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

Med Komoot kan du planlegge detaljerte ruter på kart og overføre dem til klokken for å få ruteveiledning i sanntid mens du er ute. Uansett om du sykler, er på toptur, backpacker eller driver med terrengsykling lar Komoots overlegne planleggings- og navigasjonsteknologi deg oppdage mer av det store, åpne landskapet.

Opprett en Komoot-konto hvis du ikke har en allerede. Når du blir med i Komoot, får du en gratis region hvor du kan teste alle de viktigste funksjonene. Komoot anbefaler at du velger stedet der du bor, som gratis region. Koble Komoot til Polar Flow, og få Komoot-rutene dine på klokken.

Trenger du hjelp med Komoot, kan du gå til brukerstøtten deres på support.komoot.com/hc/en-us



Komoot-ruter krever en GPS-registreringsfrekvens på 1 sekund. Den kan ikke brukes med registreringsfrekvenser på 1 eller 2 minutter.

SLIK KOBLER DU SAMMEN KOMOOT- OG POLAR FLOW-KONTOER

Først må du sørge for å ha både en Polar Flow-konto og en Komoot-konto. Du kan koble sammen Komoot- og Polar Flow-kontoen i Polar Flow-nettjenesten eller i Polar Flow-appen.

I Polar Flow-nettjenesten går du til **Innstillinger > Partnere > Komoot > Koble til**.

eller

I Polar Flow-appen går du til **Generelle innstillinger > Koble til > Komoot** (sveip knappen for å koble til).



Etter at du har koblet sammen Komoot- og Polar Flow-kontoene, synkroniseres alle planlagte Komoot-reiser med startpunkt i en region du har låst opp i Komoot-kontoen din, med favorittrutene dine i Flow.

SLIK SYNKRONISERER DU KOMOOT-RUTER MED KLOKKEN DIN

Du kan velge hvilke ruter du vil overføre til klokken, i Polar Flow-nettjenesten eller -appen. Klokken kan inneholde maksimalt 100 favoritter om gangen.

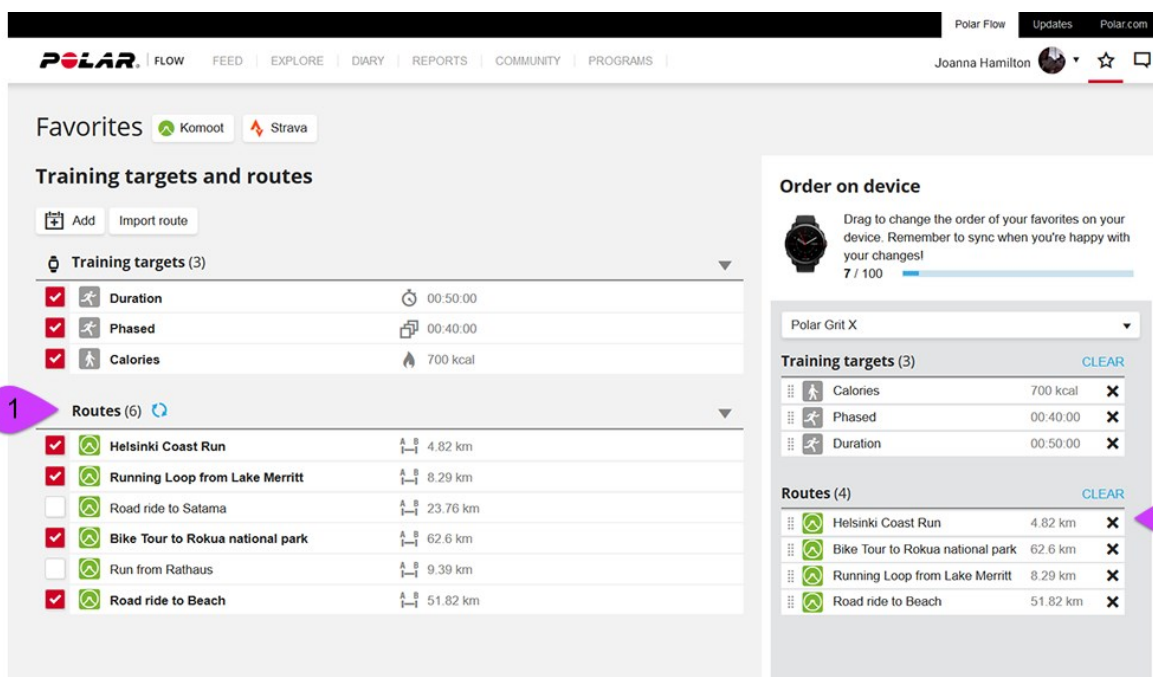
I **Flow-nettjenesten** klikker du på Favoritter-ikonet  på menylinjen øverst på siden for å gå til Favoritter-siden.

1. Velg rutene ved å krysse av i rutene til venstre for rutelisten for å flytte dem til synkroniseringslisten for klokken din til høyre. Hvis du har brukt Komoot til å planlegge nye ruter, kan du oppdatere dem til rutelisten ved å klikke på





-knappen.

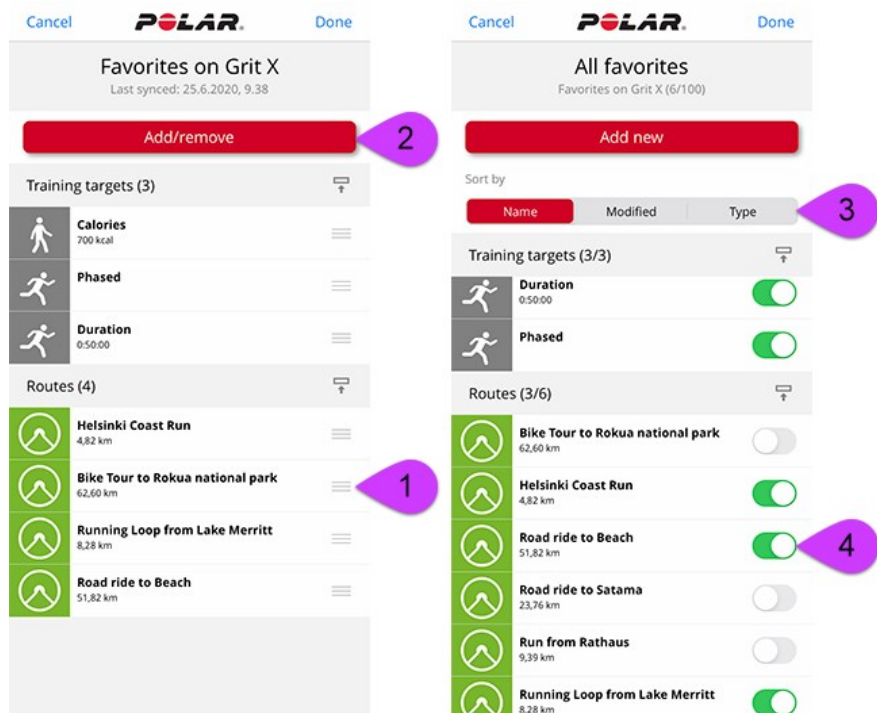
2. Du kan endre rekkefølgen til rutene på klokken ved å dra og slippe dem. Du kan fjerne individuelle ruter ved å klikke på X eller alle ruter samtidig ved å klikke på **TØM**. Vær oppmerksom på at de fortsatt vil være i favorittene dine selv om du skulle fjerne dem fra klokken.
3. Synkroniser med klokken din for å lagre endringene.



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' and a user profile for 'Joanna Hamilton'. Below this, the 'Favorites' section is active, with 'Komoot' and 'Strava' tabs. Under 'Training targets and routes', there are 'Add' and 'Import route' buttons. The 'Training targets (3)' section lists 'Duration' (00:50:00), 'Phased' (00:40:00), and 'Calories' (700 kcal). The 'Routes (6)' section lists six routes with their distances: 'Helsinki Coast Run' (4.82 km), 'Running Loop from Lake Merritt' (8.29 km), 'Road ride to Satama' (23.76 km), 'Bike Tour to Rokua national park' (62.6 km), 'Run from Rathaus' (9.39 km), and 'Road ride to Beach' (51.82 km). A purple circle with the number '1' points to the 'Routes (6)' section. To the right, the 'Order on device' section shows a 'Polar Grit X' watch icon and a 'Training targets (3)' list: 'Calories' (700 kcal), 'Phased' (00:40:00), and 'Duration' (00:50:00). Below that, the 'Routes (4)' section lists: 'Helsinki Coast Run' (4.82 km), 'Bike Tour to Rokua national park' (62.6 km), 'Running Loop from Lake Merritt' (8.29 km), and 'Road ride to Beach' (51.82 km). A purple circle with the number '2' points to the 'Routes (4)' section.

I **Flow-appen** går du til **Enheter**-menyen og videre til enhetssiden. Rull nedover på siden og trykk på **Legg til/fjern** for å se favorittene dine på klokken.

1. På klokken kan du endre rutenes rekkefølge ved å trykke på og holde inne  (iOS) /  (Android) på høyre side og trekke rutene dit du vil ha dem.
2. For å legge til eller fjerne ruter trykker du på **Legg til/fjern** på nytt for å få tilgang til favorittene dine.
3. Du kan sortere favorittene på **Navn, Endret** og **Type**.
4. For å fjerne en rute fra klokken flytter du bryteren til venstre. For å legge til en rute flytter du bryteren til høyre.
5. Synkroniser klokken med appen for å lagre endringene.



Vil du vite mer om å administrere favoritter i Polar Flow-nettjenesten og -appen, kan du gå til [Slik administrerer du favoritter og treningsmål i Polar Flow](#).

SLIK STARTER DU EN TRENINGSØKT MED EN KOMOOT-RUTE



1. I førtreningsmodus trykker du på LYS-knappen eller  for å gå til hurtigmenyen.
2. Velg **Ruter** i listen, og velg Komoot-ruten du vil bruke. Den nærmeste ruten vises først.
3. Velg hvor du vil starte ruten: **Rutestartpunkt** eller **Underveis på ruten**.
4. Velg sportsprofilen du vil bruke, og start treningsøkten.
5. Klokken vil vise veien til ruten. **Rutens startpunkt funnet** vises når du er framme. Nå er du klar.



Klokken veileder deg gjennom ruten med instruksjoner i sanntid.

SMART COACHING

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

Klokken din har følgende Polar Smart Coaching-funksjoner:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise](#)
- [Effekt ved løping via håndleddet](#)
- [Løpeprogram](#)
- [Løpsindeks](#)
- [Treningsfordeler](#)
- [Smart Calories](#)
- [Kontinuerlig pulsmåling](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Aktivitetsveiledning](#)
- [Aktivitetsfordel](#)
- [Nightly Recharge™ måling av restitusjon](#)
- [Sleep Plus Stages™ søvnregistrering](#)
- [Serene™ veiledede pusteøvelser](#)
- [Kondisjonstest med måling av pulsen på håndleddet](#)
- [FitSpark™ daglig treningsveileder](#)

TRAINING LOAD PRO


Den nye Training Load Pro™-funksjonen måler hvordan treningsøktene dine belaster kroppen din og hjelper deg med å forstå hvordan den påvirker ytelsen din. Training Load Pro gir deg treningsbelastningsnivået for det kardiovaskulære systemet **Kardiobelastning**, og med **Opplevd belastning** kan du vurdere hvor belastet du følte deg. **Muskelbelastning** forteller deg i hvor stor grad musklene dine ble belastet i løpet av treningsøkten. Når du vet hvor belastet hvert kroppssystem er, kan du optimalisere treningen din ved å belaste riktig system på riktig tidspunkt.

Kardiobelastning

Kardiobelastning er basert på beregning av treningsimpuls (TRIMP), som er en allment anerkjent og vitenskapelig dokumentert metode for kvantifisering av treningsbelastning. Kardiobelastningsverdien forteller deg hvor stor belastning treningsøkten påfører det kardiovaskulære systemet ditt. Jo høyere kardiobelastning, desto mer anstrengende er treningsøkten din for det kardiovaskulære systemet. Kardiobelastning beregnes etter hver treningsøkt basert på pulsdataene dine og varigheten av økten din.

Opplevd belastning


Din subjektive følelse er en nyttig metode for å anslå treningsbelastningen for alle sportsaktiviteter. **Opplevd belastning** er en verdi som tar hensyn til din egen subjektive opplevelse av hvor anstrengende treningsøkten din var, og varigheten av økten. Verdien kvantifiseres ved hjelp av **grad av opplevd anstrengelse (RPE, Rate of Perceived Exertion)**, som er en vitenskapelig anerkjent metode for kvantifisering av subjektiv treningsbelastning. Bruk av RPE-skalaen er spesielt nyttig for sportsaktiviteter der måling av treningsbelastning basert på puls alene, medfører visse begrensninger, for eksempel styrketrening.

 *Vurder treningsøkten din i Flow-mobilappen for å få en verdi for **opplevd belastning** for økten. Du kan velge på en skala fra 1 til 10, der 1 er svært enkelt og 10 er maksimalt anstrengende.*

Muskelbelastning

Muskelbelastning forteller deg i hvor stor grad musklene dine ble belastet i løpet av treningsøkten. Muskelbelastning hjelper deg med å kvantifisere treningsbelastningen under treningsøkter med høy intensitet, for eksempel korte intervaller, sprinter og trening i bakker, når pulsen din ikke har nok tid til å reagere på endringene i intensitet.

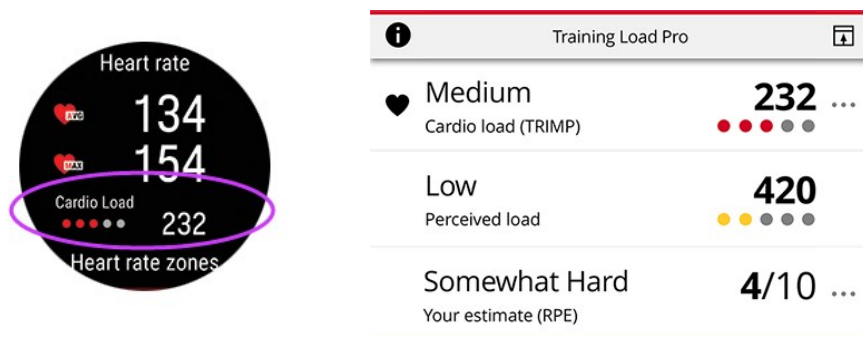
Muskelbelastning viser mengden mekanisk energi (kJ) du har produsert i løpet av løpe- eller sykkeløkten. Dette gjenspeiler energiuttaket ditt, ikke energiinntaket det tok deg å produsere anstrengelsen. Jo sprekere du er, desto bedre er effektiviteten mellom energiinntak og -uttak generelt sett. Muskelbelastning beregnes basert på effekt og varighet. Under løping vil også vekten din telle.

 *Effekt ved løping måles via håndledet når du bruker en sportsprofil av typen løping med GPS tilgjengelig, eller når du bruker en ekstern wattmåler ved løping. Effekt ved sykling vises når du bruker en sportsprofil av typen sykling sammen med en ekstern wattmåler for sykling.*

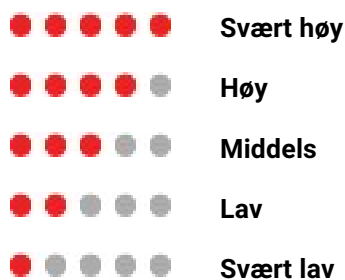
Treningsbelastning fra en enkeltstående økt

Treningsbelastningen fra en enkeltstående økt vises i sammendraget av treningsøkten din på klokken, i Flow-appen og i Flow-nettjenesten.

Du får et absolutt treningsbelastningstall for hver målte belastning. Jo høyere belastningen er, desto større anstrengelse forårsaket den for kroppen din. I tillegg kan du se en visuell punktskalafortolkning og en verbal beskrivelse av hvor hard treningsbelastningen fra økten din var sammenlignet med din gjennomsnittlige treningsbelastning i løpet av 90 dager.



Punktskalaen og de verbale beskrivelsene tilpasses alt etter fremgangen din: Jo smartere du trener, desto høyere belastning kan du tåle. Etter hvert som kondisjonen og toleransen din for trening forbedrer seg, kan en treningsbelastning som for noen måneder siden ble rangert som tre punkter (middels), rangeres som bare to punkter (lav) litt senere. Denne adaptive skalaen gjenspeiler det faktum at samme type treningsøkt kan ha forskjellig innvirkning på kroppen din avhengig av dagsform.



Belastning og toleranse

I tillegg til kardiobelastningen fra individuelle treningsøkter, måler den nye Training Load Pro-funksjonen kardiobelastningen din (belastning) på kort sikt og lang sikt (toleranse).

Belastning viser i hvor stor grad du har belastet deg med trening i det siste. Funksjonen viser gjennomsnittlig daglig belastning fra de siste sju dagene.

Toleranse beskriver hvor forberedt du er på å tåle kardiотреning. Funksjonen viser gjennomsnittlig daglig belastning fra de siste 28 dagene. Hvis du vil forbedre toleransen din for kardiотреning, må du øke treningen din sakte over en lengre tidsperiode.

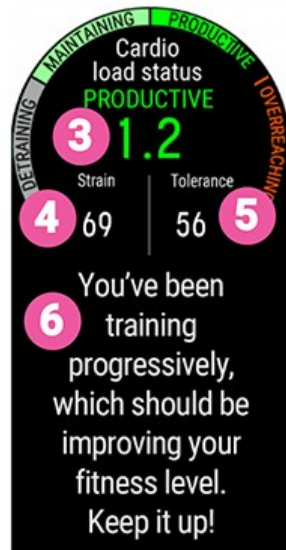
Status for kardiobelastning

Status for kardiobelastning ser på forholdet mellom **belastning** og **toleranse**, og viser deg basert på dette om statusen din for kardiobelastning er underbelastet, opprettholdt, produktiv eller overbelastet. Du får også personlig tilpasset tilbakemelding basert på statusen din.





Status for kardiobelastning hjelper deg med å evaluere effekten treningen din har på kroppen din og hvordan den påvirker fremgangen din. Hvis du vet hvordan tidligere treningsøkter påvirker ytelsen din i dag, kan du holde det totale treningsvolumet under kontroll og optimalisere tidspunktene for treningen din ved ulike intensiteter. Ved å se hvordan treningsstatusen din endrer seg etter en økt, blir det enklere for deg å forstå hvor stor belastning som ble forårsaket av økten.

Status for kardiobelastning på klokken

Bruk OPP- og NED-knappene i tidsvisning for å gå til Status for kardiobelastning-klokkevisningen.



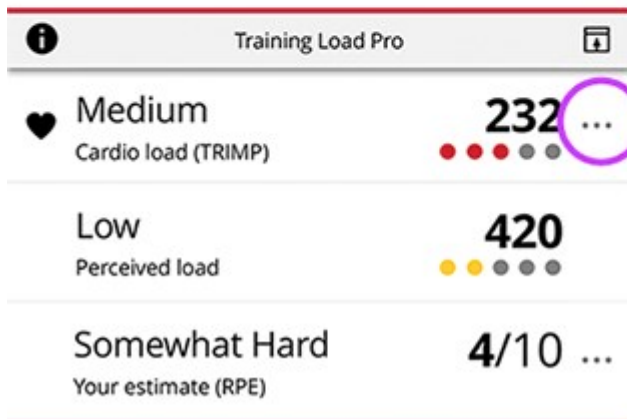
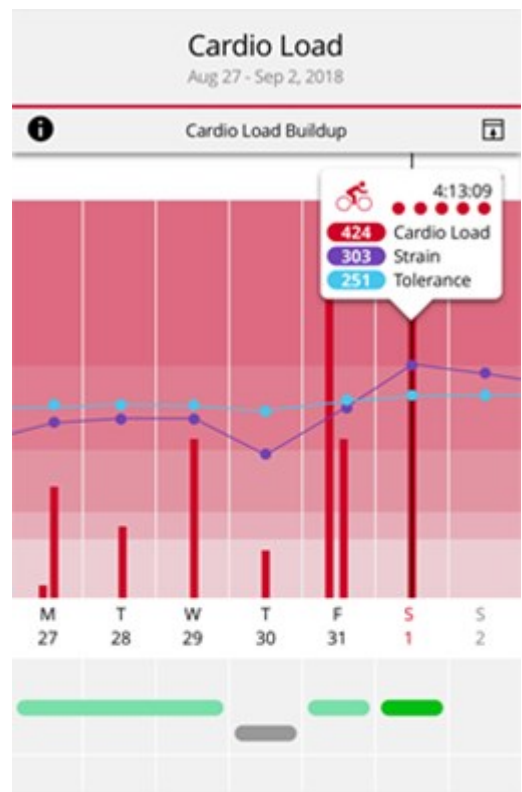
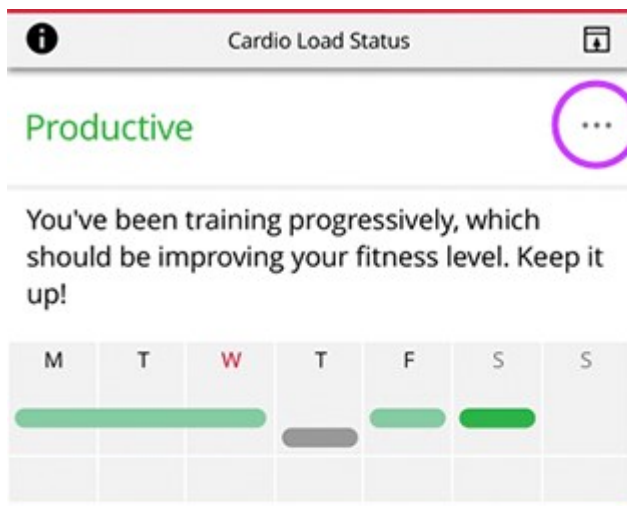
1. Graf for status for kardiobelastning
2. Status for kardiobelastning

-  Overbelastet (mye høyere belastning enn normalt):
-  Produktiv (sakte økende belastning)
-  Opprettholdt (litt lavere belastning enn normalt)
-  Underbelastet (mye lavere belastning enn normalt)

3. Den numeriske verdien for statusen din for kardiobelastning (= belastning delt på toleranse).
4. Belastning
5. Toleranse
6. Verbal beskrivelse av statusen din for kardiobelastning

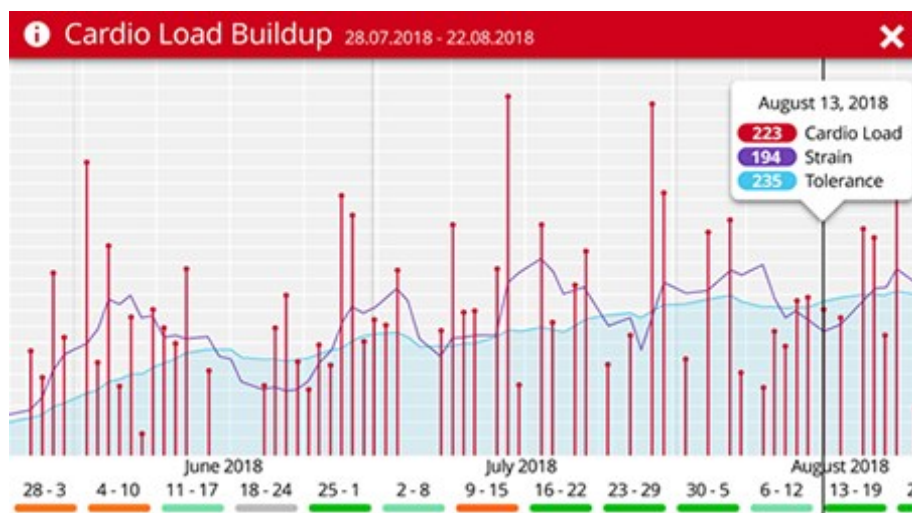
Langsiktig analyse i Flow-appen og -nettjenesten

I Flow-appen og -nettjenesten kan du følge med på hvordan kardiobelastningen din utvikler seg over tid, og du kan se hvordan kardiobelastningene dine har variert i løpet av de siste ukene eller månedene. Hvis du vil se kardiobelastningsutviklingen din i Flow-appen, trykker du på prikkeikonet i ukesammendraget (modulen for status for kardiobelastning) eller i trenings sammendraget (Training Load Pro-modulen).



Productive

You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!



Hvis du vil se statusen din for kardiobelastning og kardiobelastningsutviklingen din i Flow-nettjenesten, går du til **Fremgang > Kardiobelastningsrapport**.

Cardio load report

August 2018

Month | 3 months | Custom period

Cardio load status

Increased risk of injury & fitness



Cardio load buildup



De røde søylene illustrerer kardiobelastningen fra treningsøktene dine. Jo høyere en stolpe er, desto hardere var økten for det kardiovaskulære systemet ditt.



Bakgrunnsfargene viser hvor hard en økt var sammenlignet med gjennomsnittet for øktene dine fra de siste 90 dagene, på samme måte som punktskalaen med fem punkter og verbale beskrivelser (svært lav, lav, middels, høy, svært høy).



Belastning viser i hvor stor grad du har belastet deg med trening i det siste. Funksjonen viser gjennomsnittlig daglig kardiobelastning fra de siste sju dagene.



Toleranse beskriver hvor forberedt du er på å tåle kardiотреning. Funksjonen viser gjennomsnittlig daglig kardiobelastning fra de siste 28 dagene. Hvis du vil forbedre toleransen din for kardiотреning, må du øke treningen din sakte over en lengre tidsperiode.

Finn ut mer om funksjonen Polar Training Load Pro i [denne inngående veiledningen](#).

RECOVERY PRO

Recovery Pro er en unik løsning for restitusjonsmåling som forteller deg om det kardiovaskulære systemet er restituert og klart for kardiотреning. I tillegg gir funksjonen tilbakemelding på restitusjon, og treningsanbefaling basert på balansen mellom kortsiktig og langsiktig trening og restitusjon.

Recovery Pro jobber sammen med [Training Load Pro](#), som gir deg en helhetlig oversikt over hvordan treningsøktene belaster forskjellige systemer. Recovery Pro forteller deg hvordan kroppen takler denne belastningen, og hvordan den påvirker hvor klar du er for kardiотреning den aktuelle dagen, samt kort- og langsiktig restitusjon.

Restitusjon og hvor klar kroppen er for kardiотреning

Det kardiovaskulære systemets restitusjon, som påvirker hvor klar kroppen er for kardiотреning den aktuelle dagen, måles med den ortostatiske testen. Verdien for pulsvariabilitet som måles med testen, sammenlignes med din individuelle basislinje for å avdekke om det finnes avvik fra ditt gjennomsnittlige område.

Balanse mellom trening og restitusjon

Recovery Pro kombinerer dine målte og subjektive restitusjonsdata med langsiktig treningsbelastning (kardiobelastning) for å overvåke balansen mellom trening og restitusjon. Ved siden av treningsinduserte faktorer som påvirker restitusjon, tar Recovery Pro også hensyn til andre faktorer som dårlig søvn og mentalt stress ved hjelp av subjektive restitusjonsspørsmål om sårhet i muskler, hvor sliten du føler deg og hvordan du har sovet.

Tilbakemelding på restitusjon og daglig treningsanbefaling

Med Recovery Pro får du tilbakemelding om både det kardiovaskulære systemets gjeldende restitusjon og balansen mellom mer langsiktig trening og restitusjon. Den tilpassede treningsanbefalingen du får hver dag, er basert på begge deler. Det tar hensyn til verdiene dine for pulsvariabilitet fra den ortostatisk testen og restitusjonsspørsmålene innenfor rammene av din personlige basislinje og normalområdet for begge verdsett, sammen med status for kardiobelastning fra treningsøktene dine.

Kom i gang med Recovery Pro

Når du begynner å bruke Recovery Pro, må du samle inn data en stund for å bygge opp din personlige basislinje og det typiske området før vi kan gi deg nøyaktig tilbakemelding om kroppens restitusjon. Tilbakemelding på restitusjon er tilgjengelig når:

- Din Status kardiobelastning er tilgjengelig (du har gjennomført treningsøkter med pulsmåling i minst tre dager)
- Du har tatt minst tre ortostatisk tester over de siste sju dagene (Du trenger H10-pulssensor for den ortostatisk testen. Hvis du allerede har en H6 eller H7, du kan også bruke en av disse.)
- Du har svart på spørsmål om opplevd restitusjon tre ganger over et tidsrom på sju dager

1. Slå på Recovery Pro

Begynn å bruke Recovery Pro-funksjonen ved å slå på tilbakemelding på restitusjon. Dette gjøres på klokken. Gå til **Innstillinger > Generelle Innstillinger > Restitusjons-registrering > Recovery Pro**, og slå funksjonen **på**. Recovery Pro-funksjonen og innstillingen for restitusjonsregistrering er bare tilgjengelig på klokken, den vises ikke i Flow-nettjenesten eller appen.

2. Legg inn en ortostatisk test i timeplanen minst tre morgener i uken

Når Recovery Pro er på, ber klokken deg planlegge en ortostatisk test minst tre morgener i uken (for eksempel på mandag, torsdag og lørdag). Hvis du vil ha så nøyaktig informasjon om restitusjon som mulig, anbefaler vi at du tar den ortostatisk testen hver morgen. Da får du informasjon om det kardiovaskulære systemets restitusjon hver dag, i tillegg til daglig tilbakemelding på restitusjon.

3. Ta den ortostatisk testen de planlagte morgenerne.

Den ortostatisk testen måler puls og pulsvariabilitet. Pulsvariabilitet påvirkes av høy treningsbelastning og av stress ved siden av treningen. Verdien påvirkes av stressfaktorer som mentalt stress, søvn, latent sykdom og miljøendringer (temperatur, høyde over havet) for å nevne noen. Recovery Pro bruker hvilepulsvariabilitet (RMSSD hvile) og pulsvariabilitet stående (RMSSD stående) som måles med testen, og sammenligner dem med ditt individuelle, normale område. Hvis verdiene dine for pulsvariabilitet avviker fra det normale området ditt, kan det bety at det er noe som forstyrrer restitusjonen.

Ditt normale område beregnes ut fra ditt individuelle gjennomsnittlige avvik og standardavvik som angitt av testresultatene de siste fire ukene. Hvis du har tatt testen mer enn fire ganger i løpet av denne perioden, beregnes standardavvik basert på dine egne, individuelle verdier. Hvis du har tatt testen mindre enn fire ganger i løpet de siste fire ukene, beregnes standardavviket basert på befolkningsgjennomsnitt. Minst ett testresultat er påkrevd i løpet av denne fireukersperioden.

Jo oftere du tar testen, jo mer nøyaktig blir resultatene. For å sikre at testresultatene blir så nøyaktige som mulig, må du ta testen under lignende forhold hver gang – vi anbefaler at du tar testen om morgenen før frokost.

Du får en påminnelse kvelden før en planlagt test. Den planlagte morgenen får du et varsel om å ta testen. Fra tidsvisning på klokken sveiper du oppover fra bunnen av displayet for å vise varslene, som omfatter påminnelsen om den ortostatisk

testen. Testen kan startes direkte fra påminnelsen. Se detaljerte instruksjoner for hvordan du tar den ortostatisk testen [her](#).

4. Svar på spørsmålene om restitusjon daglig

Du får spørsmål om restitusjon via daglige påminnelser på klokken, uansett om en ortostatisk test er planlagt denne dagen eller ikke. Fra tidsvisning på klokken sveiper du oppover fra bunnen av displayet for å vise varslene, som omfatter påminnelsen om restitusjonsspørsmål. På dager med ortostatisk test, får du spørsmålene om restitusjon på klokken rett etter testen. Ideelt sett skal de besvares rundt 30 minutter etter at du våkner.

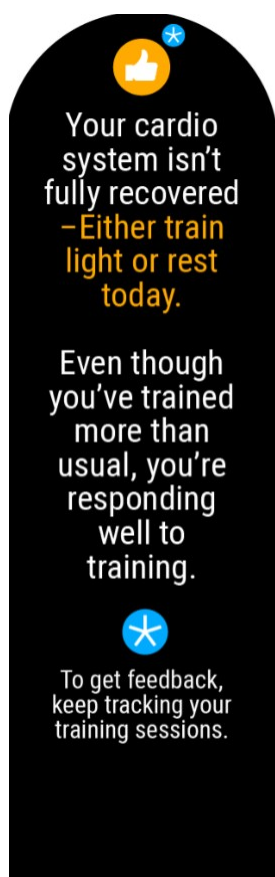
Spørsmålene er utformet for å hjelpe deg med å fastslå om det finnes noe som påvirker restitusjonen din. Noen eksempler på faktorer som påvirker restitusjon er markert muskeltretthet, mentalt press eller kanskje bare en dårlig natts søvn. Se spørsmålene om restitusjon nedenfor:

- **Er du mer sår i musklene enn vanlig? Nei, Til en viss grad, Mye mer**
- **Kjenner du deg mer overbelastet enn vanlig? Nei, Til en viss grad, Mye mer**
- **Hvordan har du sovet? Svært godt, Godt, Okay, Dårlig, Svært dårlig.**

Vis tilbakemelding på restitusjon

Tilbakemelding på restitusjon vises på klokken. Du får enkelt oversikt over daglig treningsanbefaling på visningen for Status kardiobelastning på klokken. Sveip mot venstre/høyre eller rulle med OPP/NED-knappene til du kommer dit.

1. Trykk på displayet eller OK-knappen for å se ytterligere detaljer. Først ser du Status kardiobelastning (Underbelastet, Opprettholdt, Produktiv eller Overbelastet), som er en del av Training Load Pro. Når du har samlet inn nok restitusjonsdata, ser du din daglige treningsanbefaling i denne visningen.
2. Sveip eller rull nedover med knappene til du kommer til Tilbakemelding på restitusjon. Trykk på Mer eller på OK-knappen for å se mer detaljert tilbakemelding på restitusjon. Det består av:



Et ikon som illustrerer hvor klar kroppen er for kardiotrening denne dagen, dette gjenspeiler den daglige treningsanbefalingen der vi gir deg råd om hvordan du kan trene. Et varselikon om økt skade- eller sykdomsrisiko erstatter treningsrådikonet når det er økt risiko for skade eller sykdom. Treningsanbefaling på kort sikt kan omfatte:

Daglig tilbakemelding som forteller om det kardiovaskulære systemet er restituert eller ikke*, etterfulgt av din daglige treningsanbefaling basert på dagens ortostatiske testresultat, og om tilgjengelig, spørsmålshistorikken med det du har svart på restitusjonsspørsmål, sammen med treningsdataene dine (kardiobelastning) over en lengre tidsperiode. Anbefalingen kan inneholde en advarsel om økt risiko for overtrening, eller den kan varsle deg om økt skade- og sykdomsrisiko.

*Du må utføre dagens ortostatiske test for å få vite om det kardiovaskulære systemet er restituert eller ikke.

Tilbakemelding om dine langsiktige treningsvaner og restitusjon. Den kan inneholde informasjon om hvordan du responderer på trening, om du har trent mer enn eller mindre enn vanlig, eller om du risikerer å bli skadet eller syk fordi du har trent mer enn vanlig. Den kan også inneholde tilbakemelding om at det kan virke som om du er stresset av noe annet enn trening. Langsiktig tilbakemelding er basert på:

- Gjennomsnittlig humørverdi over de siste sju dagene, beregnet ut fra svarene dine på spørsmål om opplevd restitusjon.
- Sju dagers rullerende gjennomsnitt av verdiene dine for pulsvariabilitet som måles med den ortostatiske testen, sammenlignet med de individuelle, normale verdiene dine fra de siste fire ukene.
- Treningshistorikk (Status kardiobelastning)

En fraskrivelse hvis vi ikke ennå har nok data til å gi deg nøyaktig tilbakemelding. Jo mer du bruker funksjonen, jo nøyaktigere tilbakemelding på restitusjon får du.

FUELWISE

Hold energinivået oppe gjennom hele treningsøkten ved hjelp av energipåfyllingsassistenten FuelWise. FuelWise omfatter tre funksjoner som gir deg påminnelser om påfyll av energi og vedlikehold av tilstrekkelig energinivå under langøtter. Disse funksjonene er **Smart energipåminnelse**, **Manuell energipåminnelse** og **Drikkepåminnelse**.

Det er viktig for alle utholdenhetsutøvere å vedlikeholde tilstrekkelige energinivåer og være hydrert gjennom lange øtter. For å yte ditt beste må du fylle på med energi og drikke regelmessig under lange konkurranser eller treningsøkter. Med de to nyttige verktøyene energipåminnelse og drikkepåminnelse hjelper FuelWise deg til å finne den optimale måten å fylle på energi og holde deg hydrert på.

Karbohydrater er en ideell energikilde fordi de til forskjell fra fett og protein hurtig kan absorberes og omdannes til glukose. Glukose er hovedkilden til energi under trening. Jo høyere treningsintensitet, desto mer glukose bruker du i forhold til fett. Hvis treningsøkten er kortere enn 90 minutter, trenger du vanligvis ikke å fylle på med karbohydrater. Ekstra karbohydrater kan imidlertid hjelpe deg til å være oppmerksom og fokusert selv under kortere treningsøkter.

Trening med FuelWise

FuelWise befinner seg i hovedmenyen under **Energipåfylling** og består av tre forskjellige påminnelser for treningsøkter. Disse er **Smart energipåminnelse**, **Manuell energipåminnelse** og **Drikkepåminnelse**. Smart energipåminnelse beregner behovet for påfyll av energi basert på estimert intensitet og varighet i lys av treningsbakgrunn og fysiske data. Manuell energipåminnelse og drikkepåminnelse er basert på tid, noe som betyr at du får en påminnelse ved forhåndsdefinerte tidsintervaller, for eksempel hvert 15. eller 30. minutt.

Når du bruker energipåfyllingsfunksjonene, kan du starte treningsøkten fra **Energipåfylling**-menyen. Når du har angitt en påminnelse og valgt **Neste**, blir du ført videre til førtreningsmodus. Deretter kan du velge sportsprofiler og starte treningsøkten.

Smart energipåminnelse

Når du bruker Smart energipåminnelse, må du angi estimert varighet og intensitet for treningsøkten slik at vi kan beregne hvor mye energi du kommer til å ha behov for. Når vi skal beregne behovet for energipåfylling tar vi treningsbakgrunnen din og de fysiske innstillingene dine, blant annet alder, kjønn, høyde, vekt, makspuls, hvilepuls, VO2max, aerob terskel og anaerob terskel med i betraktning.

Din evne til å absorbere karbohydrater beregnes ut fra treningsbakgrunnen din. Denne begrenser maksimalt antall karbohydrater (gram per time) Smart energipåminnelse kan gi deg. Disse dataene brukes til å forhåndsregne forholdet

mellom puls og forbruk av karbohydrater basert på de fysiske innstillingene. Anbefalt rate for inntak av karbohydrater justeres deretter opp eller ned (innenfor minimums-/maksimumsgrensene) basert på forholdet mellom forhåndsberegnet pulldata og rate for forbruk av karbohydrater.

Under treningen registrerer klokken faktisk energiforbruk og justerer frekvensen for påminnelser tilsvarende, men porsjonsstørrelsen (karbohydrater i gram) er alltid den samme gjennom hele treningsøkten.

Slik angir du Smart energipåminnelse

1. I hovedmenyen velger du **Energipåfylling > Smart energipåminnelse**.
2. Angi treningsøktens estimerte varighet. Minimum er 30 minutter.
3. Angi treningsøktens estimerte intensitet. Intensiteten angis ved hjelp av pulssoner. Se [pulssoner](#) for å få vite mer om forskjellige treningsintensiteter.
4. Angi **Karbohydrater per porsjon** (5–100 gram) for ønsket sportspåfylling.
5. Velg **Neste**.

Når du har angitt påminnelsen, får du en oversikt over valget ditt. På dette tidspunktet kan du fortsatt fjerne påminnelsen du nettopp har angitt, eller legge til en drikkepåminnelse. Når du er klar til å starte treningsøkten, velger du **Bruk nå** for å gå til førtreningsmodus.

Når du legger til en drikkepåminnelse i Smart energipåminnelse, får du se estimert behov for drikke per påminnelse. Dette er basert på gjennomsnittlig svette under moderate forhold.



Ta () g karboh. vises på skjermen sammen med lyd og vibrering når det er på tide med energipåfyll.

Manuell energipåminnelse

En tidsbasert påminnelse som hjelper deg til å holde energinivået oppe ved å minne deg om å ta karbohydrater ved forhåndsdefinerte intervaller. Kan angis til å påminne deg ved intervaller på 5–60 minutter.

Slik angir du Manuell energipåminnelse

1. I hovedmenyen velger du **Energipåfylling > Manuell energipåminnelse**.
2. Angi intervallet (5–60 minutter) for påminnelsen.

Når du har angitt påminnelsen, får du en oversikt over valget ditt. På dette tidspunktet kan du fortsatt fjerne påminnelsen du nettopp har angitt, eller legge til en drikkepåminnelse. Når du er klar til å starte treningsøkten, velger du **Bruk nå** for å gå til førtreningsmodus.



Ta () g karboh. vises på skjermen sammen med lyd og vibrering når det er på tide med energipåfyll.

Drikkepåminnelse

En tidsbasert påminnelse som hjelper deg til å holde deg hydrert ved å minne deg om å drikke. Kan angis til å påminne deg ved intervaller på 5–60 minutter.

Slik angir du Drikkepåminnelse

1. I hovedmenyen velger du **Energipåfylling > Drikkepåminnelse**.
2. Angi intervallet (5–60 minutter) for påminnelsen.

Når du har angitt påminnelsen, får du en oversikt over valget ditt. På dette tidspunktet kan du fortsatt fjerne påminnelsen du nettopp har angitt, eller legge til en energipåminnelse. Når du er klar til å starte treningsøkten, velger du **Bruk nå** for å gå til førtreningsmodus.



Ta () g karboh. vises på skjermen sammen med lyd og vibrering når det er på tide å drikke.

Les mer om FuelWise på [FuelWise](#)

ORTOSTATISK TEST

En ortostatisk test er et verktøy som ofte brukes til å overvåke balansen mellom trening og restitusjon. Ved hjelp av denne kan du følge med på hvordan kroppen din reagerer på trening. I tillegg til treningsinduserte endringer, er det mange andre faktorer som kan påvirke resultatene av den ortostatiske testen, som mentalt stress, søvn, latent sykdom og miljøendringer (temperatur, høyde over havet) for å nevne noen.

Testen er basert på måling av puls og pulsvariabilitet. Endringer i puls pulsvariabilitet reflekterer endringer i den autonome reguleringen av hjertet.

Slik utfører du testen

Den ortostatiske testen krever en Polar H9/H10-pulssensor (H6- eller H7-pulssensor kan også brukes hvis du har). Testene varer i fire minutter, og for å sikre at testresultatene blir så nøyaktige som mulig, må du ta testen under lignende forhold hver gang – vi anbefaler at du tar testen om morgenen før frokost. Gjennomfør testen regelmessig for å fastsette din individuelle basislinje. Plutselige avvik fra gjennomsnittet kan tyde på at noe er i ubalanse. Se instruksjonene nedenfor:

- Bruk pulssensoren med bryststroppen. Fukt elektrodeområdet på stroppen og sørg for at stroppen sitter godt rundt brystet.
- Du bør være avslappet og rolig.
- Det må ikke være forstyrrende støy (for eksempel fjernsyn, radio eller telefoner), eller andre som snakker til deg.
- Det anbefales å utføre testen regelmessig på samme tid om morgenen etter at du har våknet, for å få sammenlignbare testresultater.

På klokken velger du **Tester > Ortostatisk test > Start test med pulssensor**. Klokken begynner å søke etter pulsen din. Når pulsen blir funnet, vises **Legg deg ned og slapp av** på displayet.

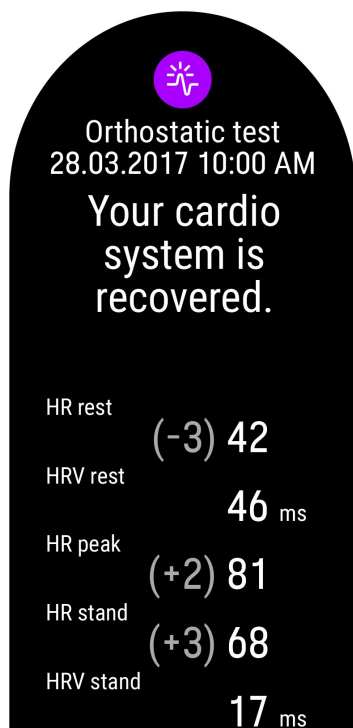
- Du kan sitte i en avslappet stilling, eller ligge i sengen. Stillingen skal alltid være den samme når du utfører testen.
- Beveg deg ikke under den første delen av testen, som varer to minutter.
- Etter to minutter piper klokken og Reis deg opp vises på displayet. Reis deg opp og bli stående i to minutter til, helt til klokken piper igjen, og testen er fullført.

Du kan avbryte testen i en hvilken som helst fase ved å trykke på TILBAKE. Da vises i tilfelle Test avbrutt.

Hvis klokken ikke kan motta pulssignalet ditt, vises Test mislyktes. I så fall bør du kontrollere at elektrodene på pulssensoren er fuktige og at tekstilstroppen sitter godt.

Testresultater

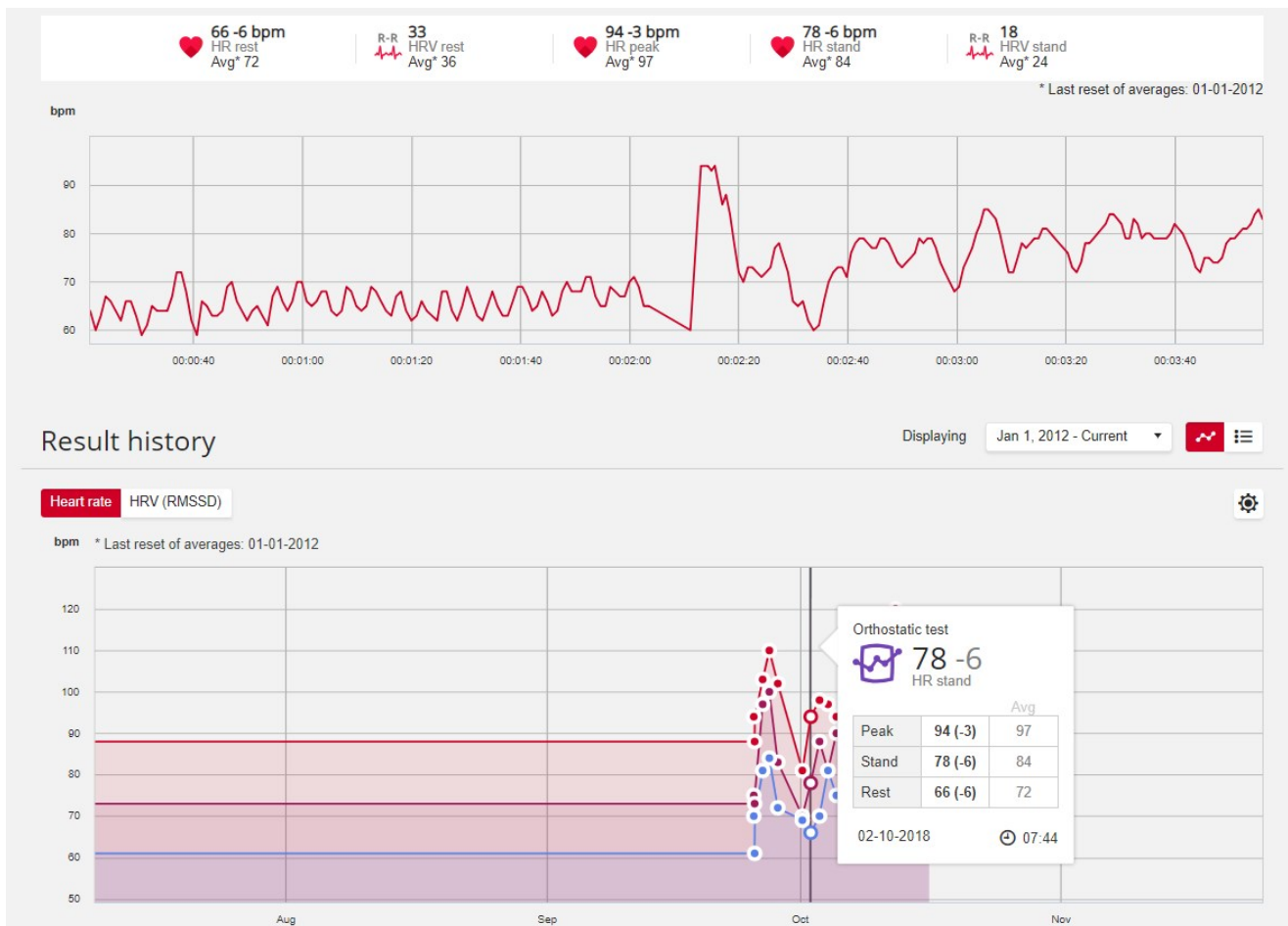
Testen gir deg fem forskjellige verdier for puls og pulsvariabilitet. Disse er følgende:



- Hvilepuls: Gjennomsnittspuls når du ligger
- Pulsvariabilitet hvilende (RMSSD): Pulsvariabilitet når du ligger
- Makspuls: Dette er en av de høyeste hjerteslagverdiene som inntreffer etter at du har reist deg opp.
- Puls stående: Gjennomsnittspuls når du står stille.
- Pulsvariabilitet stående (RMSSD): Pulsvariabilitet når du står stille

Vis det siste testresultatet ditt på klokken under **Tester > Ortostatisk test > Siste resultat**. Bare de siste resultatene vises, og bare den første vellykkede testen den aktuelle dagen blir tatt hensyn til som en del av Recovery Pro. Forskjellen mellom verdiene dine for hvilepuls, makspuls og puls stående vises i parentes ved siden av det siste resultatet.

Hvis du vil se en visuell analyse av resultatene av den ortostatiske testen, går du til Flow-nettjenesten og velger testen fra dagboken for å vise detaljene. Du kan også følge med på langsiktige testresultater slik at du ser avvik fra basislinjen.



Når du har utført minst to ortostatisk tester i løpet av en 28-dagersperiode, får du tilbakemelding om det kardiovaskulære systemets restitusjon på klokken etter testen.

Etter å ha gjennomført minst fire tester i en 28-dagersperiode, blir det siste resultatet av den ortostatisk testen sammenlignet med ditt individuelle normale område for pulsvariabilitet (RMSSD). Ditt normale område beregnes ut fra testresultatets standardavvik de siste 4 ukene. Ettersom verdier for pulsvariabilitet er svært individuelle, blir nøyaktigheten av testresultatet høyere jo flere målinger som utføres.

Ortostatisk test med Recovery Pro

Den ortostatisk testen er også en del av [Recovery Pro](#)-funksjonen, som forteller deg om det kardiovaskulære systemet er restituert eller ikke. Det sammenligner resultat av den ortostatisk testen med basislinjen som er registrert over tid, og tar også hensyn til subjektiv restitusjon, i tillegg til langsiktig treningshistorikk.

YTELSESTEST FOR LØPING

Ytelsetest for løping er et verktøy som er spesielt utviklet for at løpere skal kunne registrere fremgang og finne sine personlige treningssoner (puls-, hastighet- og effektsoner) for løpesporter. Jevn og hyppig testing hjelper deg til å trene klokt og å følge med på endringer i løpeytelse.

Du kan ta testen som maksimal eller submaksimal (minst 85 % av makspuls). Den maksimale testen krever at du tar deg helt ut, men den gir mer nøyaktige resultater. Å ta den maksimale testen er en god måte å finne din aktuelle makspuls og å oppdatere innstillingene dine på. Belastningen fra den maksimale løpetesten er betraktelig høyere enn fra den submaksimale testen. Derfor anbefaler vi at du bare planlegger lette treningsøkter de første 1–3 dagene etter den maksimale testen.

Den submaksimale testen, som krever minst 85 % av makspuls, er et reproducerbart, trygt og mye mindre slitsomt alternativ til den maksimale testen. Du kan gjenta den submaksimale testen så mange ganger du vil, og du kan også gjennomføre den som en oppvarming til treningsøkter. Det er viktig at du har angitt korrekt makspuls i de fysiske

innstillingene for å få nøyaktige resultater fra den submaksimale testen, ettersom den submaksimale testen baserer seg på makspulsen din når den beregner resultater. Hvis du ikke vet hva makspulsen din er, kan du ha nytte av å velge den maksimale testen først, så du kan finne den.

Meningen er at du skal løpe i jevnt økende hastighet mens du følger angitt målhastighet så nøye som mulig. For å fullføre testen må du løpe i minst seks minutter og nå minst 85 % av makspuls. Hvis dette er vanskelig for deg, kan den aktuelle makspulsen være for høy. Du kan endre den manuelt i de fysiske innstillingene.

Slik utfører du testen

Før du tar testen, kan du lese [delen Helse og trening](#) i denne brukerhåndboken eller Viktig informasjon, som fulgte med i produktpakken. Du må ikke ta testen hvis du er syk, skadet eller hvis du er usikker på helsetilstanden din. Du må bare ta testen når du er restituert. Unngå trening som kan gjøre deg utslitt, dagen før du skal ta testen. Bruk løpesko og klær som gir deg full bevegelsesfrihet.

Du bør ta testen i flatt terreng, på bane eller vei og gjenta den regelmessig under lignende forhold. Løp i jevnt økende hastighet mens du følger angitt målhastighet så nøye som mulig. Omstendighetene før du tar testen bør også være noenlunde like hver gang. Hvis du for eksempel tar en intens treningsøkt dagen før eller spiser et tungt måltid rett før testen, kan det påvirke testresultatet. For å fullføre testen må du løpe i minst seks minutter og nå minst 85 % av makspuls.

Som standard bruker testen GPS for å registrere hastigheten din, men du kan også utføre testen med Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart eller en STRYD-effektmåler. I så fall måles hastigheten med sensoren.

i Sjekker at pulssensoren vises hvis klokken ikke finner puls under testen.

i Hastighet ikke tilgjengelig, GPS-signal tapt vises hvis klokken ikke finner satellittsignaler under testen.

Se instruksjonene på klokken under **Tester > Løpetest > Slik** en gang til før du starter for å se et detaljert sammendrag av testen og instruksjoner for hvordan du tar den.

1. Først må du definere innledende hastighet for testen under **Tester > Løpetest > Innledende hastighet**. Innledende hastighet kan være mellom 4 og 10 min/km. Merk at hvis du angir for høy innledende hastighet, kan det være at du må avslutte testen før tiden.
2. Deretter går du til **Tester > Løpetest > Start** og blar ned for å se et sammendrag av testen. Når du er klar til å begynne testen, velger du **Neste**.
3. Se spørsmålene vedrørende helsen din, aksepter, og gå til førtreningsmodus.
4. Sportsprofilen vises i lilla i testvisningen. Velg en passende sportsprofil for løping innendørs eller utendørs. Bli værende i førtreningsmodus til klokken har funnet pulsen din og GPS-satellittsignalene (GPS-ikonet blir grønt).
5. Trykk på displayet eller OK-knappen for å begynne. Klokken veileder deg gjennom testen.
6. Testen begynner med en oppvarmingsfase (~ 10 min). Følg veiledningen på skjermen for å fullføre oppvarmingen.
7. Etter en passende oppvarming velger du **Start test**. Deretter må du nå den innledende hastigheten så testen kan begynne.

Under testen: Den blå verdien viser den jevnt stigende målhastigheten du skal følge så nøye som mulig. Den hvite verdien viser aktuell hastighet. Klokken gir en hørbar alarm hvis du er for rask eller for treg.



Den blå kurven med hastighetsverdier i hver ende illustrerer tillatt område.



Nederst vises aktuell puls, obligatorisk minimumspuls for submaks testen og den aktuelle makspulsen din.

Klokken vil spørre deg **Var dette maksimal innsats?** hvis du ikke passerte makspuls verdien din. Testen betraktes som submaksimal hvis du ikke ytet maksimalt, men du allikevel nådde 85 % av verdien din for makspuls. Testen betraktes automatisk som maksimal hvis du nådde eller passerte den aktuelle makspuls verdien din.

Testresultater

Ytelsestest for løping gir deg maksimal aerob effekt (MAP), maksimal aerob hastighet (MAS) og maksimalt oksygenopptak (VO₂max) som resultat. Hvis du utførte den maksimale testen, får du også makspuls verdien (HR_{max}) din. Du kan se det siste resultatet ditt under **Tester > Løpetest > Siste resultat**.



- Din maksimale aerobe effekt (MAP) er den laveste treningsintensiteten der kroppen når sin maksimale evne til å forbruke oksygen (VO₂max). Maksimal aerob effekt kan normalt bare opprettholdes i noen få minutter.
- Din maksimale aerobe hastighet (MAS) er den laveste treningsintensiteten der kroppen når sin maksimale evne til å forbruke oksygen (VO₂max). Maksimal aerob hastighet kan normalt bare opprettholdes i noen få minutter.
- Ditt maksimale oksygenopptak (VO₂max) er kroppens maksimale evne til å forbruke oksygen under maksimal ytelse.

Hvis du oppdaterer sportsprofilinnstillingene dine med de nye MAP-, MAS og VO₂max-resultatene, oppdateres hastighet-, tempo- og effektsoner samt kaloriforbrenning slik at de samsvarer med formen du er i. Hvis du utførte den maksimale testen, kan du også oppdatere pulssonene dine basert på den nye makspulsverdien (HR_{max}) din.

Merk at for å oppdatere treningssoner og makspulsverdi må du synkronisere resultatene med Flow-appen. Når du åpner Flow-appen etter synkronisering, blir du bedt om å oppdatere verdiene dine. Sportsprofilinnstillingene for alle former for løpeaktiviteter vil bli oppdatert med de nye verdiene.

Om du bør følge effektsoner, hastighet-/temposoner eller pulssoner når du trener, avhenger av hvilke mål og treningsvaner du har. Effektsoner fungerer i alt slags terreng – om det er flatt eller kupert. Hastighetssoner er bare pålitelig hvis du løper i flatt terreng. Hastighet-/effektsoner er også gode valg for intervalltrening.

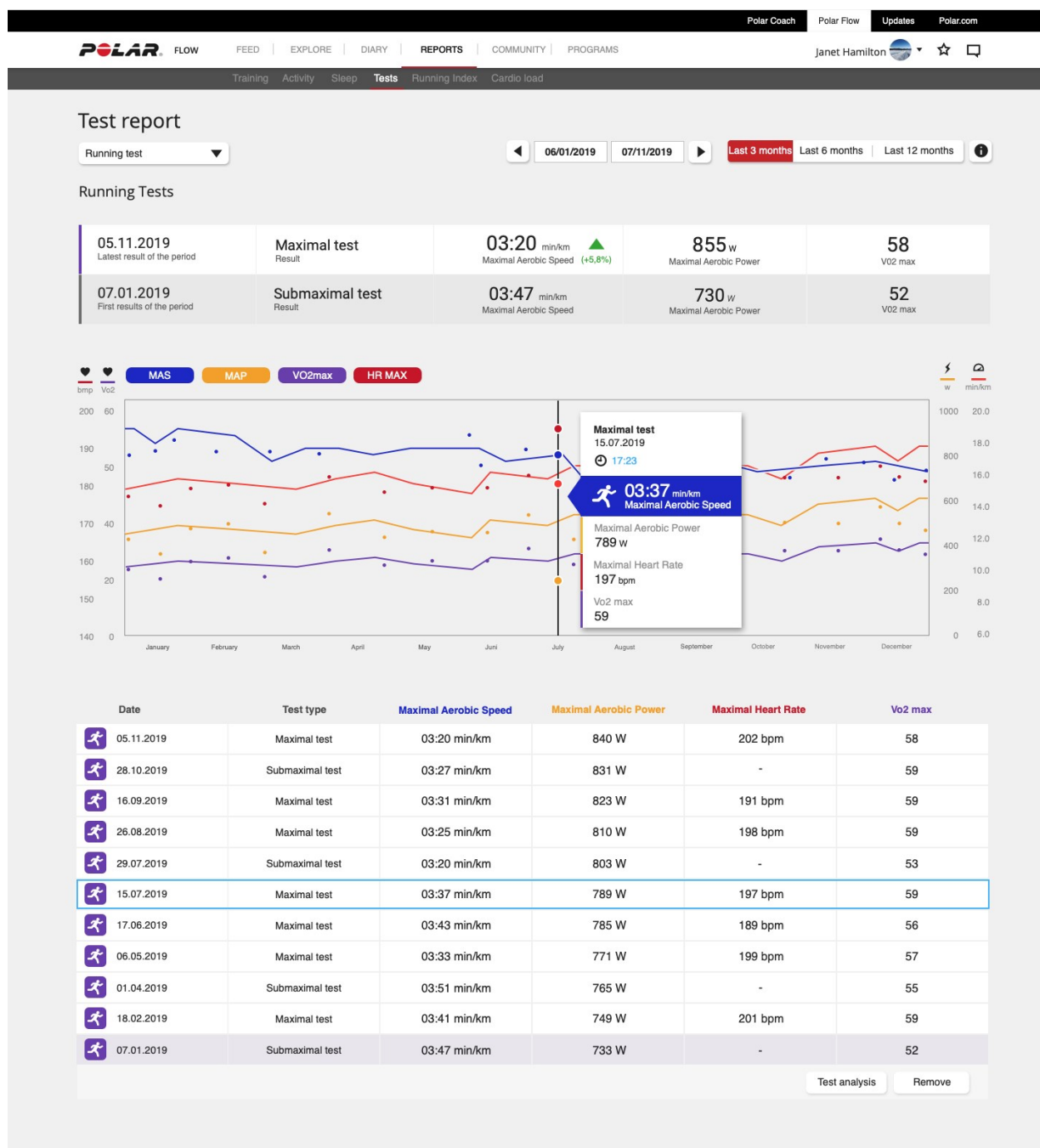
Hvis du vil bruke Ytelsestest for løping til å spore fremgang og velge rett treningsintensitet, anbefaler vi at du gjentar den maksimale testen hver tredje måned for å holde alle treningsssonene oppdatert. Hvis du vil følge enda nøyere med på fremgangen din, kan du gjenta den submaksimale testen så ofte du vil mellom de maksimale testene.

Merk at du ikke kommer til å få et Running Index-resultat fra Ytelsestest for løping.

Vekten din brukes som ett datagrunnlag for Ytelsestest for løping. Merk at hvis du endrer vektinnstillingen, kommer det også til å påvirke sammenligningen av testresultatene dine.

Detaljert analyse i Flow-nettjenesten og -appen

Husk å synkronisere testresultatene dine med Polar Flow. For å hjelpe deg med langvarig oppfølging har vi samlet alle testdata på ett sted i Polar Flow-nettjenesten. På Tester-siden kan du se alle tester du har gjennomført, og sammenligne resultatene. Du kan se fremgang over tid, og det er enkelt å legge merke til endringer i ytelse.



YTELSESTEST FOR SYKLING

Ytelsestest for sykling måler den maksimale gjennomsnittseffekten du kan opprettholde i 60 minutter. Den er også kjent som FTP – funksjonell terskeeffekt-testen. Testen kan brukes til å fastsette individuelle effektsoner for sykling. Når du har fastsatt de individuelle effektsonene dine, er det enklere å optimalisere treningen. Testen gjør det også lett å registrere hvordan ytelsen din på sykkel utvikler seg over tid.

I tillegg til FTP-testen på 60 minutter kan du ta en kortere test, som varer i 20, 30 eller 40 minutter, i så fall beregner vi resultatet av en 60 minutters test. Merk at kortere tester ikke gir like presise resultater som en test på 60 minutter ville ha gjort. En kortere test er bedre for uerfarne syklister eller hvis du restituerer etter en skade. Det er lettere å sammenligne testresultatene over tid hvis du tar den samme testen hver gang.

Vi anbefaler at du bruker en innendørssykkel med wattmåler for å få et mest pålitelig resultat, men du kan ta testen utendørs også. Hvis du tar testen utendørs, kan det være lurt å velge en av de kortere testene for å minimere antall stopp og endringer i effekt. Velg en rute i flatt terreng, og unngå trafikklys eller andre årsaker til å stoppe.

For å ta Ytelsestest for sykling trenger du en kompatibel sykkelwattmåler. For å få en komplett liste over kompatible sykkelwattmålere kan du se [HVILKE TREDJEPARTS WATTMÅLERE ER KOMPATIBLE MED POLAR VANTAGE V2/GRIT X PRO?](#) Wattmåleren må også være koblet til klokken. For detaljerte tilkoblingsinstruksjoner kan du se [Oppretting av en tilkobling mellom sensorer og klokken.](#)

Slik utfører du testen

Før du tar testen, kan du lese [delen Helse og trening](#) i denne brukerhåndboken eller Viktig informasjon, som fulgte med i produktpakken. Testen er svært krevende, så du må ikke ta testen hvis du ikke føler deg restituert. Bruk sykkelsko og klær som gir deg full bevegelsesfrihet.

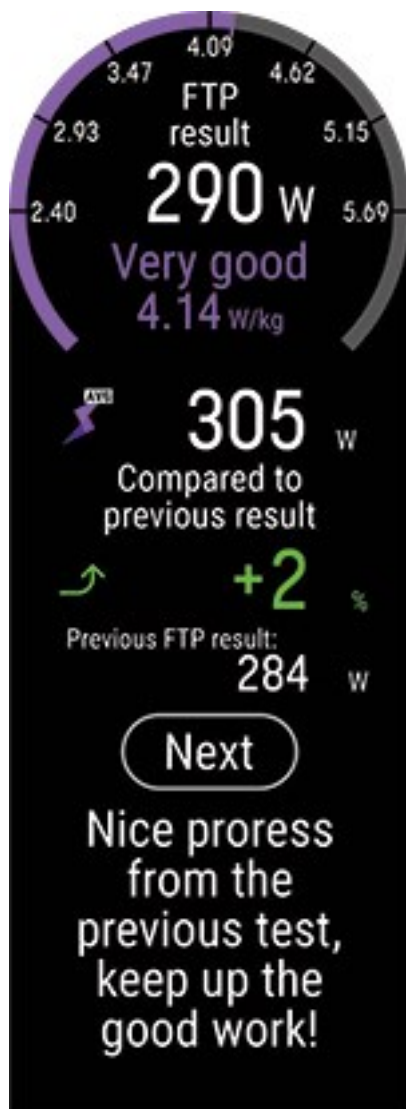
Sjekk også at korrekt vekt er registrert i de fysiske innstillingene. Dette er viktig for at du skal kunne sammenligne resultater over tid. I den første testen gir vi deg et effektmål, som er basert på opplysninger om historikken din. Dette hjelper deg til å opprettholde en jevn effekt gjennom hele testen. Når du tar testen på nytt, får du et mål som er basert på tidligere resultater.

Sykkeltesten omfatter oppvarming, selve testen og nedtrapping. Oppvarmingsfasen er basert på effekt, mens nedtrappingsfasen er basert på puls. Merk at oppvarmings- og nedtrappingsfasene er valgfrie. Hvis du vil, kan du hoppe over dem.

1. På klokken går du til **Tester > Sykkeltest > Varighet** og velger 20, 30, 40 eller 60 minutter.
2. Deretter går du til **Tester > Sykkeltest > Start** og blar ned for å se et sammendrag av testen. Når du er klar til å begynne testen, velger du **Neste**.
3. Se spørsmålene vedrørende helsen din, aksepter, og gå til førtreningsmodus.
4. Sportsprofilen vises i lilla i testvisningen. Velg en passende sportsprofil for sykling innendørs eller utendørs. Hold deg i førtreningsmodus til klokken har funnet sykkelwattmåleren.
5. Trykk på displayet eller OK-knappen for å begynne.
6. Testen begynner med en oppvarmingsfase. Oppvarmingen skal vare i omtrent 20 minutter og bestå av lett sykling i starten. Ta med 2–3 sprinter i midten av oppvarmingen, og gi deg omtrent 1 minutt restitusjonstid etter hver av dem. Nå bør du være godt oppvarmet og klar til å ta den faktiske testen. Hvis du velger kortere oppvarming, må du allikevel passe på at du inkluderer kjappe sprinter og restitusjonstid. Oppvarmingen lar deg sjekke at alt fungerer som det skal, og at sykkelen er perfekt tilpasset deg.
7. Etter en passende oppvarming velger du **Start test**.
8. Sett opp hastigheten, og finn maksimumseffekten du kan opprettholde gjennom hele testen. Testvisningen viser effekt i watt. Den røde verdien viser aktuell effekt, og den hvite verdien viser beregnet måleffekt. Prøv å holde deg tett opp til målet, og sørg for at du holder deg på samme effektnivå gjennom hele testen. Hvis du setter ned farten, blir resultatet mindre pålitelig.
9. Testfasen avsluttes når den forhåndsdefinerte tiden er utløpt.

Vi anbefaler at du gjennomfører nedtrappingsfasen etter testen.

Testresultater



Testsammendraget viser FTP-verdien din, som presenterer effekt i watt, makspuls og maksimalt oksygenoptak, kjent som VO₂max. Du kan vise det siste resultatet ditt under **Tester > Sykkeltest > Siste resultat**.

Hvis du deler FTP på vekten til syklisten, får du en sammenlignbar verdi kalt effekt-til-vekt-forhold – som kan sammenlignes med andre syklister av samme kjønn. Jo mer effekt du produserer i forhold til hvor mye du veier, jo bedre blir effekt-til-vekt-forholdet. Dette sier noe om din aerobe kondisjon. Vi bruker en forenklet resultattabell med åtte inndelinger, fra utrent til verdensklasse, når vi gir tilbakemelding basert på effekt-til-vekt-forholdet ditt.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

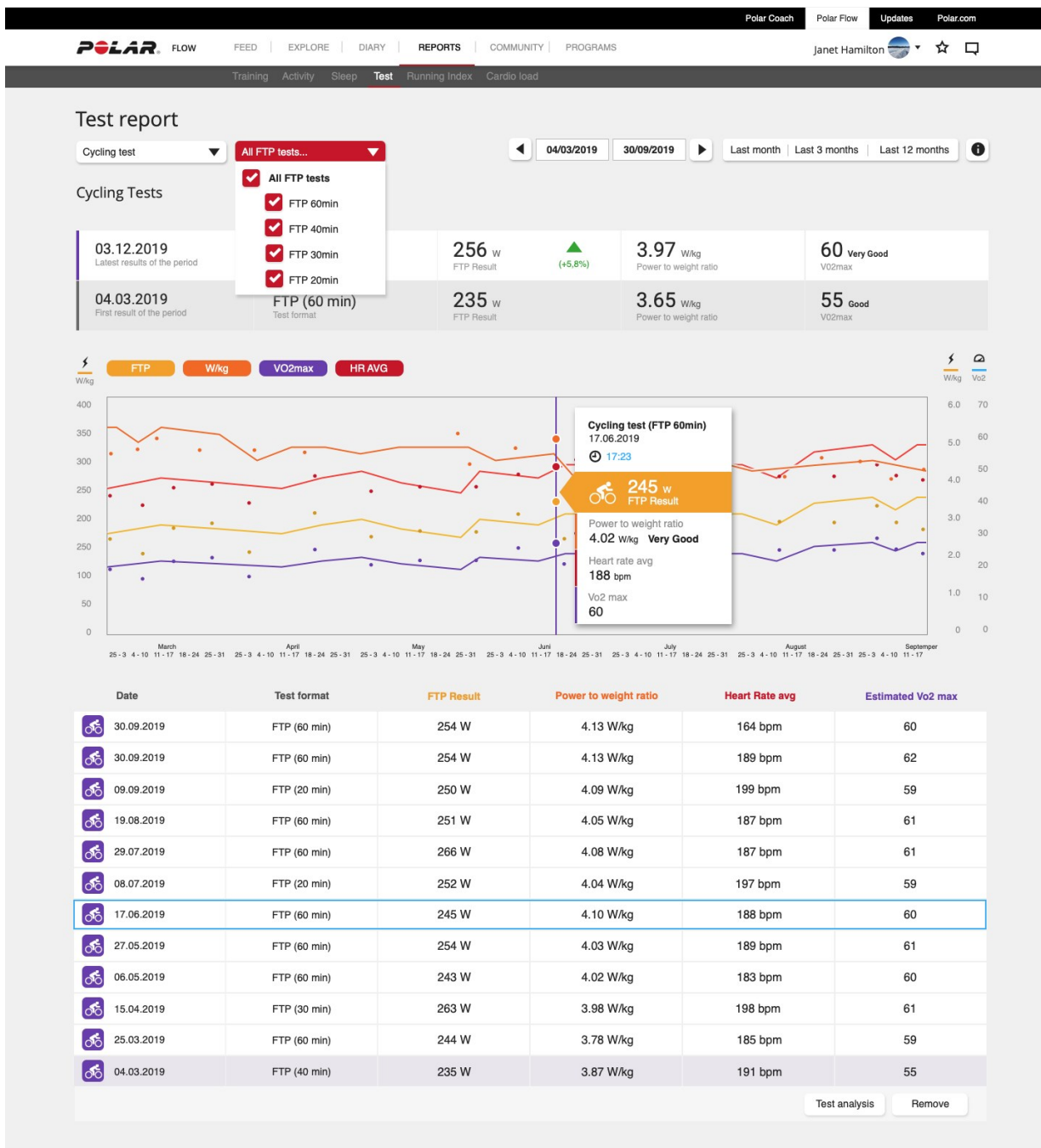
I den første testen sammenlignes resultatet ditt med andre syklistere av samme kjønn som deg. Når du gjentar testen, sammenlignes resultatet med de forrige resultatene, og tilbakemeldingene på testen er også basert på dem.

Hvis du vil bruke Ytelsestest for sykling til å spore fremgang og velge rett treningsintensitet, anbefaler vi at du gjentar den maksimale testen hver tredje måned for å holde alle treningssonene oppdatert.

Merk at for å oppdatere treningssoner og makspuls må du synkronisere resultatene med Flow-appen. Når du åpner Flow-appen etter synkronisering, blir du bedt om å oppdatere verdiene dine. Sportsprofilinnstillingene for alle former for sykkelaktiviteter vil bli oppdatert med de nye verdiene.

Detaljert analyse i Flow-nettjenesten og -appen

Husk å synkronisere testresultatene dine med Polar Flow. For å hjelpe deg med langvarig oppfølging har vi samlet alle testdata på ett sted i Polar Flow-nettjenesten. På Tester-siden kan du se alle tester du har gjennomført, og sammenligne resultatene. Du kan se fremgang over tid, og det er enkelt å legge merke til endringer i ytelse.



RESTITUSJONSTEST FOR BEN

Restitusjonstest for ben viser hvordan benmuskulaturen er restituert etter trening, og hvordan den eksplosive styrken din utvikler seg. Du kan også bruke den for å sjekke om du er klar for hastighets- og styrketrening. Det er en mye brukt, enkel og trygg test du kan ta hvor som helst, uten at du trenger noe annet utstyr enn Polar-klokken din.

I løpet av testen skal du utføre tre svikthopp med en kort pause mellom hvert av hoppene. Gå raskt ned i knebøy før du hopper rett opp i luften så høyt du kan. Denne toveisbevegelsen gir musklene dine en fjæraktig elastisk energi, som gir maksimal eksplosiv styrke. Den sørger også for at testen er mindre utsatt for feil og lettere å gjenta.

For å få tilbakemelding på hvor restituert benmuskulaturen din er, må du ta minst to tester i løpet av en periode på 28 dager for å etablere en basislinje. Fra og med den tredje testen i en periode på 28 dager får du tilbakemelding om hvor restituert benmuskulaturen din er. I all enkelhet kan man si at hvis du hopper betydelig lavere enn den aktuelle basislinjen din, er benmuskulaturen ikke helt restituert ennå. Vi anbefaler at du tar testen så ofte du kan, ettersom mange hopp danner et mer pålitelig grunnlag for basislinjen.

Når du får verbal tilbakemelding, tar testen også med hvor restituert det kardiovaskulære systemet er, noe som er mulig hvis du også bruker Recovery Pro-funksjonen eller Nightly Recharge-funksjonen.

Slik utfører du testen

Hvis du er syk eller skadet, bør du ikke ta testen. Du bør ikke la deg bli hindret i å ta testen hvis du bare er sliten etter trening ettersom noe av meningen med å ta den er å finne ut av hvor godt du har restituert etter trening. Hvis du har trent mye og har utvidet risiko for å skade eller sykdom, kan du ta Restitusjonstest for ben hver dag for å finne ut når du er klar til å komme i gang med skikkelig trening igjen.

Se instruksjonene på klokken under **Tester > Løpetest > Slik** en gang til før du starter for å se et detaljert sammendrag av testen med instruksjoner og animasjoner.

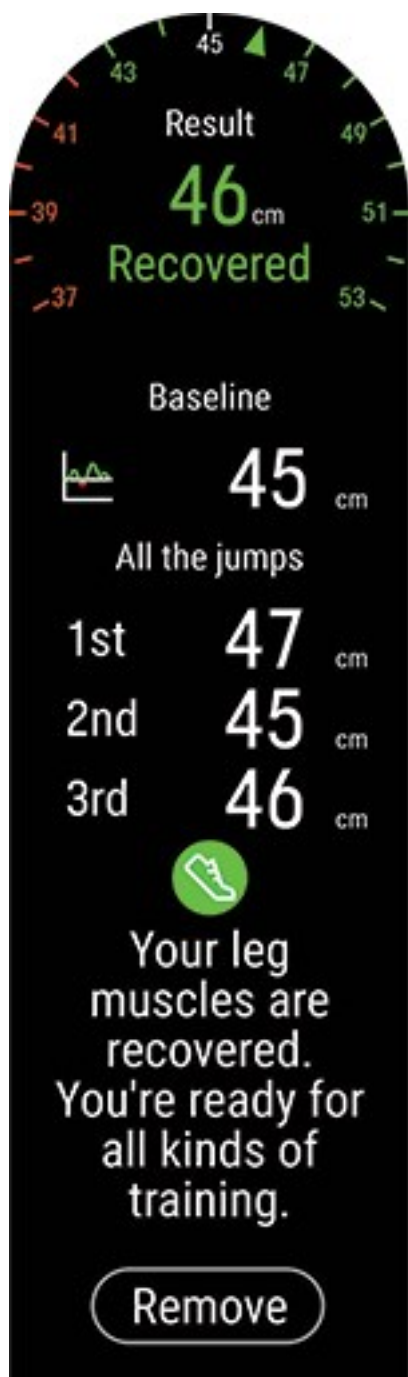
Når du er klar, går du til **Tester > Restitusjonstest for ben** og velger **Start**. Du må gjennomføre tre hopp. Gjentakelse er det viktigste for denne testen, så pass på at du alltid utfører testen med den samme korrekte teknikken.

1. Stå med rett rygg og rette ben med hendene på hoftene. Vær nøye med hvor du plasserer hendene, ettersom det er viktig for nøyaktighet og korrekt gjentakelse. Hold hendene på hoftene under hele testen. På denne måten måles hvert hopp korrekt.
2. Når du hører et pip, går du raskt ned i knebøy og hopper rett opp før du lander på framfoten med rette ben. Du har 40 sekunder på deg når du hører pipet.
3. **VENT** vises før hvert hopp. Vent med å hoppe til det står **HOPP** og du hører et pip.
4. **Test fullført** vises når du har fullført alle tre hoppene.

Testresultater

Etter testen får du se hvor høye de tre hoppene var, og gjennomsnittet av de tre hoppene, som brukes til å beregne en basislinje. Du kan vise det siste resultatet ditt under **Tester > Restitusjonstest for ben > Siste resultat**.

Restitusjon av benmuskulatur måles ved å sammenligne testresultatet med den personlige basislinjen din, som er det flytende gjennomsnittet av alle testresultatene dine de siste 28 dagene. Bare ett resultat om dagen brukes til å beregne basislinjen. Hvis du tar flere tester om dagen blir bare det beste resultatet tatt med i beregningen.



I all enkelhet kan man si at hvis du hopper betydelig lavere enn den aktuelle basislinjen din, er benmuskulaturen ikke helt restituert ennå. Benmuskulaturen betraktes ikke som restituert:

- Hvis basislinjen er 28 cm eller høyere: Når testresultatet er 7 % eller lavere enn basislinjen.
- Hvis basislinjen er under 28 cm: Når testresultatet er 2 cm eller lavere enn basislinjen.

Hvor klar du er for hastighet- eller styrketrening illustreres med et ikon og en tilbakemelding.



Your leg muscles are recovered. You're ready for all kinds of training, if you feel up to it.



Your leg muscles are recovered, but your cardio system isn't. You can do something that improves your speed and strength, but stay in HR zones 1 and 2.



Your leg muscles aren't recovered. You shouldn't do anything that strains your legs. Since your body didn't get the best possible rest last night, we recommend training on HR zones 1 and 2 only.

- Grønt hvis du er klar
- Oransje hvis du er klar, men du må ta visse hensyn
- Rødt hvis du ikke er klar

Informasjon om hvor restituert benmuskulaturen din er, komplementeres med informasjon om hvor restituert det kardiovaskulære systemet er. Denne informasjonen hentes fra følgende funksjoner: Skade- og sykdomsrisiko (basert på Kardiobelastning fra Training Load Pro), Recovery Pro, ortostatisk test og Nightly Recharge. Dette betyr at klokken først sjekker om skade- og sykdomsrisiko er aktivert. Hvis det ikke er tilgjengelig, sjekker klokken om du bruker Recovery Pro, deretter om du har tatt en ortostatisk test og til slutt om du bruker Nightly Recharge. Hvis noen av disse funksjonene oppdager noe som påvirker restitusjonen av det kardiovaskulære systemet, vil det bli tatt hensyn til i tilbakemeldingene du får.

Detaljert analyse i Flow-nettjenesten og -appen

Husk å synkronisere testresultatene dine med Polar Flow. For å hjelpe deg med langvarig oppfølging har vi samlet alle testdata på ett sted i Polar Flow-nettjenesten. På Tester-siden kan du se alle tester du har gjennomført, og sammenlignbare resultatene. Du kan se fremgang over tid, og det er enkelt å legge merke til endringer i ytelse.

Test report

Jump tests

Leg recovery test

15/04/2019

15/06/2019

Last month

Last 3 months

Last 6 months

i

 Squat Jump Leg recovery test Continuous Jump

Leg recovery test

15.06.2019

Latest result of the period

32 cm

Jump result

(+6%)

07.04.2019

First results of the period

30 cm

Jump result

↑
cm

	Average	1st	2nd	3rd	Legs recovery
22.09.2019	32 cm	30 cm	31 cm	32 cm	Recovered
20.09.2019 klo 10:15	31 cm	28 cm	31 cm	27 cm	Recovered
16.09.2019 klo 09:22	30 cm	30 cm	30 cm	28 cm	Recovered
14.09.2019 klo 08:34	29 cm	28 cm	27 cm	29 cm	Recovered
Remove					
09.09.2019 klo 08:55	26 cm	26 cm	26 cm	25 cm	Not recovered
06.09.2019 klo 10:01	25 cm	24 cm	25 cm	24 cm	Not recovered
02.09.2019 klo 09:27	24 cm	24 cm	24 cm	24 cm	Not recovered

EFFEKT VED LØPING VIA HÅNDELEDET

Effekt ved løping er et godt komplement til pulsmåling – det hjelper deg å følge med på den eksterne belastningen av løpingen. Effektmålingen reagerer på endringer i intensitet raskere enn puls, noe som forklarer hvorfor Effekt ved løping er en god veiledende faktor i intervall- og bakkeøkter. Du kan også bruke den til å opprettholde et stabilt anstrengelsesnivå under løpingen, for eksempel under et løp.

Beregningen utføres med Polars proprietære algoritme, og er basert på dine GPS- og barometerdata. Vekten din påvirker også beregningen, så sørg for å holde den oppdatert.

Effekt ved løping and muskelbelastning

Polar bruker effekt ved løping til å beregne muskelbelastning, en av parameterne i [Training Load Pro](#). Løping gir belastning av muskler og skjelett, og muskelbelastning forteller deg i hvor stor grad musklene dine ble belastet i løpet av treningsøkten. Verdien viser mengden mekanisk arbeid (kJ) du har produsert i løpet av løpeøkten (og sykkeløkten hvis du bruker en effektmåler for sykling). Muskelbelastning hjelper deg med å kvantifisere treningsbelastningen under

løpetreningsøkter med høy intensitet, for eksempel korte intervaller, sprinter og trening i bakker, når det ikke er nok tid til at pulsen din reagerer på endringene i intensitet.

Hvordan effekt ved løping vises på klokken

Effekt ved løping beregnes automatisk for løpeøktene dine med en sportsprofil av typen løping med GPS tilgjengelig.

Velg effektdataene du vil se under øktene dine ved å tilpasse treningsvisningene i sportsprofilinnstillingene i Flow-nettjenesten.

Under løpingen kan du vise følgende data:



- Maksimumseffekt
- Gjennomsnittseffekt
- Effekt for etappe
- Maksimumseffekt, etappe
- Gjennomsnittseffekt, automatisk etappe
- Maksimumseffekt, automatisk etappe

Velg hvordan effekt skal vises under økter og i Flow-nettjenesten og i appen:

- Watt, W
- Watt per kilogram, W/kg
- Prosent av MAP (% av MAP)

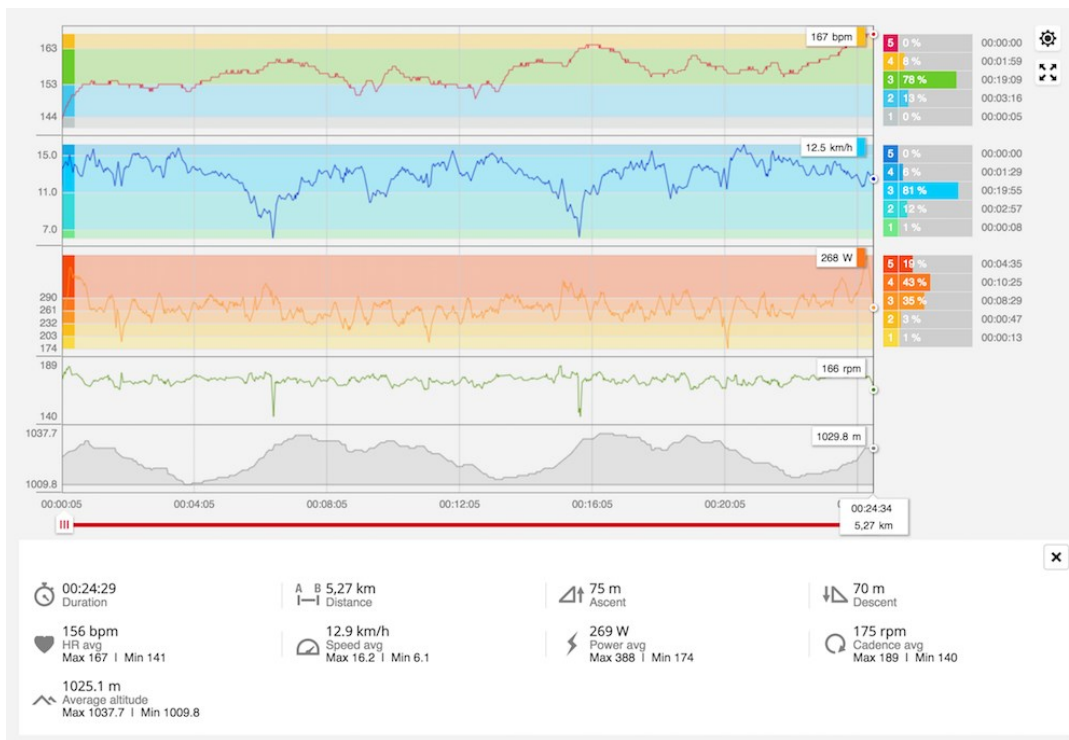
Etter økten ser du følgende i trenings sammendraget på klokken:



- Gjennomsnittseffekten i watt
- Maksimumseffekten i watt
- Muskelbelastning
- Tid i effektsoner

Hvordan effekt ved løping vises i Polar-nettjenesten og i appen:

Detaljert graf for analyse er tilgjengelig i Flow-nettjenesten og i appen. Se effektverdiene dine fra økten, og hvordan de var fordelt sammenlignet med puls, og hvordan de ble påvirket av oppover- og nedoverbakke og forskjellige hastigheter.



POLAR-LØPEPROGRAMMET

Polar-løpeprogrammet er et personlig tilpasset program basert på kondisjonsnivået ditt. Det er utarbeidet for å sørge for at du trener på riktig måte og unngå at du tar deg vann over hodet. Programmet er intelligent og tilpasser seg alt etter utviklingen din. Du får beskjed når du bør redusere intensiteten litt og når du bør trappe opp treningen. Hvert program er skreddersydd for løpet ditt, og det tas hensyn til dine personlige attributter, treningsbakgrunn og hvor lang tid du har på å forberede deg. Programmet er gratis og tilgjengelig via Polar Flow-nettjenesten på www.polar.com/flow.

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

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

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

[Kom i gang](#)

[Fremgangsmåte](#)

Opprett et løpeprogram fra Polar

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

7. Gjennomgå programmet ditt, og juster om nødvendig innstillingene.
8. Når du er ferdig, velger du **Start program**.

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

Start et løpsmål

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

Slik starter du et treningmål som er planlagt for inneværende dag:

1. Gå inn i førtreningsmodus i ved å trykke på og holde nede OK i tidsvisningen.
2. Du blir bedt om å starte et treningmål som du har planlagt for den dagen.



3. Trykk på OK for å se informasjon om målet.
4. Trykk på OK for å gå tilbake til førtreningsmodus, og velg sportsprofilen du vil bruke.
5. Når klokken har funnet alle signalene, trykker du på START. **Registrering startet** vises, og du kan begynne å trene.

Følge med på fremgangen din

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

LØPSINDEKS

Løpsindeksen er en enkel måte å overvåke endringer i løpeytelsen din på. Løpeindeks-score er et estimat av den maksimale aerobe løpeytelsen din (VO₂max). Ved å registrere løpsindeksen over tid kan du se hvor effektiv løpingen er og hvordan du kan forbedre løpeytelsen din. Forbedring betyr at løping i en gitt hastighet krever mindre innsats eller at farten er raskere ved et gitt anstrengelsesnivå.

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

Running Index tar terrenget med i beregningen. I et gitt tempo er det psykologisk mer stressende å løpe i oppoverbakke enn i flatt terreng, og det er psykologisk mindre stressende å løpe i nedoverbakke enn å løpe i flatt terreng. Merk at høydedata må være tilgjengelig for at bakker skal tas med i beregningen. Høydedata innhentes av barometeret.

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

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

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

Når du bruker en Polar løpesensor med Bluetooth® Smart mens du løper og GPS er slått av, må sensoren kalibreres slik at den kan hente inn en Running Index-verdi.

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

Sammenlign resultatet med tabellen nedenfor.

Kortsiktig analyse

Menn

Alder/År	Svært lavt	Lavt	Ganske godt	Moderat	Godt	Svært godt	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Kvinner

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

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

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

Langsiktig analyse

Hver enkelt løpsindeksverdi danner en trend som anslår hvor vellykket du kan løpe en bestemt distanse. Du finner løpsindeksrapporten din i Polar Flow-nettjenesten, på **FREM GANG**-fanen. Rapporten viser deg hvordan løpeytelsen din har

forbedret seg over en lengre tidsperiode. Hvis du bruker [Polar-løpeprogrammet](#) for å trene til et løp, kan du følge med på løpsindeksutviklingen din for å se hvordan ytelsen din forbedrer seg mot målet.

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

Løpsindeks	Cooper-test (m)	5 km (t:mm:ss)	10 km (t:mm:ss)	21,098 km (t:m-m:ss)	42,195 km (t:m-m:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
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

TRENINGSFORDELER

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

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

I tabellen nedenfor finner du beskrivelser av ulike treningsfordeler.

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

SMART CALORIES

Den mest nøyaktige kaloritelleren på markedet beregner hvor mange kalorier du har forbrent basert på dine individuelle data:

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

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


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

KONTINUERLIG PULSMÅLING

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

Kontinuerlig pulsmåling på klokken din

Du kan aktivere eller deaktivere den kontinuerlige pulsmålingen eller velge Bare om natten-modus på klokken din, i **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kontinuerlig pulsmåling**. Hvis du velger **Bare om natten**-innstillingen, bør du angi at pulsmålingen skal begynne ved det tidligste klokkeslettet du pleier å legge deg.

 Funksjonen er som standard slått av. Batteriet vil tappes raskere dersom du holder funksjonen for kontinuerlig pulsmåling aktivert hele tiden. Kontinuerlig pulsmåling må være aktivert for at Nightly Recharge skal fungere. Hvis du vil spare batteriet og fortsatt bruke Nightly Recharge, kan du angi at kontinuerlig pulsmåling bare skal være på om natten.

Bruk OPP- og NED-knappene i tidsvisning for å navigere til klokkevisningen for puls. Trykk på OK for å åpne en detaljert visning.



Når funksjonen er på, måler klokken kontinuerlig pulsen din og viser den på klokkevisningen for puls. Når du åpner detaljene, kan du kontrollere dagens høyeste og laveste pulsavlesning og også se hva den laveste pulsavlesningen fra forrige natt var.

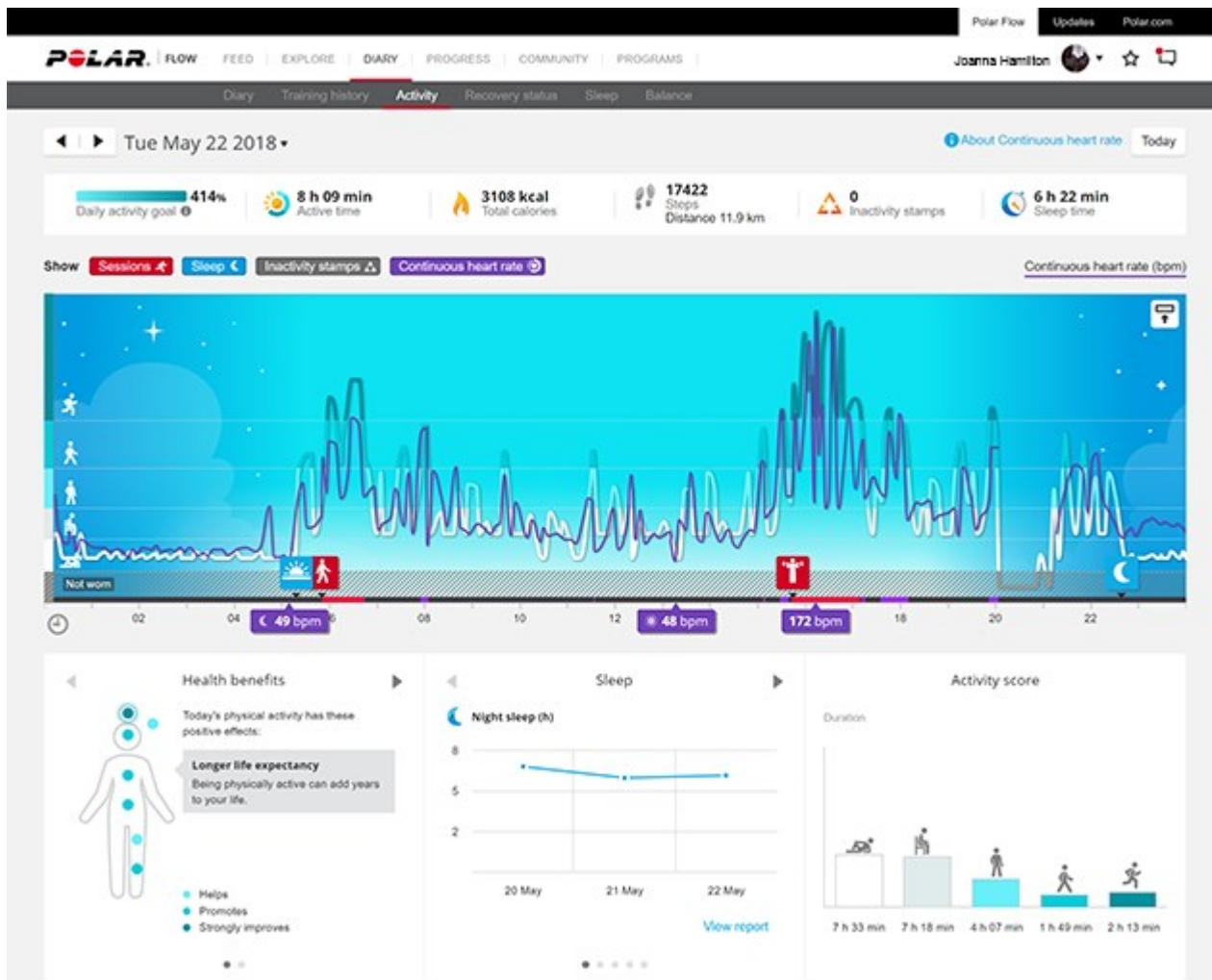
Klokken sporer pulsen din i intervaller på fem minutter og registrerer dataene for senere analyse i Flow-appen eller netjtjenesten. Hvis klokken registrerer at pulsen din er høy, begynner den å registrere pulsen kontinuerlig. Funksjonen for kontinuerlig registrering kan også igangsettes basert på håndleddbevegelsene dine, for eksempel når du går i et raskt tempo i minst ett minutt. Den kontinuerlige pulsregistreringen stopper automatisk når aktivitetsnivået ditt faller lavt nok. Når klokken registrerer at armen din ikke beveger seg, eller når pulsen din ikke er høy, måles pulsen i sykluser på fem minutter for å finne den laveste avlesningen for dagen.

I enkelte tilfeller kan det hende at du ser en høyere eller lavere puls på klokken din i løpet av dagen enn den som vises i sammendraget over kontinuerlig puls som den høyeste eller laveste avlesningen for dagen. Dette kan skje hvis avlesningen du ser, faller utenfor sporingsintervallet.

 LED-lampene på baksiden av klokken er alltid på når funksjonen for kontinuerlig

pulsmåling er på og sensoren på baksiden er i berøring med huden din. Hvis du vil vite hvordan du har på deg klokken for å få nøyaktige pulsavlesninger via håndleddet, kan du gå til [Måling av puls på håndleddet](#).

Du kan følge med på dataene om kontinuerlig puls mer detaljert og over lengre perioder i Polar Flow, enten på nettstedet eller i mobilappen. Finn ut mer om funksjonen for kontinuerlig pulsmåling i [denne inngående veiledningen](#).



AKTIVITETSREGISTRERING HELE DØGNET

Klokken sporer aktivitet med et internt 3D-akselerometer som registrerer håndleddsbevegelser. Den analyserer bevegelsenes frekvens, intensitet og regelmessighet sammen med fysisk informasjon, slik at du kan se hvor aktiv du virkelig er i hverdagen din i tillegg til den vanlige treningen. Du bør bruke klokken din på den hånden du bruker minst for å sikre at du får den mest nøyaktige aktivitetssporingen.

Aktivitetsmål

Du får det personlige aktivitetsmålet ditt når du stiller inn klokken. Aktivitetsmålet er basert på dine personlige data og aktivitetsnivåinnstillingen, som du finner i Polar Flow-appen eller [Polar Flow-nettjenesten](#).

Hvis du vil endre målet, åpner du Flow-appen, trykker på navnet/profilbildet ditt i menyvisningen, og sveiper ned for å se **Aktivitetsmål**. Du kan også gå til flow.polar.com og logge deg på Polar-kontoen din. Klikk deretter på navnet ditt > **Innstillinger** > **Aktivitetsmål**. Blant de tre aktivitetsnivåene velger du det nivået som best beskriver din typiske dag og aktivitet. Nedenfor valgområdet kan du se hvor aktiv du må være for å nå det daglige aktivitetsmålet for det aktuelle nivået.

Tiden du må være aktiv i løpet av dagen for å nå aktivitetsmålet ditt, avhenger av nivået du har valgt og intensiteten på aktivitetene dine. Nå målet ditt raskere med mer intens aktivitet eller hold deg aktiv i et litt mer moderat tempo i løpet av

dagen. Alder og kjønn påvirker også intensiteten du trenger for å nå aktivitetsmålet. Jo yngre du er, desto mer intens må aktiviteten din være.

Aktivitetsdata på klokken din

Bruk OPP og NED-knappene på tidskjermet for å navigere til klokkevisningen for aktiviteter.



Sirkelen rundt klokkevisningen og prosentandelen under tid og dato viser fremgangen mot det daglige aktivitetsmålet ditt. Sirkelen fylles opp med en lys blå farge mens du er aktiv.

I tillegg kan du se følgende detaljer om den samlede aktiviteten for dagen din:



- Antall steg du har akkumulert så langt. Mengden og typen kroppsbevegelser registreres og konverteres til en beregning av antall steg.
- Aktiv tid gir deg informasjon om den kumulative tiden med kroppsbevegelser som er bra for helsen din.
- Kalorier du har brent gjennom trening, aktiviteter og BMR (Basale metabolske rate: den minste metabolske aktiviteten som kreves for å opprettholde grunnleggende vitale funksjoner).

Varsel om inaktivitet

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

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

Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-nettjenesten

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

Lær mer om funksjonen for 24/7 aktivitetssporing i denne [grundige guiden](#).

AKTIVITETSVEILEDNING

Funksjonen for aktivitetsveiledning viser deg hvor aktiv du har vært i løpet av dagen, og forteller deg hvor mye aktivitet som gjenstår for at du skal nå anbefalingene for fysisk aktivitet per dag. Du kan kontrollere hvordan du ligger an i forhold til

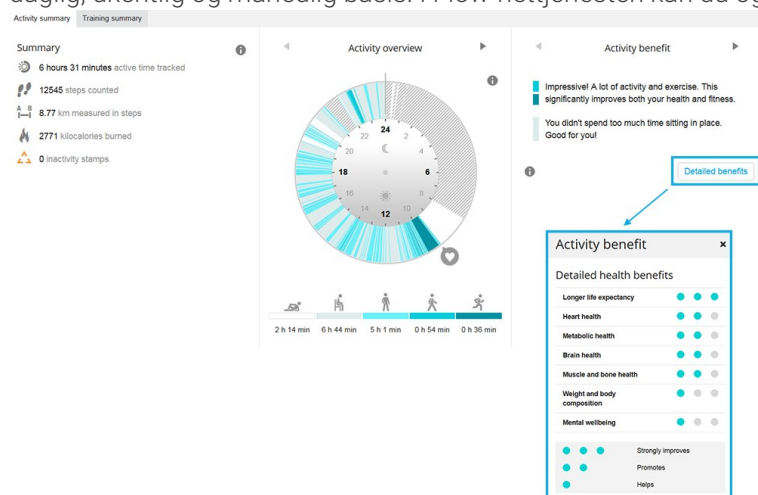
dagens aktivitetsmål fra klokken, Polar Flow-appen eller -nettjenesten.

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

AKTIVITETSFORDEL

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

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



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

NIGHTLY RECHARGE™ MÅLING AV RESTITUSJON

Nightly Recharge™ er en nattlig restitusjonsmåling som viser hvor godt du henter deg inn etter dagens krav. **Nightly Recharge-statusen** er basert på to komponenter: hvordan du sov (**søvnverdi**) og hvor mye det autonome nervesystemet (ANS) roet seg i løpet av de første timene av søvnen (**ANS-verdi**). Begge komponentene er basert på en sammenligning av forrige natt med de normale nivåene dine i løpet av de siste 28 dagene. Klokken måler automatisk både søvnverdien og ANS-verdien i løpet av natten.

Du kan se Nightly Recharge-statusen din på klokken og i Polar Flow-appen. Basert på hva vi har målt hos deg får du persontilpassede, daglige tips i Polar Flow-appen om trening og søvn, og hvordan du regulerer energinivået ditt de dagene det virkelig butter imot. Nightly Recharge hjelper deg med å ta optimale valg i hverdagen, slik at du bevarer følelsen av velvære og når treningsmålene dine.

Slik begynner du å bruke Nightly Recharge



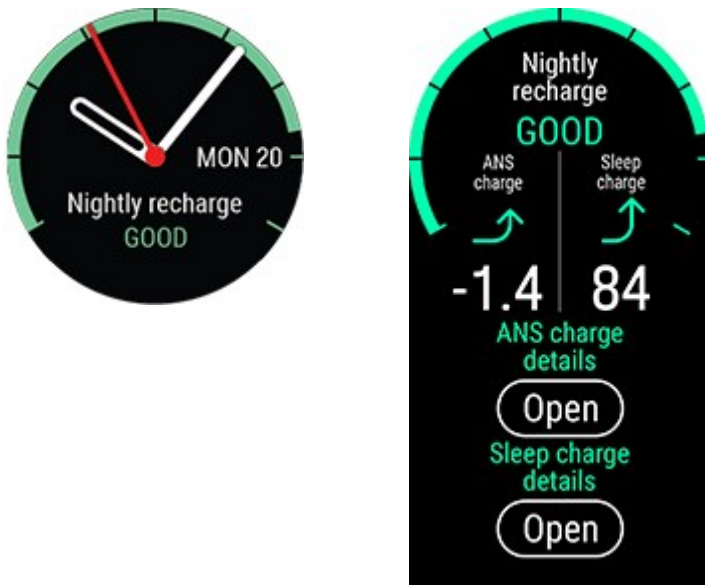
1. Slå på Nightly Recharge. Dette gjøres på klokken. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Restitusjonsregistrering**, og velg **Nightly Recharge**. Slå på **kontinuerligpulsregistrering** vises. Bekreft ved å trykke på START-knappen og velge **På** eller **Bare om natten**. Hvis du velger **Bare om natten** kan du også angi tidligste leggetid.
2. Fest reimen godt rundt håndleddet og bruk klokken mens du sover. Sensoren på baksiden av klokken må være i konstant berøring med huden din. For mer detaljerte instruksjoner om hvordan du har på deg klokken, kan du gå til [Pulsmåling fra håndleddet](#).
3. Du må bruke klokken i **tre netter** før du begynner å se Nightly Recharge-statusen på klokken din. Dette er så lang tid det tar å etablere et normalt nivå for deg. Før du får din egen Nightly Recharge, kan du vise informasjon om søvn- og ANS-målinger (puls, pulsvariabilitet og pustefrekvens). Etter tre vellykkede nattlige målinger kan du se Nightly Recharge-statusen din

på klokken.

Nightly Recharge på klokken din

Allerede våken? vises i Nightly Recharge-klokkevisningen når klokken har registrert minst fire timer med søvn. Trykk på OK for å fortelle klokken at du er våken. Bekreft med OK, så gir klokken deg umiddelbart et sammendrag av Nightly Recharge. Nightly Recharge-statusen forteller deg hvor gjenoppbyggende sist natt var. Tallene for både **ANS-verdi** og **søvnverdi** tas med i beregningen ved utregning av Nightly Recharge-statusen. Nightly Recharge-statusen er basert på følgende skala: svært dårlig – dårlig – nedsatt – OK – god – svært god.

Bruk OPP- og NED-knappene i tidsvisning for å navigere til Nightly Recharge-klokkevisningen. Trykk på OK for å åpne detaljert Nightly Recharge-visning.



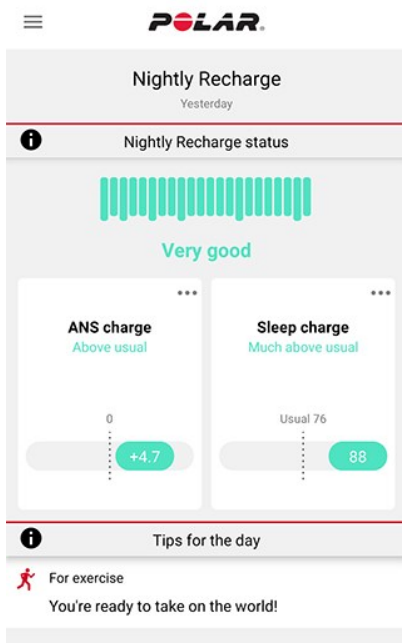
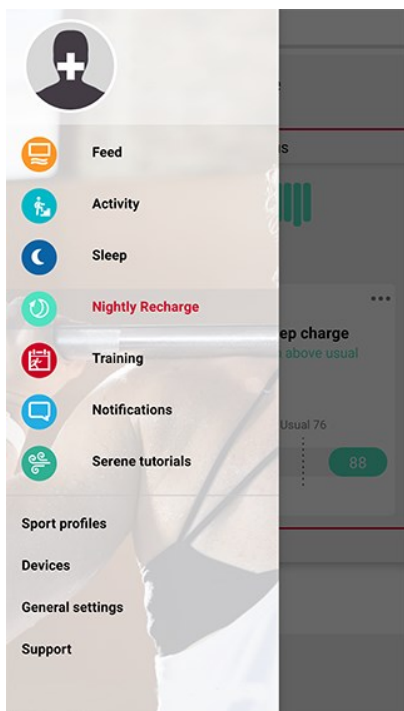
Rull ned til **Detaljer om ANS-verdi**/**Detaljer om søvnverdi**, og trykk på OK for å se nærmere informasjon om **ANS-verdien** og **søvnverdien** din.



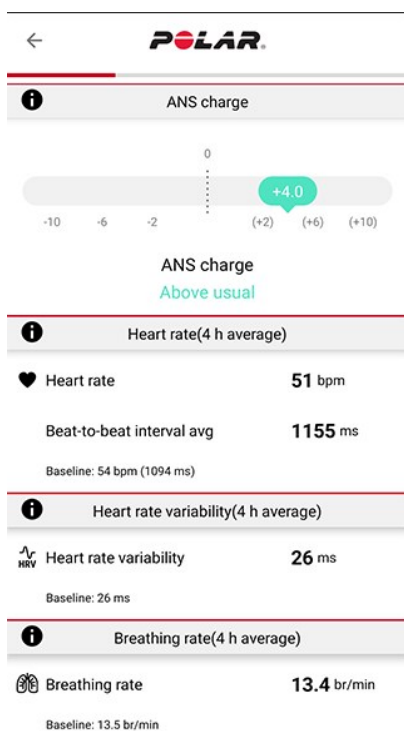
1. **Graf for Nightly Recharge-status**
2. **Skala for Nightly Recharge-status:** svært dårlig – dårlig – nedsatt – OK – god – svært god.
3. **Graf for ANS-verdi**
4. **ANS-verdi** Skalaen er fra -10 til +10. Det normale nivået ditt ligger på rundt null.
5. **Skala for status for ANS-verdi:** langt under normalt – under normalt – normalt – over normalt – langt over normalt.
6. **Puls bpm (4 timers gjennomsnitt)**
7. **Pulsintervall ms (4 timers gjennomsnitt)**
8. **Pulsvariabilitet ms (4 timers gjennomsnitt)**
9. **Pustefrekvens pust/min (4 timers gjennomsnitt)**
10. **Graf for søvnevurdering**
11. **Søvnvurdering (1–100)** En vurdering som gir et sammendrag av søvntiden din og kvaliteten på søvnen som en numerisk verdi.
12. **Status for søvnverdi** = Søvnvurderingen sammenlignet med det normale nivået ditt. Skala: langt under normalt – under normalt – normalt – over normalt – langt over normalt.
13. **Detaljer om søvndata.** Du finner mer detaljert informasjon i "Søvndata på klokken" på side 108.

Nightly Recharge i Flow-appen

Du kan sammenligne og analysere Nightly Recharge-detaljene fra ulike netter i Polar Flow-appen. Velg **Nightly Recharge** fra menyen i Flow-appen for å se detaljene fra siste natts Nightly Recharge. Sveip displayet til høyre for å se Nightly Recharge-detaljene for foregående dager. Merk av i **ANS-verdi**- eller **Søvnverdi**-ruten for å åpne en detaljert visning av ANS-verdien eller søvnverdien.



Detaljer om ANS-verdien i Flow-appen



ANS-verdi gir deg informasjon om hvor godt det autonome nervesystemet har falt til ro i løpet av natten. Skalaen er fra -10 til +10. Det normale nivået ditt ligger på rundt null. ANS-verdien fastsettes ved å måle **pulsen**, **pulsvariabiliteten** og **pustefrekvensen** din i løpet av cirka de fire første søvntimene.

En normal **pulsverdi** for voksne kan variere mellom 40 og 100 bpm. Det er vanlig at pulsverdien varierer fra natt til natt. Mentalt eller fysisk stress, trening sent på kvelden, sykdom eller alkohol kan holde pulsen din oppe i løpet av de første søvntimene. Det er best å sammenligne siste natts verdi med den normale verdien din.

Pulsvariabilitet (HRV) viser til variasjonen mellom etterfølgende hjerteslag. Vanligvis er høy pulsvariabilitet forbundet med generelt god helse, god aerob (kardiovaskulær) kondisjon og motstandsdyktighet mot stress. Den kan variere mye fra person til person, i området 20 til 150. Det er best å sammenligne siste natts verdi med den normale verdien din.

Pustefrekvens viser den gjennomsnittlige pustefrekvensen din i løpet av cirka de fire første søvntimene. Den beregnes ut fra pulsintervalldata. Pulsintervallet ditt er kortere når du puster inn og lengre når du puster ut. Når du sover, blir pustefrekvensen din lavere, og den varierer hovedsakelig alt etter de ulike søvnstadiene. Typiske verdier for en frisk, voksen person varierer fra 12 til 20 pust per minutt ved hvile. Høyere verdier enn vanlig kan være tegn på feber eller kommende sykdom.

Detaljer om søvnverdien i Polar Flow

For informasjon om søvnverdien i Polar Flow-appen kan du gå til "Søvndata i Flow-appen og -nettjenesten" på side 109.

Personlig tilpassede tips i Flow-appen

Basert på hva vi har målt hos deg får du persontilpassede, daglige tips i Polar Flow-appen om trening og søvn, og hvordan du regulerer energinivået ditt de dagene det virkelig butter imot. Tips for dagen vises i åpningsvisningen i Nightly Recharge i Flow-appen.

For trening

Du får et treningstips hver dag. Det forteller deg om du bør ta det med ro eller kan trene i vei. Tipsene baseres på målinger for:

- Nightly Recharge-status
- ANS-verdi
- Søvnverdi
- Status for kardiobelastning

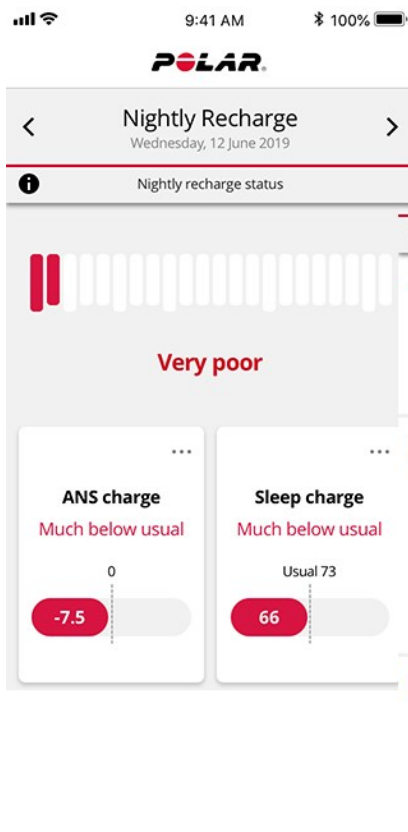
For søvn

Hvis du ikke har sovet så godt som du vanligvis gjør, får du et søvntips. Det forteller deg hvordan du forbedrer de søvnaspektene som ikke har vært så gode som vanlig. I tillegg til parametere vi måler fra søvnen din, tas det hensyn til følgende:

- søvnrytme over en lengre tidsperiode
- status for kardiobelastning
- treningsmengde dagen før

For regulering av energinivå

Hvis statusen for ANS-verdien eller søvnverdien din er særlig lav, får du tips som kan hjelpe deg med å komme gjennom dagene med en lavere Recharge-verdi. Dette kan være praktiske tips om hvordan du senker et høyt stressnivå eller hvordan du kommer i gang når du kunne trenge et ekstra løft.



Finn ut mer om Nightly Recharge i [denne inngående veiledningen](#).

SLEEP PLUS STAGES™ SØVNREGISTRERING

Sleep Plus Stages registrerer automatisk **mengden** og **kvaliteten** på søvnen din og viser hvor lang tid du brukte på hvert **søvnstadium**. Funksjonen samler inn søvntids- og søvnkvalitetskomponenter i én enkel og oversiktlig verdi – **søvnvurderingen**. Søvnvurderingen forteller deg hvor godt du sov sammenlignet med indikatorene på en god natts søvn basert på moderne søvnforskning.

Ved å sammenligne komponentene i søvnvurderingen med det normale nivået ditt kan du se hvilke aspekter av den daglige rutinen din som kan virke inn på søvnen og som du kanskje bør justere. Natlige oversikter over søvnen er tilgjengelig på klokken og i Polar Flow-appen. Ved hjelp av langsiktige søvndata i Polar Flow-nettjenesten kan du analysere søvnmønstrene dine i detalj.

Slik begynner du å registrere søvnen din ved hjelp av Polar Sleep Plus Stages™

1. Det første du må gjøre, er å **angi ønsket søvntid** i Polar Flow eller på klokken din. I Flow-appen trykker du på profilen din og velger **Ønsket søvntid**. Velg ønsket tid, og trykk på **Ferdig**. Du kan også logge deg på Flow-kontoen eller opprette en ny konto på flow.polar.com, og velg **Innstillinger > Fysiske innstillinger > Foretrukket søvntid**. Velg ønsket tid, og velg **Lagre**. Angi ønsket søvntid på klokken din fra **Innstillinger > Fysiske innstillinger > Ønsket søvntid**.

Your preference 8 hours ▼ 15 minutes ▼ ✔ Within recommended range

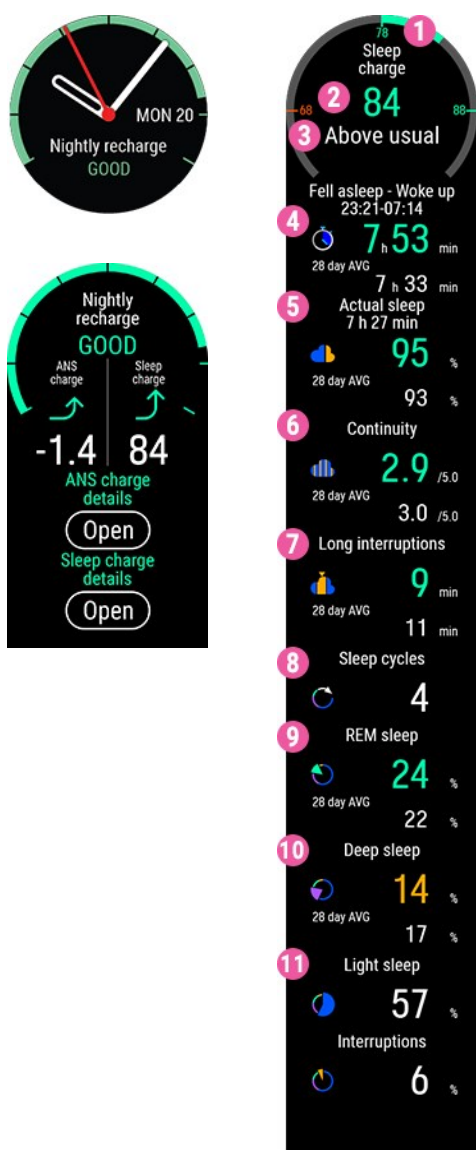
Tell us how long you'd like to sleep each night. We'll use this information to give you better feedback. The recommended sleep range for most adults is 7-9 hours. This setting is available with [Polar Sleep Plus](#).

Preferanse for søvntid er mengden søvn du ønsker å få hver natt. Denne innstillingen er som standard satt til gjennomsnittlig anbefaling for aldersgruppen din (åtte timer for voksne fra 18 til 64 år). Hvis du mener at

åtte timers søvn er for mye eller for lite for deg, anbefaler vi at du justerer ønsket søvntid i henhold til dine individuelle behov. Da får du nøyaktig tilbakemelding på hvor mye søvn du fikk, sammenlignet med ønsket søvntid.

2. Kontinuerlig pulsmåling må være aktivert for at Sleep Plus Stages skal fungere. For å aktivere kontinuerlig pulsmåling går du til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kontinuerlig pulsmåling** og velger **På** eller **Bare om natten**. Fest reimen godt rundt håndleddet. Sensoren på baksiden av klokken må være i konstant berøring med huden din. For mer detaljerte instruksjoner om hvordan du har på deg klokken, kan du gå til [Pulsmåling fra håndleddet](#).
3. Klokken registrerer når du sovner, når du våkner og hvor lenge du har sovet. Sleep Plus Stages-målingen er basert på registrering av bevegelsene til den ikke-dominerende hånden din med en innebygd 3D-akselerasjonssensor og registrering av hjertets pulsintervalldata fra håndleddet ditt med en optisk pulssensor.
4. Om morgenen kan du se **søvnvurderingen** din (1–100) fra klokken. Du får informasjon om søvnstadier (lett søvn, dyp søvn, REM-søvn) og en søvnvurdering etter én natt, inkludert tilbakemelding om søvntemaer (mengde, kvalitet og regenerering). Etter den tredje natten får du en sammenligning mot normalnivået ditt.
5. Du kan registrere din egen opplevelse av søvnkvaliteten din om morgenen ved å vurdere den på klokken eller i Flow-appen. Din egen vurdering tas ikke med i beregningen ved utregning av søvnverdien, men du kan registrere din egen opplevelse og sammenligne den med søvnverdivurderingen du får.

Søvndata på klokken



Når du våkner, kan du gå til søvndetaljene dine via [Nightly Recharge](#)-klokkevisningen. Trykk på OK for å åpne Nightly Recharge-statusdetaljene, og rull deretter ned til **Detaljer om søvnverdien** med NED-knappen. Trykk på OK for å åpne detaljene.

Du kan også stoppe søvnregistreringen manuelt. **Allerede våken?** vises i Nightly Recharge-klokkevisningen når klokken har registrert minst fire timer med søvn. Trykk på OK for å fortelle klokken at du er våken. Bekreft med OK, så gir klokken deg umiddelbart et sammendrag av søvnen din.

I detaljene om søvnverdien finner du følgende informasjon:

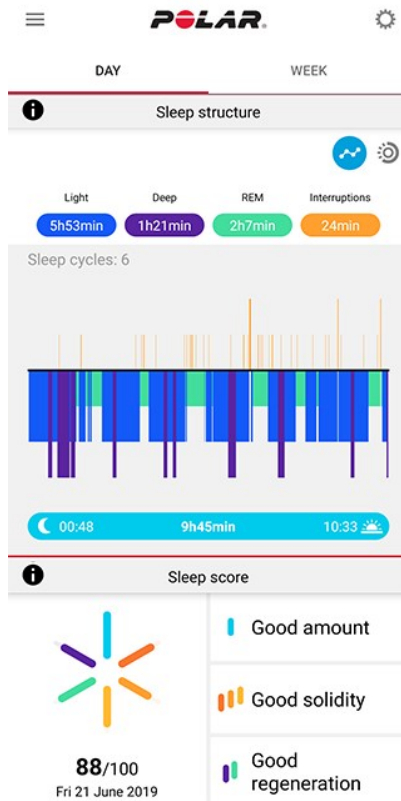
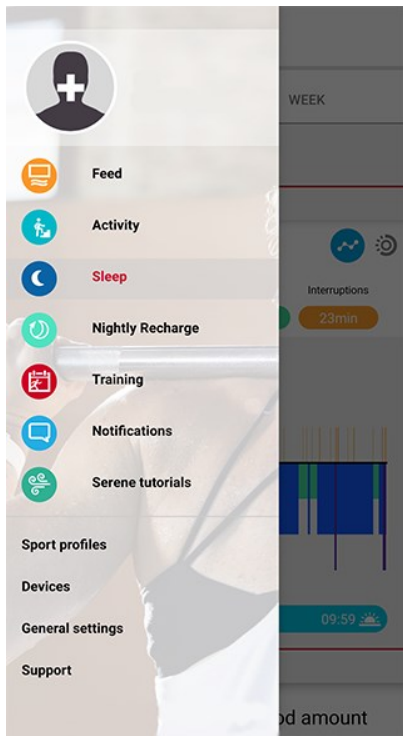
1. **Graf for søvnvurderingsstatus**
2. **Søvnvurdering (1–100)** En vurdering som gir et sammendrag av søvntiden din og kvaliteten på søvnen som en numerisk verdi.
3. **Søvnverdien** = Søvnvurderingen sammenlignet med det normale nivået ditt. Skala: langt under normalt – under normalt – normalt – over normalt – langt over normalt.
4. **Søvntid** gir deg den samlede tiden fra du sovnet til du våknet.
5. **Faktisk søvn (%)** angir tiden du sov fra tidspunktet da du sovnet til du våknet. Mer spesifikt betyr dette søvntiden din minus avbruddene. Bare tiden du faktisk sover blir tatt med i beregningen for faktisk søvn.
6. **Kontinuitet (1–5)**: Søvnkontinuitet er en vurdering av hvor kontinuerlig søvntiden var. Søvnkontinuitet evalueres på en skala fra én til fem: oppstykket – ganske oppstykket – ganske kontinuerlig – kontinuerlig – svært kontinuerlig.

7. **Lange avbrudd (min)** angir hvor lenge du var våken under avbrudd som varte i mer enn ett minutt. I løpet av en vanlig natts søvn er det mange korte og lange avbrudd når du faktisk våkner fra søvnen. Om du husker disse avbruddene eller ikke, avhenger av hvor lenge de varer. Vanligvis husker man ikke de korte. De lengre, for eksempel hvis man står opp for å drikke litt vann, husker man gjerne. Avbrudd illustreres som gule stolper på søvntidslinjen.
8. **Søvnzykluser:** En normal person går vanligvis gjennom 4–5 søvnzykluser i løpet av en natt. Dette tilsvarer en søvntid på ca. 8 timer.
9. **REM-søvn, %:** REM står for Rapid Eye Movement. REM-søvn kalles også paradoksal søvn, ettersom hjernen er aktiv, men musklene er inaktive for å unngå utagering av drømmer. På samme måte som dyp søvn restituerer kroppen din, vil REM-søvn restituere deg mentalt og fremme hukommelse og læring.
10. **Dyp søvn, %:** Dyp søvn er det søvnstadiet hvor det er vanskelig å holde seg våken, ettersom kroppen din er mindre mottakelig for ytre stimuli. Størstedelen av den dype søvnen finner sted i løpet av første halvdel av natten. Dette søvnstadiet restituerer kroppen din og støtter immunsystemet. Det påvirker også bestemte aspekter ved hukommelse og læring. Det dype søvnstadiet kalles også søvn med langsomme hjernebølger.
11. **Lett søvn, %:** Lett søvn fungerer som et overgangsstadium mellom våkenhet og dypere søvnstadier. Du kan enkelt vekkes fra lett søvn, ettersom du fortsatt er ganske mottakelig for ytre stimuli. Lett søvn fremmer også mental og fysisk restitusjon, selv om REM-søvn og dyp søvn er de viktigste søvnstadiene for mental og fysisk restitusjon.

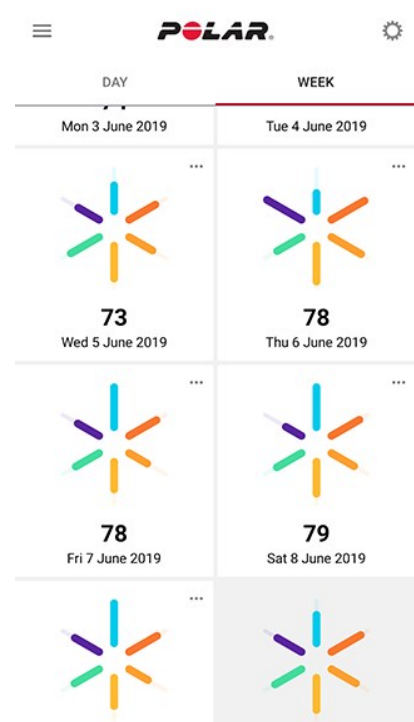
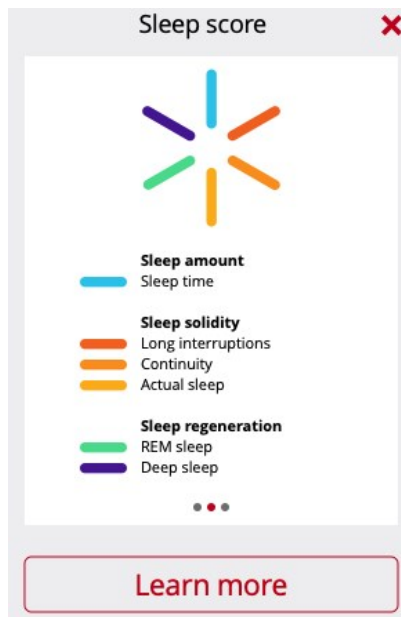
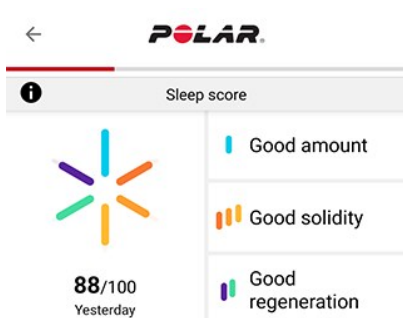
Søvndata i Flow-appen og -nettjenesten

Hvordan du sover, er alltid individuelt. I stedet for å sammenligne søvnstatistikken din med andre, bør du følge med på dine egne søvnmønstre på lang sikt for å få en fullstendig forståelse av hvordan du sover. Synkroniser klokken din med Flow-appen når du våkner for å se søvndataene dine for siste natt i Polar Flow. Følg med på søvnvanene dine på daglig og ukentlig basis i Flow-appen, og se hvordan søvnvanene og aktiviteten din i løpet av dagen påvirker søvnen din.

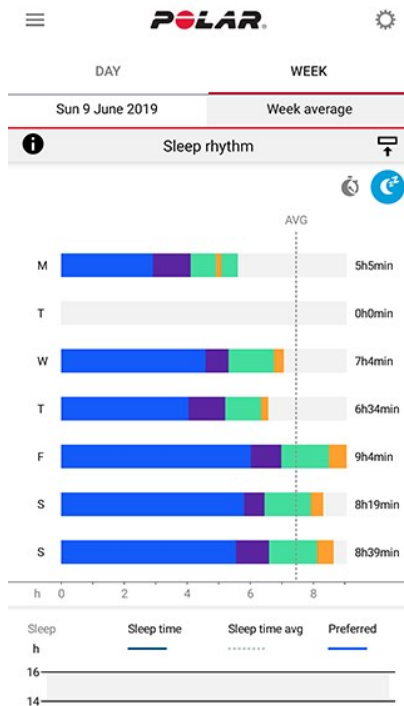
Velg **Søvn** fra menyen i Flow-appen for å se søvndataene dine. I Søvnstruktur-visningen ser du de ulike søvnstadiene i søvnen din (lett søvn, dyp søvn og REM-søvn) og eventuelle avbrudd i søvnen. Søvnzykluser går vanligvis fra lett søvn til dyp søvn og deretter til REM-søvn. En natts søvn består vanligvis av 4 til 5 søvnzykluser. Dette tilsvarer omtrent 8 timers søvn. I løpet av en vanlig natts søvn er det mange korte og lange avbrudd. De lange avbruddene vises ved hjelp av de høye oransje stolpene i Søvnstruktur-diagrammet.



De seks komponentene i søvnevurderingen er gruppert under tre temaer: mengde (samlet søvntid), kvalitet (lange avbrudd, kontinuitet og faktisk søvn) og regenerering (REM-søvn og dyp søvn). Hver stolpe i diagrammet representerer verdien for hver komponent. Søvnevurdering er gjennomsnittet av disse verdiene. Ved å velge den ukentlige visningen kan du se hvordan søvnevurderingen og søvnkvaliteten din (soliditet og regenerering) varierer i løpet av uken.



I Søvnrhythme-delen får du en ukentlig visning av søvntiden og søvnstadiene dine.



For å se de langsiktige søvndataene dine sammen med søvnstadier i Flow-nettjenesten, går du til **Fremgang** og velger **Søvnrapport**-fanen.

I søvnrapporten finner du en langsiktig visning av søvnmønstrene dine. Du kan velge å se søvndetaljene dine for 1 måned, 3 måneder eller 6 måneder. Du kan se gjennomsnittsverdier for følgende søvndata: Sovnet, våknet, søvntid, REM-søvn, dyp søvn og avbrudd i søvnen. Du kan se en nattlig oversikt over søvndataene dine ved å holde markøren over søvndiagrammet.



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

SLEEPWISE™

Med Polar SleepWise™-funksjonen kan du forstå hvordan søvn bidrar til dagsformen og hvor våken du føler deg om dagen (våkenhetsnivå). I tillegg til søvnmengde- og -kvalitet tar vi også effekten av døgnrytme med i betraktning. SleepWise viser hvordan den siste tidens søvn styrker dagsformen og øker våkenhetsnivået. Det er dette vi kaller **Boost fra søvn**. Den hjelper deg til å nå og opprettholde en sunn døgnrytme. Den beskriver også hvordan den siste tidens søvn påvirker våkenhetsnivået ditt om dagen. Bedre våkenhetsnivå betyr bedre dagsform, noe som igjen betyr forbedret reaksjonstid, presisjon, dømmekraft og beslutningsevne.

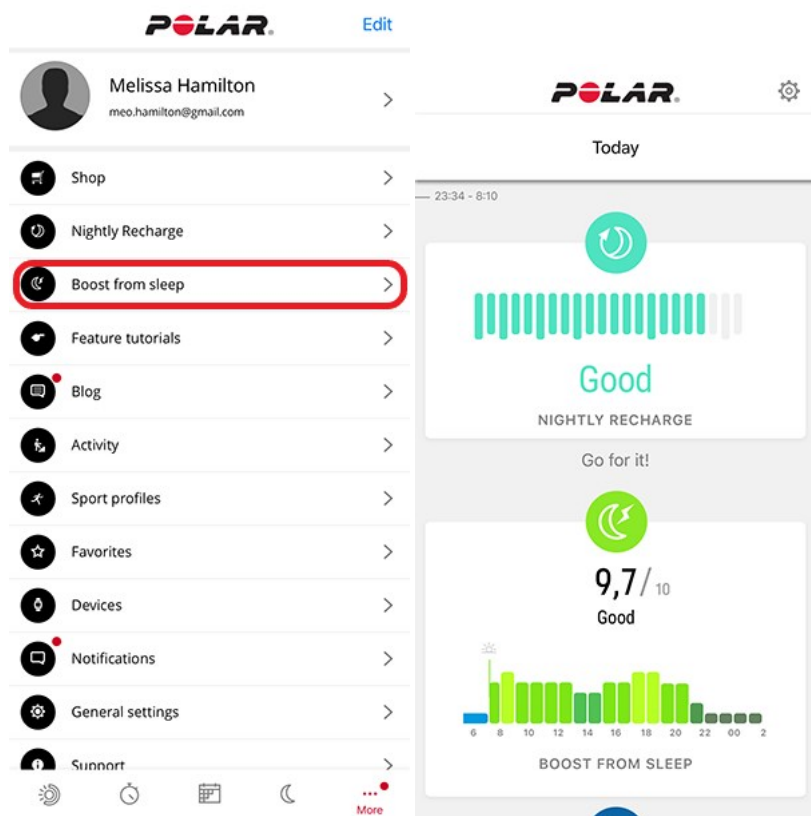
For å få personlig tilbakemeldinger må du passe på at innstillingen for **Ønsket søvntid** stemmer med det faktiske søvnbehovet du har.

SleepWise er helautomatisk, og alt du må gjøre, er å registrere søvnen med en Sleep Plus Stages-kompatibel Polar-klokke. Det er tilgjengelig i Polar Flow-appen.

Daglig Boost fra søvn

Merk at du trenger minst fem søvnresultater fra de siste sju dagene for å se prognosene for Boost fra søvn. I tilfelle du ikke har brukt klokken, eller hvis søvnen ikke ble registrert, kan du legge søvntid inn manuelt i appen for å øke antall registrerte søvnregistreringer.

For å se Boost fra søvn-prognosene i Polar Flow-appen, velger du **Boost fra søvn** i menyen. Du kan også få et kjapt overblikk over den daglige Boost fra søvn-prognosen på kortet i **dagboken**. Trykker du på kortet, åpnes den daglige **Boost fra søvn**-visningen.



Boost fra søvn-visningen åpnes:



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 boosten fra søvn forventes å variere utover dagen, slik at du kan planlegge aktiviteter som gjør deg mer våken, i henhold til det (for eksempel en lur, kaffe eller en gåtur ute). Her får den enkel visuell og numerisk tilbakemeldinger på eventuelle endringer i døgnrytmen. På denne måten blir det lett å se om endringene er gode eller dårlige. Dette hjelper deg til å forstå hvordan effekten av søvn oppsamles over tid. Det synliggjør effekten av søvnunderskudd eller uregelmessig døgnrytme.

Boostvurdering oppsummerer den daglige prognosen som en tallverdi, slik at du har et enkelt sammenligningsgrunnlag fra dag til dag. Boostvurderingen kan være **Utmerket**, **God**, **Ganske god** eller **Moderat**. En utmerket boostvurdering betyr at du får alle fordelene av en god natts søvn i dagen som kommer. Boostvurderingen kan være moderat hvis du for eksempel har et stort underskudd på søvn. Det kan hende du ser gjentatte mønstre i trendvisningen, for eksempel på grunn av helger.

Den daglige **prognosedigrammet** viser hvordan siste tids søvn forventes å booste deg utover dagen.

Jo lysere farge og høyere stolpe, desto høyere **boostnivå**. Dette betyr at du sannsynligvis kommer til å føle deg frisk og rask og klar for dagen. Jo mørkere fargere, desto lavere boost. Dette betyr at du kan komme til å føle deg mindre våken, søvngig til og med.

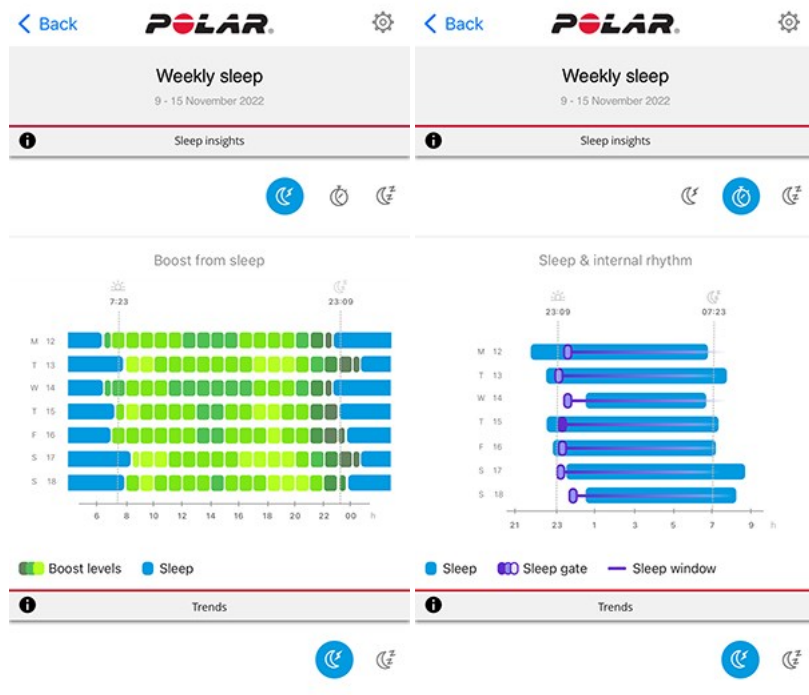
Boostnivåer

Merk at prognosen kun er basert på søvn. Den påvirkes ikke av noe annet som du kanskje kan gjøre i løpet av dagen. Med andre ord, stolpediagrammet blir ikke påvirket av kaffekoppene du drikker, eller kalde dusjer og kjappe gåturer. Den indre motivasjonen har alltid noe å si for hvor skarp du føler deg. Uansett hvor høyt det søvnbaserte boostnivået ditt er, kommer du sannsynligvis til å bli trøtt hvis du hører på en svært kjedelig forelesning. På den annen side kan du føle deg skarp selv etter en natt med dårlig søvn hvis du driver med noe som er svært interessant. Når du følger med på den daglige prognosen, kommer du til å legge merke til at boostnivået har en tendens til å falle en periode på ettermiddagen for så å stige igjen. Men dette er ikke noe å bekymre seg for. Det reguleres nemlig av biorytmen din, noe som er helt naturlig for alle mennesker. Ser du nærmere på tidligere prognoser, kommer du til å finne ut at dagens boostnivåer ikke bare er påvirket av søvnen du fikk sist natt, men også av nylig søvnhistorikk. Hvis du for eksempel er sent oppe i helgen, kan det påvirke flere dager.

Innsøvningsperioden er en beregning av tiden da kroppen er klar for søvn. Kroppens biorytme matcher kanskje ikke alltid hverdagens krav. Dette er grunnen til at innsøvningsperioden ikke alltid passer så bra med livssituasjonen din. Dette kan for eksempel være tilfelle når du begynner på jobb etter en pause – det kan være snakk om en lengre ferie eller bare en helgetur.

Ukentlig søvn

I **Ukentlig søvn**-visningen kan du sammenligne og analysere søvndata fra forskjellige netter. Trykk på kalenderikonet for å åpne den.



Boost fra søvn-diagrammet viser hvordan søvnen har påvirket dagene dine i det siste. Basert på dette vil du kanskje vurdere å gjøre endringer i søvnplanen.

Søvn og biorytme-diagrammet viser avviket mellom faktisk søvn og kroppens biorytme. Hvis du klarer å synkronisere disse, kan du oppnå mange helsefordeler. Holder du deg til faste leggetider og oppvåkningstider bidrar du til å synkronisere dem. Du kan se hvordan atferd påvirker biorytmen. Hvis du for eksempel er oppe sent i helgene eller krysser tidssoner, kan du forstyrre synkroniseringen av disse rytmene.

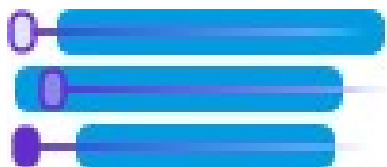
Innsøvningsperioden er en beregning av tiden da kroppen er klar for søvn. Denne kan være lett gjenkjennelig basert på dataene dine eller ikke. Uregelmessig søvnrytme eller uvanlige leggetider kan forstyrre biorytmen og gjøre innsøvningsperioden vanskeligere å gjenkjenne.

Innsøvningsperiodens gjenkjennelighet

3/3 2/3 1/3

Du kan forvente at innsøvningsperioden blir lett å gjenkjenne (3/3) når du har en regelmessig søvnrytme. Hvis søvnrytmen din endres drastisk, blir innsøvningsperioden mindre gjenkjennelig.

Biorytme



Kroppens biorytme innebærer at det er timer på døgnet når kroppen din naturlig vil sove eller være våken. De fiolette linjene i grafen viser **søvnvinduet** ditt – tidsrommet når kroppen din naturlig ville ha sovet. De blå stolpene viser når du faktisk

sov. Hvis du klarer å synkronisere disse, kan du oppnå mange helsefordeler. Holder du deg til faste leggetider og oppvåkningstider bidrar du til å synkronisere dem.

Mange som jobber vanlig kontortid pleier å være sent oppe og sove ut i helgene. På den måten flytter de innsovningsperioden mot at det er bra å være sent oppe på søndag også. Dette er en typisk form for sosial jetlag – problemer med å sovne på søndag kveld kan bety at du starter arbeidsuken med underskudd på søvn. Hvis du skal bruke kunnskapen vi har, så handler det å unngå søvnløshet på søndager og søvnunderskudd på mandager om å legge seg og stå opp til samme tid hver eneste dag. Men hvis du allikevel har vært sent opp en kveld, kan du kompensere med en liten lur tidlig på ettermiddagen i stedet for å sove lenge.

Vitenskapelig grunnlag

Polar SleepWise-funksjonen benytter seg av søvnregistrering og biomatematiske modeller for å beregne daglig våkenhet basert på hvordan du har sovet i det siste. For å beregne hvordan søvnen styrker våkenheten måler Polar-modellen søvnmengde, søvnkvalitet og tid mot personlig søvn og kroppens egen biorytme. Modellene beregner personens boostnivåer time for time, daglige boostvurdering, innsovningsperiode og søvnvindu. Innsovningsperioden marker starten på søvnvinduet – tiden da kroppen helt naturlig vil sove. Det tar 1–2 uker før SleepWise har nok data til å nå komplett beregningsnivå.

Biomatematiske modeller er en allment anerkjent metode for å beregne hvordan forskjellige søvnplaner påvirker våkenheten mens man er våken. Det finnes mange biomatematiske modeller som har blitt introdusert i vitenskapelig litteratur. Selv om detaljene og terminologien i de forskjellige modellene kan endre seg, tar de vanligvis med tid våken, døgnrytmehistorikk og biorytme med i beregningen. Resultatene til de forskjellige modellene har vanligvis blitt validert ved hjelp av en psykomotorisk årvåkenhetsoppgave som utføres etter moderate eller alvorlige søvnrestriksjoner. Den psykomotoriske årvåkenhetsoppgaven er enkel oppgave der man må trykke på en knapp så fort et lys vises på en skjerm. Resultatene fra en slik oppgave står i forhold til evnen til å opprettholde oppmerksomhet, problemløsning og beslutningstaking.

SERENE™ VEILEDEDE PUSTEØVELSER

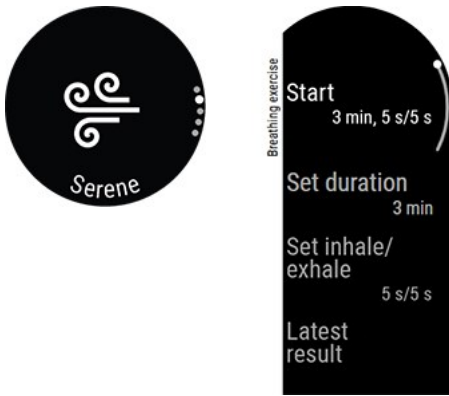
Serene™ er en **veiledet øvelse i dyp pust** som hjelper deg med å slappe av i kropp og sinn og mestre stress. Serene veileder deg til å puste i en sakte, jevn rytme – **seks åndedrag i minuttet**, som er den optimale pustefrekvensen for å **redusere effektene av stress**. Når du puster sakte, begynner hjerteslagene å synkronisere seg med pusterytmen, og pulsintervallene begynner å variere mer.

I løpet av pusteøvelsen hjelper klokken deg med å opprettholde en jevn, sakte pusterytme ved hjelp av animasjon på klokkevisningen og ved å vibrere. Serene måler kroppens respons på øvelsen og byr på biofeedback i sanntid, så du vet hvordan det står til med deg. Etter øvelsen får du et sammendrag av tiden du brukte i de tre **serenity-sonene**. Jo høyere sone, desto bedre synkronisering med den optimale rytmen. Tiden du brukte i de høyere sonene, angir hvor mange fordeler du kan forvente på lang sikt. Når du bruker Serene-pusteøvelsen regelmessig, kan den hjelpe deg med å **mestre stress**, forbedre **søvnkvaliteten** og gi deg en følelse av **generelt velvære**.

Serene-pusteøvelsen på klokken

Serene-pusteøvelsen veileder deg til å **puste dypt og sakte** for å roe ned kropp og sinn. Når du puster sakte, begynner hjerteslagene å synkronisere seg med pusterytmen. Hjertets pulsintervaller varierer mer når du puster dypere og saktere. Dyp pust produserer en målbar respons i pulsintervallene. Når du puster inn, blir intervallene mellom etterfølgende hjerteslag kortere (pulsene økes), og når du puster ut, blir intervallene mellom etterfølgende hjerteslag lengre (pulsene reduseres). Variasjonen i hjertets pulsintervaller er høyest når du er nærmest en rytme med **6 pustesykluser per minutt** (inhalasjon + ekshalasjon = 10 sekunder). Dette er den optimale frekvensen for å **redusere effektene av stress**. Det er derfor resultatene dine ikke bare måles på grunnlag av synkroniseringen, men også på grunnlag av hvor nært du var optimal pustefrekvens.

Standard varighet for Serene-pusteøvelsen er 3 minutter. Du kan justere varigheten av pusteøvelsen mellom 2 og 20 minutter. Du kan også om nødvendig justere varigheten for inhalasjon og ekshalasjon. Den raskeste pustefrekvensen er 3 sekunder for inhalasjon og 3 sekunder for ekshalasjon, noe som gir 10 pustesykluser per minutt. Den langsomste pustefrekvensen er 5 sekunder for inhalasjon og 7 sekunder for ekshalasjon, noe som gir 5 pustesykluser per minutt.



Velg en posisjon som gjør at du kan holde armene avslappet og hendene i ro i løpet av hele pusteøvelsen. Da kan du slappe av på riktig måte, slik at Polar-klokken kan gi deg en nøyaktig måling av effektene av økten.

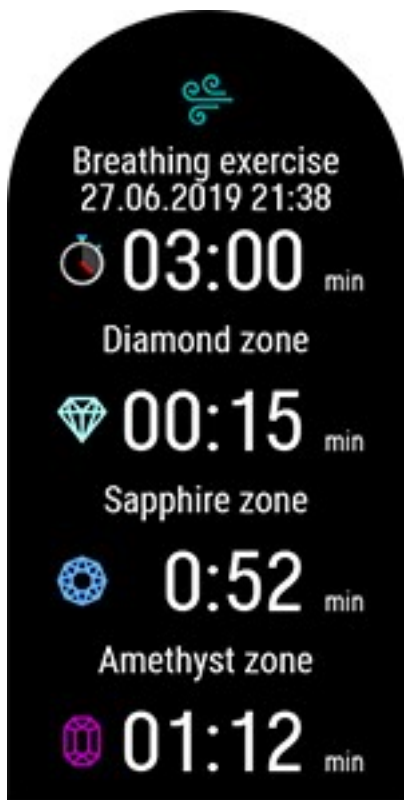
1. Bær klokken behagelig på håndleddet, minst en fingerbredde opp fra håndleddsbenet.
2. Sitt eller legg deg ned i en komfortabel stilling.
3. Velg først **Serene** og deretter **Start** på klokken for å starte pusteøvelsen. Øvelsen innledes med en 15 sekunders klargjøringsfase.
4. Følg pusteveiledningen på displayet eller via vibrasjonen.
5. Du kan når som helst avslutte øvelsen ved å trykke på TILBAKE-knappen.
6. Hovedveiledningselementet i animasjonen **skifter farge** alt etter hvilken serenity-sone du befinner deg i.
7. Etter øvelsen ser du resultatene dine på klokken i form av tiden du har brukt i de ulike serenity-sonene.



Serenity-sonene er Ametyst, Safir og Diamant. Serenity-sonene forteller deg hvor godt hjerteslagene og pusten din er synkronisert, og hvor nært du er den optimale pustefrekvensen på seks åndedrag i minuttet. Jo høyere sone, desto bedre synkronisering med den optimale rytmen. For å nå den høyeste serenity-sonen, Diamant, må du opprettholde en langsom målytme på omtrent seks åndedrag i minuttet eller mindre. Tiden du brukte i de høyere sonene, angir hvor mange fordeler du kan forvente på lang sikt.

Resultat av pusteøvelsen

Etter øvelsen får du et sammendrag av tiden du brukte på de tre serenity-sonene.



Finn ut mer om Serene™ veiledede pusteøvelser i [denne inngående veiledningen](#).

KONDISJONSTEST MED MÅLING AV PULSEN PÅ HÅNDEDET

Polar Kondisjonstest med pulsmåling fra håndleddet er en enkel, sikker og rask måte å anslå sin aerobe (kardiovaskulære) kondisjon på, under hvile. Det er en enkel fem minutters vurdering av kondisjonsnivå som beregner maksimalt oksygenopptaket (VO₂max). Kondisjonstestberegningen er basert på hvilepuls, pulsvariabilitet og personlig informasjon som kjønn, alder, høyde, kroppsvekt og en egenvurdering av fysisk aktivitetsnivå, som vi kaller treningsbakgrunn. Polar Kondisjonstest er utviklet for bruk av voksne mennesker med god helse.

Aerob kondisjon er forbundet med hvor godt det kardiovaskulære systemet fungerer til transport av oksygen til kroppen. Jo bedre aerob kondisjon du har, desto sterkere og mer effektivt er hjertet. God aerob kondisjon har mange helsefordeler. Det bidrar for eksempel til å redusere risikoen for høyt blodtrykk, kardiovaskulære sykdommer og slag. Hvis du vil styrke den aerobe kondisjonen, tar det i gjennomsnitt seks ukers regelmessig trening for å se en merkbar endring i kondisjonstestresultatet. Personer som er i dårlig form, gjør raskere fremskritt. Jo bedre aerob kondisjon du har, desto mindre forbedres resultatet.

Aerob kondisjon forbedres best under trening der store muskelgrupper er i bruk. Dette kan for eksempel være løping, sykling, gåing, roing, svømming, skøyteløping og langrenn. For å følge med på fremgangen begynner du med å finne en basislinje ved å utføre testen et par ganger i løpet av de to første ukene, og deretter gjentar du testen omtrent én gang i måneden.

For at testresultatene skal være pålitelige gjelder følgende generelle forutsetninger:

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

Før testen

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

Bær klokken behagelig på håndleddet, minst en fingerbredde opp fra håndleddsbenet. Pulssensoren på baksiden av klokken må være i konstant berøring med huden.

Slik utfører du testen

Når du skal utføre kondisjonstesten, trykker du på knappen og sveiper ned for å finne **Kondisjonstest**. Trykk først på **Kondisjonstest** og deretter på **Slapp av og start testen**.



- Når pulsen blir funnet, vises din nåværende puls og **Legg deg ned og slapp av** på displayet. Vær avslappet og begrens kroppsbevegelser og kommunikasjon med andre mennesker.
- Du kan avbryte testen i en hvilken som helst fase ved å trykke på knappen. **Test avbrutt** vises.

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

Testresultater

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

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

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

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

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



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

Slik utfører du testen

Velg **Kondisjonstest > Hvil og start testen** på klokken. Klokken begynner å søke etter pulsen din.

Når pulsen blir funnet, vises **Legg deg ned og slapp av** på displayet. Vær avslappet og begrens kroppsbevegelser og kommunikasjon med andre mennesker.

Du kan avbryte testen i en hvilken som helst fase ved å trykke på TILBAKE. **Test avbrutt** vises.

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

Testresultater

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

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

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

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

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



Klokken synkroniseres automatisk med Flow-appen etter testen hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rikkevidde.

Kondisjonsnivåklasser

Menn

Alder/år	Svært lavt	Lavt	Akseptabelt	Middels	Bra	Svært bra	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

Kvinner

Alder/år	Svært lavt	Lavt	Akseptabelt	Middels	Bra	Svært bra	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	18–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

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

VO₂max

Det finnes en tydelig forbindelse mellom kroppens maksimale oksygenopptak (VO₂max) og kardiorespiratorisk kondisjon, ettersom oksygentilførselen til kroppsvev er avhengig av lunge- og hjertefunksjon. VO₂max (maksimalt oksygenopptak, maksimal aerob kraft) er den maksimale frekvensen som kroppen kan bruke oksygen på under maksimal anstrengelse; verdien er direkte relatert til hjertets maksimale kapasitet til å levere blod til musklene. VO₂max kan måles eller anslås ved hjelp av kondisjonstester (f.eks. testing under maksimal anstrengelse, testing under submaksimal anstrengelse, Polar Fitness Test). VO₂max er en god indikasjon på kardiorespiratorisk kondisjon og yteevne i utholdenhetsløp som langdistanseløping, sykling, langrenn og svømming.

VO₂max kan uttrykkes som milliliter per minutt (ml/min = ml ■ min⁻¹), eller denne verdien kan deles på personens kroppsvekt i kilogram (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ ■ min⁻¹).

FITSPARK™ DAGLIG TRENINGSVEILEDER

FitSpark™ treningsveileder byr på **ferdiglagde daglige treningsopplegg** som er tilgjengelige direkte på klokken din. Treningsoppleggene er satt sammen for å passe til kondisjonsnivået ditt og treningshistorikken din, restitusjonsnivået og formen du er i, basert på [Nightly Recharge](#)-statusen fra sist natt. FitSpark gir deg 2–4 ulike treningsalternativer hver dag: ett som passer best for deg, og 1–3 andre alternativer. Du får maksimalt fire forslag per dag, og det finnes 19 ulike treningsøkter totalt. Forslagene inkluderer treningsøkter fra **kardio**, **styrke** og **støttende** treningskategorier.



Når du bruker Recovery Pro med Grit X Pro, blir resultatet fra dagens ortostatiske test tatt med i beregningen når den gir deg det daglige FitSpark-treningsforslaget ditt. Resultatet fra Restitusjonstest for ben tas også med i beregningen.

FitSpark-treningsøktene er ferdiglagde [treningsmål](#) som er definert av Polar. Treningsøktene inkluderer instruksjoner for hvordan du utfører øvelsene og en trinnvis veiledning i sanntid for å sikre at du trener på en trygg måte og med riktig teknikk. Alle treningsøktene er tidsbaserte og justeres ut fra ditt nåværende kondisjonsnivå, slik at øktene egner seg for alle, uansett kondisjonsnivå. FitSpark-treningsforslagene oppdateres etter hver treningsøkt (inkludert treningsøkter som kjøres uten FitSpark), ved midnatt og når du våkner. FitSpark sørger for å gjøre treningen fleksibel ved å la deg velge mellom forskjellige daglige treningsopplegg.

Hvordan fastslås kondisjonsnivået ditt?

Kondisjonsnivået ditt fastslås for hvert treningsforslag basert på:

- Treningshistorikken din (gjennomsnittlig ukentlig pulssonegjennomføring fra de foregående 28 dagene)
- VO₂max
- [Treningsbakgrunn](#)

Du kan begynne å bruke funksjonen uten treningshistorikk. FitSpark fungerer imidlertid optimalt først etter sju dagers bruk.



Jo høyere kondisjonsnivået ditt er, desto lengre må treningsmålene vare. De mest krevende styrkemålene er ikke tilgjengelige for lave kondisjonsnivåer.

Hva slags øvelser er inkludert i treningskategoriene?

I kardiotreningøkter veiledes du til å trene i ulike pulssoner i løpet av ulike varigheter. Øktene inkluderer faser for tidsbasert oppvarming, innsats og nedkjøling. Kardiotreningøkter kan fullføres med en hvilken som helst sportsprofil på klokken din.

Styrkeøkter er treningsøkter av sirkeltreningstypen som består av styrketreningsøvelser med tidsbasert veiledning. Trening med egen kroppsvekt kan gjøres med din egen kropp som motstand. Du trenger ikke å bruke ekstra vekter. Under sirkeltreningsøkter trenger du en vektskive, en kettlebell eller håndvekter for å utføre øvelsene.

Støttende økter er treningsøkter av sirkeltreningstypen som består av styrke- og mobilitetsøvelser med tidsbasert veiledning.

FitSpark på klokken

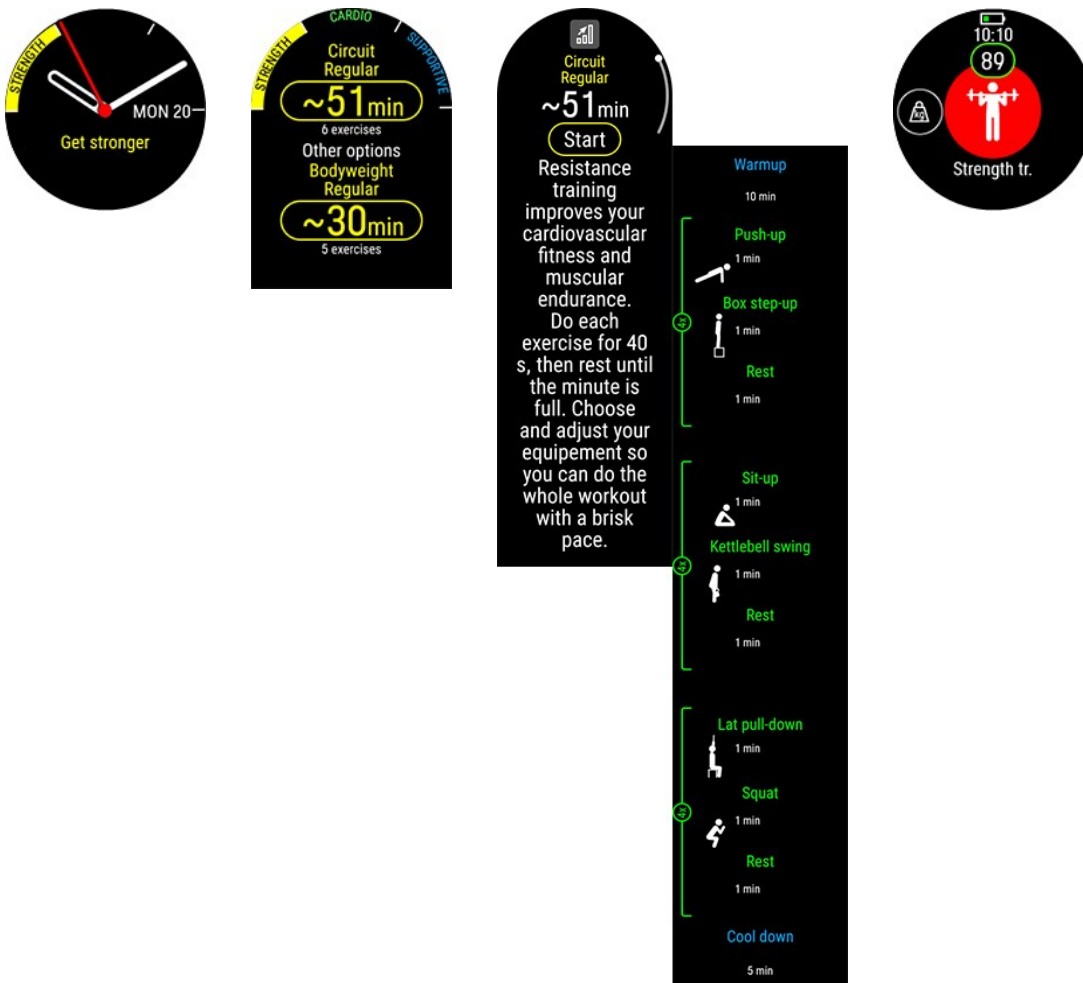
Bruk OPP- og NED-knappene på tidsskjermen for å navigere til **FitSpark**-klokkevisningen.

Fitspark-klokkevisningen inkluderer følgende visninger for ulike treningskategorier:



PROGRAMKLOKKEVISNING: Hvis du har et aktivt løpeprogram i Polar Flow, vil FitSpark-forslagene dine være basert på treningsmålene i løpeprogrammet.

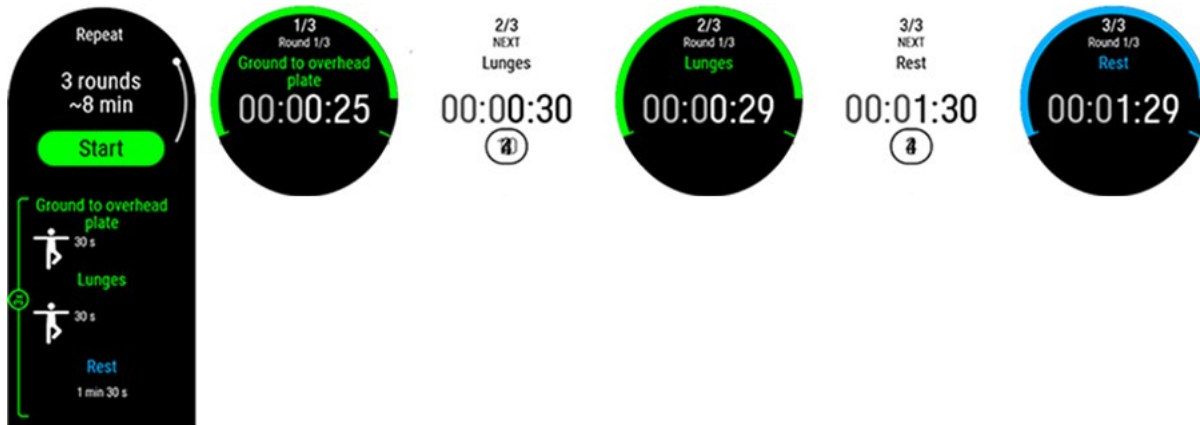
Trykk på OK i **Fitspark**-klokkevisningen for å vise treningsforslagene. Det mest passende treningsforslaget basert på treningshistorikken din og kondisjonsnivået ditt vises først. Rull ned for å se andre alternative forslag. Velg et treningsforslag ved å trykke på OK for å se en detaljert oversikt over treningen. Rull ned for å se øvelsene som er inkludert i treningsøkten (styrketrening og støttende treningsøkter), og velg individuelle øvelser for å se detaljerte instruksjoner om hvordan du utfører dem. Rull ned til **Start** og trykk på OK for å velge treningsmål, og velg sportsprofilen for å starte treningsmålet.



Under trening

Klokken gir deg veiledning under trening. Veiledningen inkluderer treningsinformasjon, tidsbaserte faser med pulssoner for kardiomål, og tidsbaserte faser med øvelser for styrkemål og støttende mål.

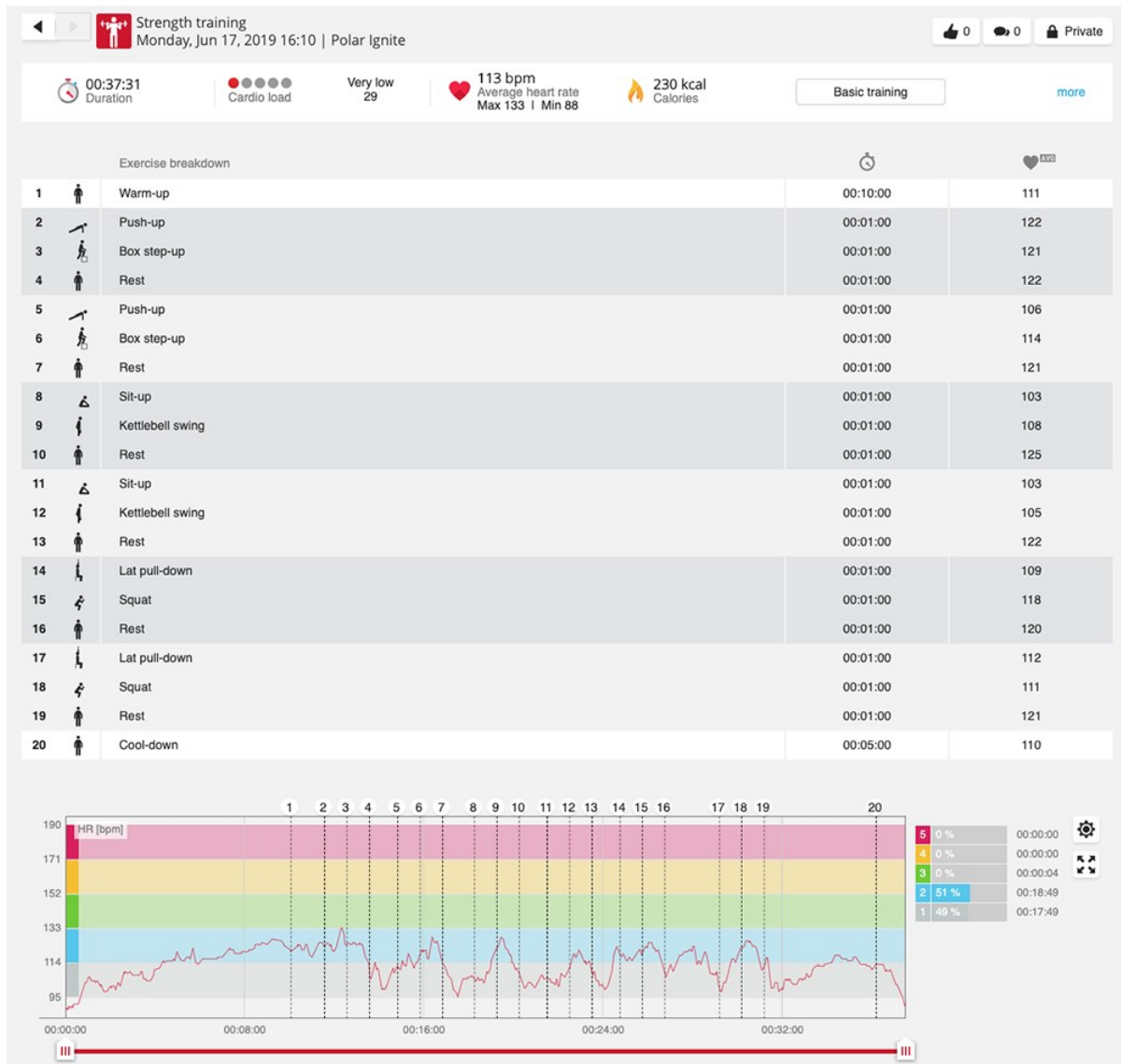
Styrketreningsøkter og støttende treningsøkter er basert på ferdiglagde treningsplaner med treningsanimasjoner og trinnvis veiledning i sanntid. Alle økter inkluderer tidtakere og vibrasjoner som varsler deg når det er tid for å gå videre til neste fase. Fortsett hver bevegelse i 40 sekunder, og hvil deretter til minuttet er fullt før du starter neste bevegelse. Når du har fullført alle runder av det første settet, starter du det neste settet manuelt. Du kan når som helst avslutte en treningsøkt. Du kan ikke hoppe over eller omorganisere treningsfaser.



Treningsresultater på klokken og i Polar Flow

Du får et [sammendrag](#) av treningsøkten din på klokken rett etter at du har avsluttet økten. Du får en mer detaljert analyse i Polar Flow-appen eller i Polar Flow-nettjenesten. For kardiotreningsmål får du et grunnleggende treningsresultat som viser fasene i økten med pulldata. For styrkemål og støttende treningsmål får du detaljerte treningsresultater som inkluderer gjennomsnittspulsen din og tiden som er brukt på hver øvelse. Denne

informasjonen vises som en liste, og hver øvelse vises også i pulskurven.



Trening kan medføre en viss risiko. Før du starter et regelmessig treningsprogram, bør du lese [Slik reduserer du risikoer under trening](#).

SPORTSPROFILER

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

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

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

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

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



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

PULSSONER

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

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

HASTIGHETSSONER

Med hastighets-/fartssonene kan du enkelt velge eller overvåke hastigheten eller farten din i løpet av økten, og du kan justere hastigheten/farten for å oppnå ønsket treningseffekt. Sonene kan brukes til å tilpasse effektiviteten for treningen din i løpet av øktene, og dette kan legge til rette for variert trening med ulike treningsintensiteter for optimale effekter.

INNSTILLINGER FOR HASTIGHETSSONER

Innstillingene for hastighetssoner kan justeres i Flow-nettjenesten. Det finnes fem ulike soner, og sonegrensene kan justeres manuelt, eller du kan bruke standardsonene. Sonene er sportsspesifikke, slik at du kan justere sonene slik at de passer til hver sportsaktivitet. Sonene er tilgjengelige i løpesport (inkludert lagsport som innebærer løping), sykkel sport samt roing og kanopadling.

Standard

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

Fri

Hvis du velger **Fri**, kan alle grenser endres. Hvis du har testet dine faktiske terskler, for eksempel anaerobe og aerobe terskler, eller øvre og nedre melkesyreterskler, kan du trene med soner basert på dine individuelle terskler for hastighet eller fart. Vi anbefaler at du angir din anaerobe terskel for hastighet og fart som minimum for sone 5. Hvis du også bruker aerob terskel, angir du denne som minimum for sone 3.

TRENINGSMÅL MED HASTIGHETSSONER

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

UNDER TRENING

Under treningen kan du se hvilken sone du for øyeblikket trener i og tiden du har tilbrakt i hver sone.

ETTER TRENING

I trenings sammendraget på klokken din ser du en oversikt over tiden du har tilbrakt i hver hastighetssone. Etter synkronisering kan du se detaljert, visuell hastighetssoneinformasjon i Flow-nettjenesten.

PULSSENSORMODUS

I pulssensormodus kan du gjøre klokken om til en pulssensor og sende pulsen din til andre Bluetooth-enheter, som treningsapper, treningsapparater eller sykkelcomputere. For å bruke klokken i pulssensormodus må du først koble den til en ekstern enhet. Se brukerveiledningen til mottakerenheten for å få detaljerte instruksjoner.

Slå på pulssensormodus

1. Trykk på og hold inne OK i tidsvisning, eller trykk på TILBAKE for å gå til hovedmenyen og velge **Start trening**. Bla til foretrukket sport.
2. I førtreningsmodus åpner du hurtigmenyen ved å trykke på ikonet eller ved hjelp av LYS-knappen.
3. Velg **Del puls med andre enheter**.
4. Slå på tilkoblingsmodusen til den eksterne enheten.
5. Velg Grit X Pro på den eksterne enheten.
6. Aksepter at Grit X Pro og den eksterne enheten kobles sammen.
7. Du skal nå kunne se pulsen din på både Polar-klokken og den eksterne enheten. Når du er klar, er det bare å starte treningsøkten på den eksterne enheten. For å registrere treningsøkten med klokken kan du gå tilbake til førtreningsmodus og begynne registreringen ved å trykke på OK.

Slutt å dele puls

Velg **Stopp deling**. Pulsdeling avsluttes også når du forlater førtreningsmodus eller slutter å registrere treningen.

MÅLING AV HASTIGHET OG DISTANSE VIA HÅNDELEDDET

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

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

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

MÅLING AV FREKVENSEN VIA HÅNDELEDDET

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

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

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

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

SVØMMEBEREGNINGER

Med svømmeberegninger kan du analysere hver svømmeøkt og følge med på fremgangen og resultatene dine på lang sikt.



For å få mest mulig nøyaktig informasjon må du sørge for at du har angitt hvilken hånd du har klokken på. Du kan sjekke at du har konfigurert hvilken hånd du har klokken på, fra produktinnstillingene i Flow.

SVØMMING I SVØMMEBASSENG

Når du bruker profilen for svømming eller svømming i svømmebasseng, identifiserer klokken svømmestilen du bruker. Den registrerer også svømmedistanse, tid og tempo, takfrekvens og hviletider. I tillegg kan du holde øye med utviklingen din gjennom SWOLF-score.

Svømmestiler: Klokken gjenkjenner følgende svømmestiler og kalkulerer stilspesifikke svømmeberegninger for hele økten:

- Fristil
- Ryggsvømming
- Brystsvømming
- Butterfly

Tempo og distanse: Når klokken har identifisert svømmestilen din som en av de fire ovennevnte stilene, kan den gjenkjenne vendinger og bruke denne informasjonen til å gi nøyaktig tempo og distanse. Målingene av tempo og distanse er basert på antall registrerte vendinger og bassenglengden. Hver gang du vender, legges én bassenglengde til total distanse.

Tak: Klokken forteller deg hvor mange tak du tar per minutt eller per bassenglengde. Denne informasjonen kan brukes for å finne ut mer om svømmeteknikken din, rytme og koordinering.

SWOLF (forkortelse for svømming (swimming) og golf) er en indirekte effektivitetsmåling. SWOLF beregnes ved å legge sammen tiden og antall tak som du bruker for å svømme en bassenglengde. 30 sekunder og 10 tak for å svømme bassenglengden, tilsvarer for eksempel en SWOLF-poengsum på 40. Generelt er det slik at jo lavere SWOLF-poengsummen din er for en bestemt distanse og svømmestil, desto mer effektiv er du.

SWOLF er svært individuelt og bør derfor ikke sammenlignes med SWOLF-poengsummene til andre personer. Det er heller et personlig verktøy som kan hjelpe deg med å finpusse teknikken din og finne en optimal effektivitet for de forskjellige stilene.

Innstilling av svømmebassengets lengde.

Det er viktig at du velger riktig bassenglengde, siden dette påvirker beregningen av tempo, distanse og svømmetak, i tillegg til SWOLF-resultatet. Du kan velge bassenglengden på hurtigmenyen i førtreningssmodus. Trykk på LYS for å få tilgang til hurtigmenyen, velg innstillingen **Bassenglengde** og endre om nødvendig tidligere angitt bassenglengde.

Standardlengdene er 25 meter, 50 meter og 25 yards, men du kan også angi en egendefinert lengde manuelt.

Minimumslengden som kan velges er 20 meter/yards.

SVØMMING I ÅPENT VANN

Når du bruker profilen for svømming i åpent vann vil klokken registrere svømmedistansen, tiden og tempo, takfrekvens i fristil samt ruten din.



Fristil er den eneste stilen som profilen for svømming i åpent vann gjenkjenner.

Tempo og distanse: Klokken benytter GPS for å beregne tempo og distanse under svømmeturen din.

Takfrekvens for fristil: Klokken din registrer gjennomsnitt- og maksimal takfrekvens (hvor mange tak du tar per minutt) for økten din.

Rute: Ruten registreres ved hjelp av GPS, og du kan vise den på et kart etter svømmeturen i Flow-appen og nettjenesten. GPS virker ikke under vann, og derfor filtreres ruten din fra GPS-data som er samlet når hånden din er over vannet eller nær vannoverflaten. Eksterne faktorer som vannforhold og satellittposisjoner kan påvirke nøyaktigheten av dataene fra GPS, og som et resultat kan dataene fra samme rute variere fra dag til dag.

MÅLING AV PULS I VANN

Klokken din måler automatisk pulsen din fra håndleddet ditt med den nye Polar Precision Prime sensor-fusjonsteknologien, som gir deg en enkel og behagelig måte å måle pulsen på mens du svømmer. Selv om vann kan hindre at håndleddbasert pulsmåling fungerer optimalt, er nøyaktigheten av Polar Precision Prime tilstrekkelig slik at du kan overvåke gjennomsnittspuls og pulssonene under svømmeøkten din, få nøyaktige kaloriforbrenning, treningsbelastningen fra økten samt tilbakemelding om treningsutbyttet basert på pulssonene.

For å sikre best mulig nøyaktighet av pulldataene er det viktig at du bærer klokken stramt på håndleddet (enda strammere enn under andre aktiviteter). Se [Trening med måling av pulsen på håndleddet](#) for instruksjoner om hvordan du har på deg klokken under treningen.



Merk at du ikke kan bruke en Polar pulssensor med en bryststropp med klokken din under svømming, fordi Bluetooth ikke virker i vann.

START EN SVØMMEØKT

1. Trykk TILBAKE for å gå til hovedmenyen, velg **Start trening**, og deretter bla til profilen for **Svømming, Svømming i basseng** eller **Svømming i åpent vann**.
2. **Når du bruker Svømming/Svømmebasseng-profilen**, kontrollerer du om bassenglengden er korrekt. Du endrer bassenglengden ved å trykke på LYS for å få tilgang til hurtigmenyen, velger innstillingen **Bassenglengde** og angir korrekt lengde.



Ikke begynn registrering av treningsøkter før du er i bassenget, men unngå å trykke på knappene under vann.

3. Trykk på START for å starte treningsregistreringen.

I LØPET AV SVØMMETUREN

Du kan tilpasse hva som vises på displayet i delen for sportsprofiler i Flow-nettjenesten. De standard treningsvisningene i sportsprofilene for svømming gir følgende informasjon:

- Puls og ZonePointer-puls
- Distanse
- Varighet
- Hviletid (Svømming og bassengsvømming)
- Tempo (Svømming i åpent vann)
- Pulsgraf
- Gjennomsnittspuls
- Maksimumspuls
- Klokkeslett

ETTER SVØMMETUREN

En oversikt over svømmedataene er tilgjengelig i trenings sammendraget på klokken rett etter økten. Du kan se følgende informasjon:



Dato og tidspunkter for når økten startet

Øktens varighet

Svømmedistanse



Gjennomsnittspuls

Maksimumspuls

Kardiobelastning



Hjertefrekvenssoner



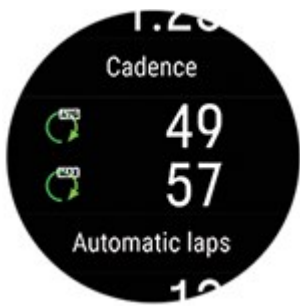
Kalorier

Fettforbrenning i % av kalorier



Gj.sn. fart

Maks. fart



Takfrekvens (antall tak du tar per minutt)

- Gjennomsnittlig takfrekvens
- Maksimalt takfrekvens

Synkroniser klokken med Flow for en mer detaljert visuell fremstilling av svømmingen din, inkludert en detaljert nedbryting over svømmeøkter i basseng, pulsen din, tempoet samt takfrekvenskurver.

BAROMETER

Barometerfunksjonene omfatter høyde over havet, bakke opp, bakke ned, stigning og nedstigning. Høyde over havet måles med en atmosfærisk lufttrykksensor som omgjør målt lufttrykk til en høydeavlesning. Stigning og nedstigning vises i meter/fot.

Barometrisk høyde kalibreres automatisk to ganger via GPS i løpet av de første minuttene av en økt. I begynnelsen av en treningsøkt, før kalibrering, baseres høyde over havet på barometrisk lufttrykk, noe som til tider kan være unøyaktig avhengig av omgivelsene. Høydedataene korrigeres etter kalibrering, slik at eventuelle unøyaktige avlesninger som er registrert i begynnelsen av økten, automatisk korrigeres etterpå. De korrigerte dataene kan deretter ses i Flow-nettjenesten og appen etter økten, når dataene er synkronisert.

For å få mest nøyaktige høydeavlesninger anbefales det at du alltid kalibrerer høyde over havet manuelt når du har en pålitelig referanse, som en topp eller et topografisk kart. Høyde over havet kan kalibreres manuelt i fullskjermstreningsvisning for høyde over havet. Trykk på OK for å bekrefte gjeldende høyde over havet.

Jord og smuss på enheten kan forårsake unøyaktige høydeavlesninger. Hold enheten ren for å sikre at den barometriske høydemålingen fungerer som den skal.

HØYDEDATA NÅR DU IKKE TRENER

Når du ikke trener kan du vise gjeldende høyde over havet og høydeprofilen for de seks siste timene på **Posisjons-**klokkevisningen.

Gå til **Klokkevisninger**, og legg til **Posisjons-**klokkevisningen for å se høyde over havet på klokken når du ikke trener.

KOMPASS

For å bruke kompasset under en treningsøkt må du legge det til i sportsprofilene du vil bruke. I Flow-nettjenesten kan du gå til **Sportsprofiler** > Velg **rediger** på sportsprofilen du vil bruke > gå til **Relatert til enhet** og Velg **Grit X Pro** > **Treningsvisninger** > **Legg til ny** > **Fullskjerm** > **Kompass**, og velg lagre. Husk å synkronisere endringene med klokken.

BRUKE KOMPASSET UNDER TRENINGSØKTER

Under en treningsøkt kan du bla til kompassvisningen med OPP-/NED-knappene. Displayet viser kursen din og de fire himmelretningene.



Kalibrere kompasset

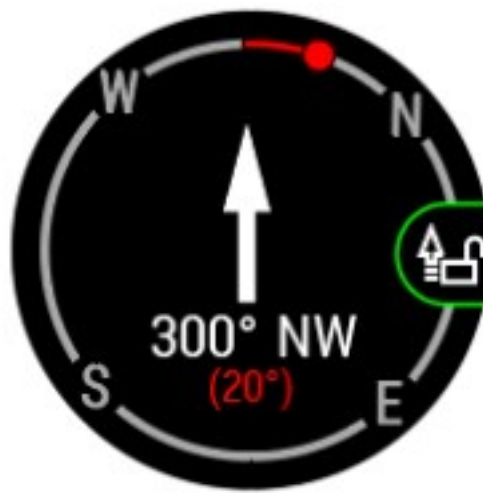
Det kan hende du blir spurt om å kalibrere kompasset under en treningsøkt. Følg i tilfelle instruksjonene på displayet for å kalibrere det.

Du kan kalibrere kompasset fra hurtigmenyen. Sett treningsøkten på pause, og trykk på LYS for å gå til hurtigmenyen, og velg Kalibrer kompass. Følg instruksjonene på displayet.

Låse kurs

I kompasstreningsvisningen trykker du på OK for å låse eksisterende kurs. Skjermen vil så vise avviket fra den låste kursen i rødt.

Vær oppmerksom på at kompasset må kalibreres først.



BRUK AV KOMPASSET NÅR DU IKKE TRENER

Legg til kompassklokkevisningen fra **klokkevisninger** for å bruke den når du ikke trener. Når du har lagt den til, sveiper du til venstre eller høyre i tidsvisningen helt til du finner kompasset.

Låse kurs

I kompasstreningsvisningen trykker du på **OK** for å låse eksisterende kurs. Skjermen vil så vise avviket fra den låste kursen i rødt.

Kalibrere kompasset

For å kalibrere kompasset går du helt ned og velger **Kalibrer**.

VÆR

Med klokkevisningen for vær kan du sjekke dagens prognose time for time, morgendagens 3-timers prognose og en 6-timers prognose for dagen deretter. Du får tilgang til ytterligere informasjon om været, blant annet vindstyrke, vindretning, fuktighet og sannsynlighet for regn.

Informasjon om været finner du bare i klokkevisningen for vær. For å finne den når du er i tidsvisning sveiper du mot venstre eller høyre.

For å bruke værfunksjonen må du koble klokken til en telefon med Flow-appen installert. Posisjonstjenester (iOS) eller Posisjonsinnstillinger (Android) må også være slått på for at du skal få informasjon om været.

Dagens prognose



- Stedet prognosen gjelder
- Sist oppdatert
- Oppdater (vises hvis informasjon om været må oppdateres, for eksempel hvis posisjonen din er forandret eller det har gått en stund siden den sist ble oppdatert)
- Aktuell temperatur
- Opplevs som
- Regn
- Vindstyrke
- Vindretning
- Fuktighet
- 1-times prognose



Weather forecast			
11:00		17°	2 ↗
12:00		18°	2 ↗
13:00		19°	2 ↗
14:00		19°	2 ↗
15:00		19°	2 ↗
16:00		18°	2 ↗
17:00		18°	2 ↗
18:00		17°	2 ↗
19:00		17°	2 ↗
20:00		16°	2 ↗
21:00		16°	2 ↗
22:00		15°	2 ↗
23:00		15°	2 ↗

Vær oppmerksom på at værhistorikk, deriblant informasjon om hvordan været var mens du trente, ikke er tilgjengelig.

Morgendagens prognose



- Prognose høy/lav for hver 3-timers periode

2-dagers prognose



- Prognose høy/lav for hver 6-timers periode

STRØMSPARINGSINNSTILLINGER

Strømsparingsinnstillingene lar deg utvide treningstiden ved å endre GPS-registreringsfrekvens, slå av pulsmåling fra håndleddet og bruke skjermsparer. Med disse innstillingene kan du optimalisere batteribruk og få mer treningstid for ekstra lange treningsøkter eller hvis batteriet er i ferd med å gå tom for strøm.

Strømsparingsinnstillingene finner du i [hurtigmenyen](#). Du kan få tilgang til hurtigmenyen fra førtreningsmodus, under en økt når den er midlertidig stanset og under overgangsmodus i multisportøkter. I førtreningsmodus kan du gå til den ved å



trykke på eller LYS-knappen. I en midlertidig stanset økt og overgangsmodus er den bare tilgjengelig via LYS-knappen.

Etter å ha angitt en strømsparingsinnstilling får du se effekten i beregnet tid i førtreningsmodus. Vær oppmerksom på at strømsparingsinnstillingene angis for hver økt separat. Innstillingene lagres ikke.



i Vær oppmerksom på at temperaturen påvirker beregnet treningstid. Når du trener i kalde omgivelser, kan den faktiske treningstiden være kortere enn det som blir indikert når du starter treningsøkten.

GPS-registreringsfrekvens

Angi GPS-registreringsfrekvensen til et mindre hyppig intervall (1 eller 2 minutter). Praktisk for ultralange treningsøkter når batterikapasitet er viktig.

i Vær oppmerksom på at GPS-registreringsfrekvens må angis til ett sekund for å bruke navigasjonsfunksjoner som ruteveiledning, Komoot-ruter og Strava Live-segmenter. Andre funksjoner kan også bli påvirket, for eksempel effekt ved løping, hastighet/tempo og distanse, avhengig av hvilke sportsprofiler og sensorer som er i bruk.

Pulsmåling fra håndleddet

Slå av pulsmåling fra håndleddet. Slå den av for å spare batteri når du ikke trenger pulldata. Når du bruker pulsmåler med bryststropp, er standarden at pulsmåling fra håndleddet blir slått av.

Skjermbeskytter

Slå på skjermbeskytter i treningsøkter hvor du ikke trenger å vise treningsdata hele tiden.

Når du har slått på skjermbeskytteren, vises bare klokken på skjermen. Trykk på en hvilken som helst knapp, for å gå ut av skjermbeskytteren og vise treningsdata. Skjermbeskytteren slår seg på igjen etter åtte sekunder.

ENERGIKILDER

Oversikten over energikilder viser hvor mye av de forskjellige energikildene (fett, karbohydrater, proteiner) du brukte i løpet av en treningsøkt. På klokken finner du denne oversikten i treningssammendraget rett etter at du har avsluttet en treningsøkt. Mer detaljert informasjon vises i Flow-appen etter at du har synkronisert data.

Under fysisk aktivitet er fett og karbohydrater kroppens viktigste energikilder. Jo høyere treningsintensitet, desto mer karbohydrater bruker du i forhold til fett, og motsatt. Protein spiller normalt en ganske liten rolle, men under aktivitet med høy intensitet og lange økter, kan kroppen hente omkring 5–10 % av energien fra protein.

Vi beregner bruken av forskjellige energikilder basert på puls, men vi tar også de fysiske innstillingene dine med i betraktning. Disse omfatter alder, kjønn, høyde, vekt, makspuls, hvilepuls, VO2max, aerob terskel og anaerob terskel. Det er viktig at du er så nøyaktig som mulig når du angir disse innstillingene, slik at du kan få nøyaktig informasjon om energiforbruk.

ENERGIKILDER – SAMMENDRAG

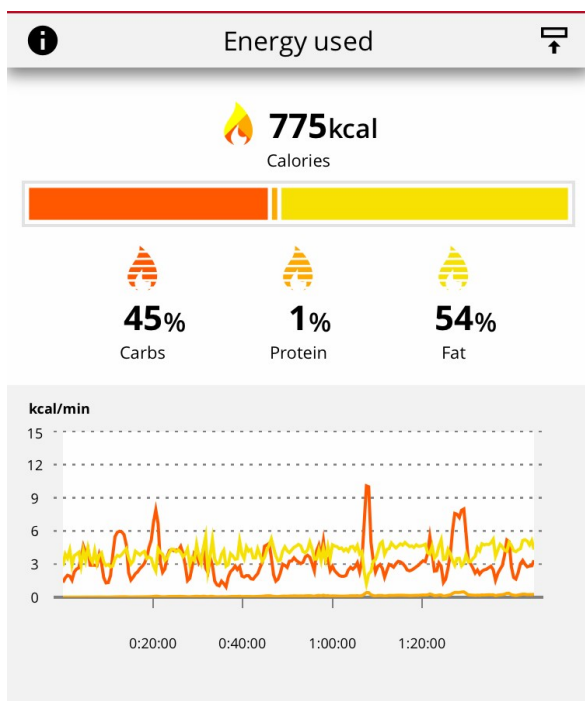
Etter en treningsøkt kan du se følgende informasjon i treningssammendraget:



Karbohydrater, protein og fett forbrent under treningsøkten.

i Vær oppmerksom på at du ikke bør bruke tallene fra forbrent energi som veiledende for hva og hvor mye du skal spise etter treningsøkten.

DETALJERT ANALYSE I FLOW-APPEN



I Flow-appen kan du også vise hvor mye av disse kildene du forbrente under en hvilken som helst del av treningsøkten og hvordan du endte opp med totalsummen. Grafen viser hvordan kroppen din gjør bruk av forskjellige energikilder ved forskjellige belastningsnivåer og også ved forskjellige stadier av treningsøkten. Du kan også sammenligne sammendrag for lignende økter over tid, og se hvordan din evne til å bruke fett som den viktigste energikilden, utvikler seg.

Finn ut mer om energikilder på [Energy sources](#)

TELEFONVARSLER

Telefonvarsler-funksjonen lar deg få meldinger om innkommende samtaler, meldinger og varsler fra appene du har på telefonen, på klokken. Du får de samme varslene på klokken som på telefonen. Varsler er tilgjengelig når du ikke trener og under treningsøkter. Du kan velge når du ikke vil motta dem. Telefonvarsler er tilgjengelige for telefoner med iOS og Android.

For å bruke telefonvarsler må du ha en telefon med Flow-appen installert, og den må også kobles til klokken. Instruksjoner finner du i artikkelen [Slik kobler du en mobil enhet til klokken](#).

Slå på telefonvarsler

Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Telefonvarsler** på klokken for å slå dem på. Slå telefonvarsler **Av** eller **Ikke på under trening**, **På under trening** eller **Alltid på**.

Du kan også slå på telefonvarsler i enhetsinnstillingene til Polar Flow-appen. Når du har slått på varslene, synkroniserer du klokken med Flow-appen.



Vær oppmerksom på at når telefonvarsler er slått på, vil batteriet på klokken og telefonen gå tom fortere ettersom Bluetooth hele tiden er slått på.

Ikke forstyrr

Hvis du vil deaktivere telefonvarsler og samtalevarsler i en bestemt periode, kan du slå på Ikke forstyrr. Når funksjonen er aktivert, får du ingen varsler eller anropsvarsler i tidsperioden du har angitt.

Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Ikke forstyrr** på klokken. Velg **Av**, **På** eller **På (22.00–7.00)**, og perioden når Ikke forstyrr skal gjelde. Angi **Begynner kl.** og **Slutter kl.** for perioden.

WISE VARSLER

Når du ikke trener og du mottar et varsel, vibrerer klokken, og en rød prikk vises nederst til venstre på skjermen. Vis varselet ved å trykke på TILBAKE og velge **Varsler** eller ved å vri på håndleddet og se på klokken.

Når du mottar et varsel mens du trener, kommer klokken til å vibrere og vise avsenderen. For å fjerne varselet trykker du på OK-knappen mens du ser det. Velg så **Fjern**. For å fjerne alle varsler på klokken sveiper du ned til varselisten og velger **Fjern alt**.

Når du mottar et anrop, vibrerer klokken og viser deg hvem som ringer. Du kan også svare på eller avslå samtalen med klokken.



Phone notifications may function differently depending on the model of your Android phone.

MUSIKKONTROLL

Kontroller musikk og medieavspilling på telefonen med klokken mens du trener og i tidsvisning når du ikke trener. Slå på musikkontroll i **Innstillinger > Generelle innstillinger > Musikkontroll**. Du kan kontrollere musikken på treningsskjermen, i klokkevisningen i tidsvisning eller begge deler. Velg **treningsskjerm** for å kontrollere musikken mens du trener og **Klokkevisning** for å gå til kontrollen når du ikke trener i tidsvisning med klokkevisningen for musikkontroll. Du kan også legge til klokkevisningen for musikkontroll via **Klokkevisningsvalg > Musikkontroll**.

Musikkontroll er tilgjengelig for telefoner med iOS og Android. For å bruke musikkontroll må du ha en telefon med Flow-appen installert, og den må også kobles til klokken. Instruksjoner finner du i artikkelen [Slik kobler du en mobil enhet til klokken](#). Musikkontrollinnstillingen blir synlig når du har koblet klokken til telefonen via Flow-appen. Hvis du utførte konfigureringen av klokken via Flow-appen, er klokken allerede koblet til.

I KLOKKEVISNINGEN

Kontroller musikk og medieavspilling i tidsvisning med klokkevisningen for musikkontroll.



- Sveip mot venstre/høyre helt til du finner klokkevisningen for musikkontroll.
- Sett på pause / spill av eller bytt sang med kontrollen.



- Trykk på  for å hente fram volumkontrollen

MENS DU TRENER

Hvis du kontrollerer musikk i treningsdisplayet, blir treningsvisning slått på når avspilleren er på og en treningsøkt er i gang.



- Trykk på OPP-knappen for å bla til musikk kontroll i treningsvisning mens du trener.
- Trykk på OK-knappen for å se knappene for forrige/neste og sett på pause / spill av. Bytt til forrige eller neste sang med OPP-/NED-knappene eller sett på pause med OK-knappen. Trykk på LYS-knappen for å hente fram volumkontrollen.

UTSKIFTBARE REIMER

Grit X Pro bruker 22 mm standardreimer. Med de utskiftbare reimene kan du tilpasse klokken din til situasjonen du befinner deg i og dagens humør og stil, slik at du alltid kan ha den på deg og få mest mulig ut av 24/7 aktivitetsmåling, kontinuerlig pulsmåling og søvnregistrering.

 Vi anbefaler at du unngår å bruke metallreimer ettersom de kan påvirke GPS-nøyaktighet.

SLIK SKIFTER DU REIMEN

Det er enkelt og fort gjort å skifte reimer festet med baretter. Du kan velge favorittreimen din fra Polars utvalg, eller du kan bruke en annen klokke reim med 22 mm baretter.

1. For å ta av reimen trekker du hurtigutløsningsknotten innover og stroppen bort fra klokken.
2. Fest armbåndet ved å sette pinnen (motsatt side av hurtigutløsningsknotten) inn i hullet på klokken.
3. Trekk hurtigutløsningsknotten innover, og rett inn den andre enden av pinnen mot hullet på klokken.
4. Frigjør knotten for å låse reimen på plass.

KOMPATIBLE SENSORER

Få en enda bedre treningsopplevelse og en mer komplett forståelse av prestasjonene dine ved hjelp av kompatible Bluetooth®-sensorer. I tillegg til en rekke Polar-sensorer er klokken fullstendig kompatibel med flere sensorer fra tredjeparter.

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

[Se kompatible sensorer fra tredjeparter](#)

Før en ny sensor tas i bruk, må den kobles til klokken. Tilkobling tar bare noen få sekunder og sikrer at klokken kun mottar signaler fra dine sensorer, noe som gjør det mulig med gruppetrening fri for forstyrrelser. Før du starter et arrangement eller løp må du sørge for å gjøre tilkoblingen hjemme for å forhindre forstyrrelser forårsaket av dataoverføringer. For instruksjoner kan du gå til [Oppretting av en tilkobling mellom sensorer og klokken](#).

POLAR OH1 OPTISK PULSSENSOR

Polar OH1 er en kompakt optisk pulssensor, som måler pulsen fra armen eller tinningen din. Den er allsidig og er et veldig godt alternativ til pulsmåling med pulsbelt eller pulsmåling fra håndleddet. Med Polar OH1 kan du underveis i treningen følge pulsen din på en sportsklokke, smartklokke og i Polar Beat eller andre treningsapper via Bluetooth. Samtidig kan

pulsen overføres til apparater med ANT+. Polar OH1 har integrert minne slik at du kan starte treningen din kun ved bruk av OH1, for så å overføre treningsdataene dine til mobiltelefonen etter treningen. Den leveres med et komfortabelt maskinvaskbart armbånd, samt en klemme for svømmebrillestropp (i Polar OH1 + produktpakningen).

Den kan også brukes sammen med Polar Club, Polar GoFit og Polar Team-appen.

POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense er en fleksibel optisk pulssensor av høy kvalitet, som måler puls fra armen eller tinningen. Polar Verity Sense er et utmerket alternativ til pulsbelter og håndleddsenheter. Du kan bruke sensoren med produktets armbånd, klemme for svømmebrillestropp eller feste den et annet sted på huden. Polar Verity Sense gir maksimal bevegelsesfrihet og passer til utallige aktiviteter. Et høydepunkt er at Polar Verity Sense registrerer puls, distanse, tempo og vendinger når du svømmer i basseng. Du kan registrere treningsøkter i sensorens internminne og overføre treningsdataene til telefonen, eller koble den til en klokke og se puls i sanntid under treningsøkten.

POLAR H10 PULSSENSOR

Følg med på pulsen med maksimal presisjon ved hjelp av Polar H10 pulssensor med bryststropp.

Selv om Polar Precision Prime er den mest nøyaktige optiske pulsmålingsteknologien som finnes, og fungerer praktisk talt over alt, og i aktiviteter der det kan være vanskelig å holde sensoren i ro på håndleddet eller hvor du har trykk eller bevegelse i muskler eller sener i nærheten av sensoren, får du de mest nøyaktige pulsmålingene med Polar H10 pulssensorer. Polar H10 pulssensor er mer følsom for raskt økende eller synkende puls, noe som også gjør den til et ideelt valg for trening av intervalltypen med raske sprinter.

Polar H10 pulssensor har et internt minne som lar deg registrere én treningsøkt med eller uten en tilkoblet treningsenhet eller en mobilapp i nærheten. Du trenger bare å koble sammen H10-pulssensoren med Polar Beat-appen og starte treningsøkten med appen. På denne måten kan du for eksempel registrere pulsen din fra svømmeøkter med Polar H10 pulssensor. Du finner mer informasjon på støttesidene for [Polar Beat](#) og [Polar H10 pulssensor](#).

Når du bruker Polar H10 pulssensor under sykkeløkter, kan du montere klokken på styret slik at du enkelt kan følge med på treningsdataene dine mens du sykler.

POLAR H9 PULSSENSOR

Polar H9 er en pulssensor av høy kvalitet for alle slags sporter. Den leveres med Polar Soft Strap og registrerer puls nøyaktig. Polar H9 fungerer utmerket med Polar Beat-appen, samt mange tredjepartsapper; det er enkelt å gjøre telefonen om til en aktivitetsklokke. Med Bluetooth, ANT+ og 5kHz, kan du være sikker på at du kan koble til et stort utvalg sportsenheter og treningsapparater. Måling med bryststropp gjør at Polar H9 reagerer umiddelbart på det som skjer i kroppen, og du får oversikt over nøyaktig kaloriforburning.

Den siste versjonen av brukerhåndboken og videoveiledninger finner du på support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor.

POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART

Løpesensoren med Bluetooth® Smart passer for løpere som ønsker å forbedre løpeteknikken og resultatene sine. Den gir deg tilgang til informasjon om hastighet og distanse, enten du løper på en tredemølle eller i det mest gjørmete terreng.

- Måler hvert steg du tar for å vise løpehastighet og distanse.
- Hjelper deg med å forbedre løpeteknikken din ved å vise løpsfrekvens og steglengde.
- Liten sensor som er lett å feste på skolissene.
- Støtsikker og vanntett, slik at du kan legge ut på de mest krevende løpeturer.

POLAR HASTIGHETSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Sykkelhastigheten kan påvirkes av mange faktorer. Syklistens kondisjon er selvsagt én av dem, men værforhold og varierende hellingsgrader i løypa kan også spille en stor rolle. Den mest avanserte måten å måle hvordan disse faktorene påvirker hastigheten din på, er med den aerodynamiske hastighetssensoren.

- Måler gjeldende, gjennomsnittlig og maksimal hastighet.
- Spor din gjennomsnittlige hastighet for å se fremgangen din og ytelsesforbedringer.

- Lett, men robust, og enkel å feste.

POLAR FREKVENSMÅLER BLUETOOTH® SMART

Den mest praktiske måten å måle sykkeløkten din på, er med vår avanserte trådløse frekvensmåler. Den måler sanntidstråkkfrekvens samt gjennomsnittlig og maksimal pedaltråkkfrekvens i omdreininger per minutt, slik at du kan sammenligne teknikken din i gjeldende økt mot tidligere økter.

- Forbedrer sykkelteknikken din og hjelper deg med å identifisere optimal tråkkfrekvens.
- Med forstyrrelsesfrie tråkkfrekvensdata kan du evaluere din individuelle ytelse.
- Aerodynamisk utforming og lav vekt.

WATTMÅLERE FRA TREDJEPARTER

Effekt ved sykling

Måling av effekten ved sykling hjelper deg med å følge med på og utvikle sykkelytelsen og pedalteknikken din. I motsetning til puls, er kraftuttaket en absolutt og objektiv verdi som indikerer anstrengelsesnivået. Dette betyr at du også kan sammenligne effektverdiene dine med andre syklistere av samme kjønn og omtrent samme størrelse som deg, eller sammenligne watt per kilogram for et mest mulig pålitelig resultat. Når du ser hvordan pulsen din stemmer overens med effektsonene, får du også et bedre innblikk i treningen din.

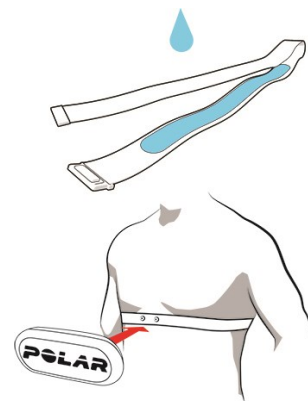
OPPRETTING AV EN TILKOBLING MELLOM SENSORER OG KLOKKEN

Slik kobler du en pulssensor til klokken

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

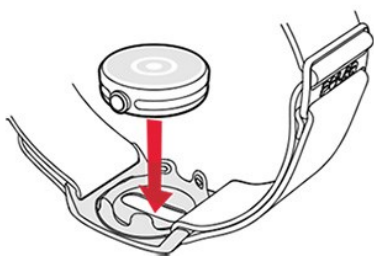
Polar H9, Polar H10

1. Ha på deg den fuktete pulssensoren.
2. Gå til **Generelle innstillinger > Koble til og synkroniser > Koble til annen enhet** på klokken, og trykk på OK.
3. Berør pulssensoren med klokken, og vent til den blir funnet.
4. Når pulssensoren er funnet, vises enhets-ID-en, for eksempel **Polar H10 xxxxxxxx**. Trykk på OK for å starte tilkoblingen.
5. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.



Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Plassér sensoren i armbåndholderen med linsen opp.



2. Slå på sensoren ved å trykke på knappen og holde den inne til lyset er på.
3. **Verity Sense:** Sørg for at sensoren er i pulsmodus merket med et hjerteikon. Etter å ha valgt modus venter du til alle seks LED-lampene lyser før du begynner å koble til Polar-klokken.



4. Gå til **Generelle innstillinger > Koble til og synkroniser > Koble til annen enhet** på klokken, og trykk på OK.
5. Når pulssensoren er funnet, vises enhets-ID-en, for eksempel **Polar Sense xxxxxxxx**. Trykk på OK for å starte tilkoblingen.
6. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.



Koble en løpesensor til klokken

1. Gå til **Generelle innstillinger > Koble til og synkroniser > Koble til annen enhet** på klokken, og trykk på OK.
2. Klokken begynner å søke etter sensoren din. Berør sensoren med klokken, og vent til den blir funnet.
3. Når sensoren er funnet, vises enhets-ID-en. Trykk på OK for å starte tilkoblingen.
4. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

Kalibrere løpesensor

Det er to måter å manuelt kalibrere løpesensoren på via hurtigmenyen. Velg en av sportsprofilene for løping og velg deretter **Kalibrere løpesensor > Kalibrere ved å løpe** eller **Kalibreringsfaktor**.

- **Kalibrer ved å løpe:** Start treningsøkten og løp en kjent distanse. Distansen må være over 400 meter. Når du har løpt distansen, trykk OK for å ta en runde. Angi den virkelige distansen du har løpt, og trykk på OK. Kalibreringsfaktoren oppdateres.




Vær oppmerksom på at intervalltidtakeren ikke kan brukes under kalibreringen. Hvis du har satt intervalltidtakeren på, vil klokken be deg om å slå den av for å aktivere manuell kalibrering av løpesensor. Du kan slå på tidtakeren fra hurtigmenyen i pausemodus etter kalibrering.

- **Kalibreringsfaktor:** Sett kalibreringsfaktoren manuelt hvis du vet hvilken faktor som gir deg nøyaktig distanse.

Du finner detaljerte anvisninger om manuell og automatisk kalibrering av en løpesensor i [Kalibrere en Polar-løpesensor med Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

Slik kobler du en sykkelsensor til klokken

Før du kobler til en frekvensmåler, en hastighetssensor eller en wattmåler fra en tredjepart, må du kontrollere at sensorene er korrekt installert. Du finner mer informasjon om installasjon i brukerhåndbøkene for sensorene.

 Hvis du skal koble til en wattmåler fra en tredjepart, må du kontrollere at du har den nyeste programvaren både på klokken og sensoren. Hvis du har to effektsendere, må du koble til én sender om gangen. Når du har koblet til den første senderen, kan du umiddelbart koble til den andre. Kontroller enhets-ID-en på baksiden av hver sender for å forsikre deg om at du finner de riktige senderne fra listen.

1. Gå til **Generelle innstillinger > Koble til og synkroniser > Koble til annen enhet** på klokken, og trykk på OK.
2. Klokken begynner å søke etter sensoren din. **Frekvensmåler**: Roter pedalene et par ganger for å aktivere måleren. Et blinkende rødt lys på sensoren indikerer at sensoren er aktivert. **Hastighetssensor**: Roter hjulet et par ganger for å aktivere sensoren. Et blinkende rødt lys på sensoren indikerer at sensoren er aktivert. **Wattmåler fra tredjepart**: Roter pedalene for å aktivere senderne.
3. Når sensoren er funnet, vises enhets-ID-en. Trykk på OK for å starte tilkoblingen.
4. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

Sykelinnstillinger

1. **Sensor koblet til**: vises. Velg **Sykel 1** eller **Sykel 2**. Bekreft med OK.
2. **Angi hjulstørrelse** vises hvis du koblet til en hastighetssensor eller en wattmåler som måler hastighet. Angi størrelsen, og trykk på OK.
3. **Kranklengde**: Angi kranklengden i millimeter. Innstillingen er bare synlig hvis du koblet til en wattmåler.

Måling av hjulstørrelsen

Innstilling av hjulstørrelse er en forutsetning for nøyaktig sykkelinformasjon. Du kan finne hjulstørrelsen på sykkelen på to måter:

Metode 1

- Mål hjulet manuelt for å få et mest mulig nøyaktig resultat.
- Bruk ventilen til å merke av punktet der hjulet er i kontakt med bakken. Trekk en strek langs bakken for å markere dette punktet. Trill sykkelen fremover på flat grunn til hjulet har gjort nøyaktig en runde. Dekket skal være loddrett i forhold til bakken. Trekk en strek til langs bakken ved ventilen for å markere en full runde. Mål avstanden mellom de to strekene.
- For å få helt riktig hjulomkrets må du trekke fra 4 mm for å ta høyde for vekten din på sykkelen.

Metode 2

Se etter diameteren i tommer eller i ETRTO-merket på hjulet. Finn tilsvarende hjulstørrelse i millimeter i høyre kolonne i tabellen.

ETRTO	Hjuldiameter (tommer)	Hjulstørrelsesinnstilling (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

ETRTO	Hjuldiameter (tommer)	Hjulstørrelsesinnstilling (mm)
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

 Hjulstørrelsene i tabellen er veiledende, ettersom hjulstørrelsen avhenger av hjultypen og lufttrykket.

Kalibrering av wattmåler for sykling

Du kan kalibrere sensoren fra hurtigmenyen. Velg først en av sportsprofilene for sykling og aktiver senderen ved å rotere kranken. Velg deretter **Kalibrer wattmåler** på hurtigmenyen, og følg instruksjonene på skjermen for å kalibrere sensoren. Se produsentens instruksjoner for kalibreringsinstruksjoner som er spesifikke for din wattmåler.

Slik sletter du en tilkobling

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

1. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kobl. og synkr. > Tilkoblede enheter**, og trykk på OK.
2. Velg enheten du vil fjerne fra listen, og trykk på OK.
3. **Fjerne tilkobling?** vises. Bekreft ved å trykke på OK.
4. **Tilkobling fjernet** vises etter at du er ferdig.

POLAR FLOW-APPEN

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

TRENINGSDATA

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

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

AKTIVITETSDATA

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

SØVNDATA

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

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

SPORTSPROFILER

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

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

BILDEDELING

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

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

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

BEGYNN Å BRUKE FLOW-APPEN

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

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

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

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

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

POLAR FLOW-NETTJENESTEN

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

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

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

DAGBOK

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

RAPPORTER

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

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

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

PROGRAMMER

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

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

SPORTSPROFILER I POLAR FLOW

Klokken inneholder 14 standard sportsprofiler. I Polar Flow-appen eller -nettjenesten kan du legge til nye sportsprofiler i sportslisten din og redigere innstillingene for dem. Klokken kan inneholde maksimalt 20 sportsprofiler. Hvis du har over 20 sportsprofiler i Polar Flow-appen og -nettjenesten, vil de første 20 i listen overføres til klokken ved synkronisering.

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

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

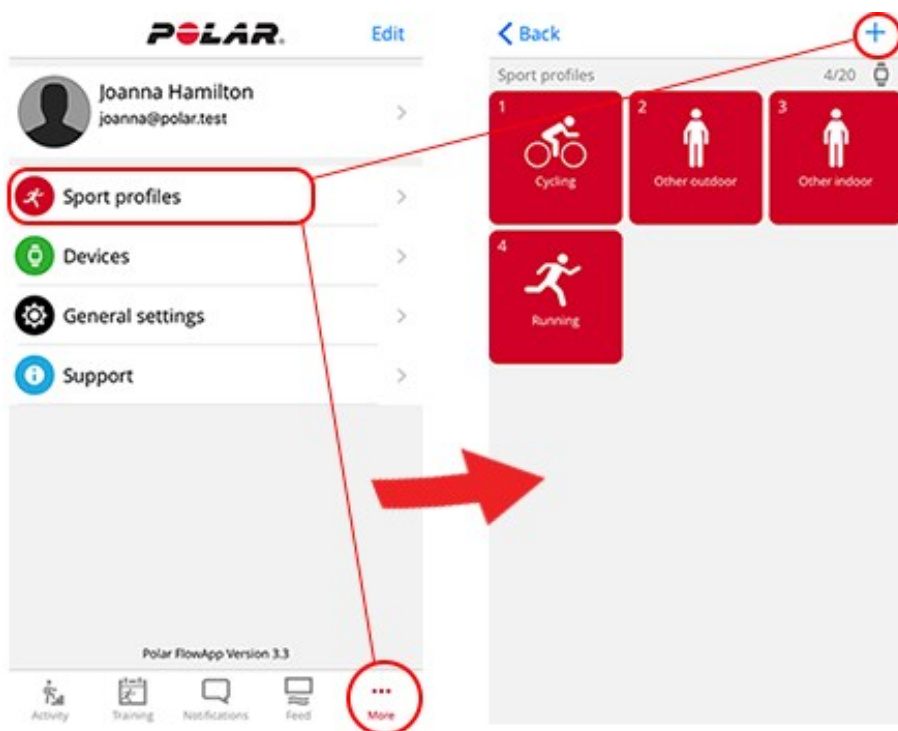
[Polar Flow-appen | Redigering av sportsprofiler](#)

[Polar Flow-nettjenesten | Sportsprofiler](#)

LEGG TIL EN SPORTSPROFIL

I Polar Flow-mobilappen:

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



I Polar Flow nettjeneste:

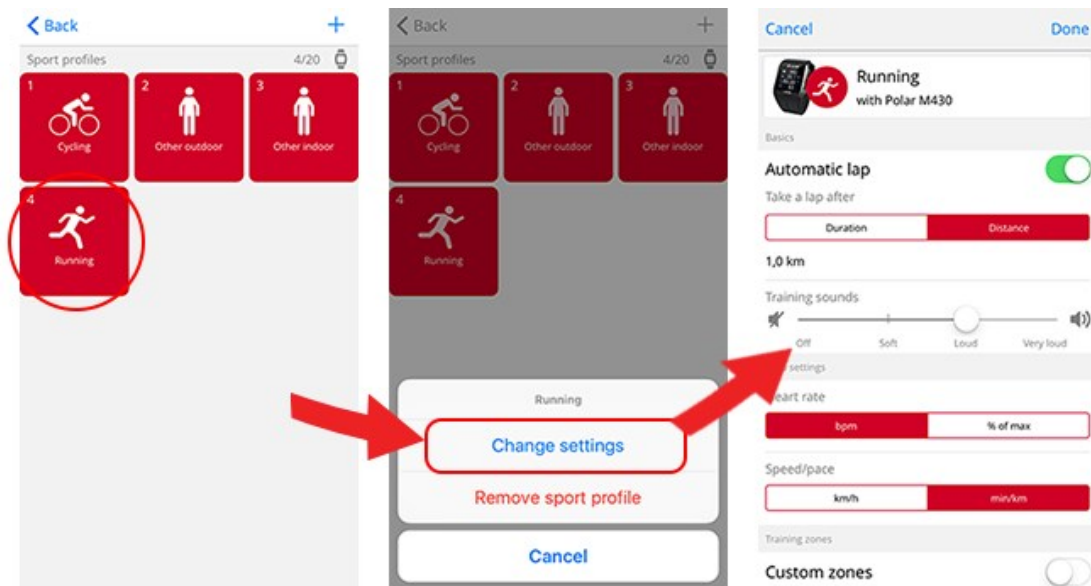
1. Klikk på navnet/profilbildet ditt øverst til høyre.
2. Velg **Sportsprofiler**.
3. Klikk på **Legg til sportsprofil**, og velg sportsaktiviteten fra listen.
4. Sportsaktiviteten legges til i sportslisten din.

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

REDIGER EN SPORTSPROFIL

I Polar Flow-mobilappen:

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



I Flow-nettjenesten:

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

I hver sportsprofil kan du redigere følgende informasjon:

Grunnleggende

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

Hjertefrekvens

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

Innstillinger for hastighet/fart

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

Treningsvisninger

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

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

Bevegelser og tilbakemelding

- Vibrasjonstilbakemelding (du kan velge å aktivere eller deaktivere vibrasjon)

GPS og høyde

- Automatisk pause: Hvis du vil bruke **Automatisk pause** under treningen, må GPS-funksjonen være satt til **Høy nøyaktighet**, eller du må bruke en Polar-løpesensor. Det legges automatisk inn en pause i øktene dine når du stopper, og øktene gjenopptas automatisk når du starter.
- Velg GPS-registreringsfrekvensen (kan settes til av eller **høy nøyaktighet**, noe som betyr at GPS-registreringen er aktivert).

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



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

PLANLEGGJE TRENINGEN

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

LAG EN TRENINGSPLAN MED SESONGPLANLEGGJEREN

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

Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

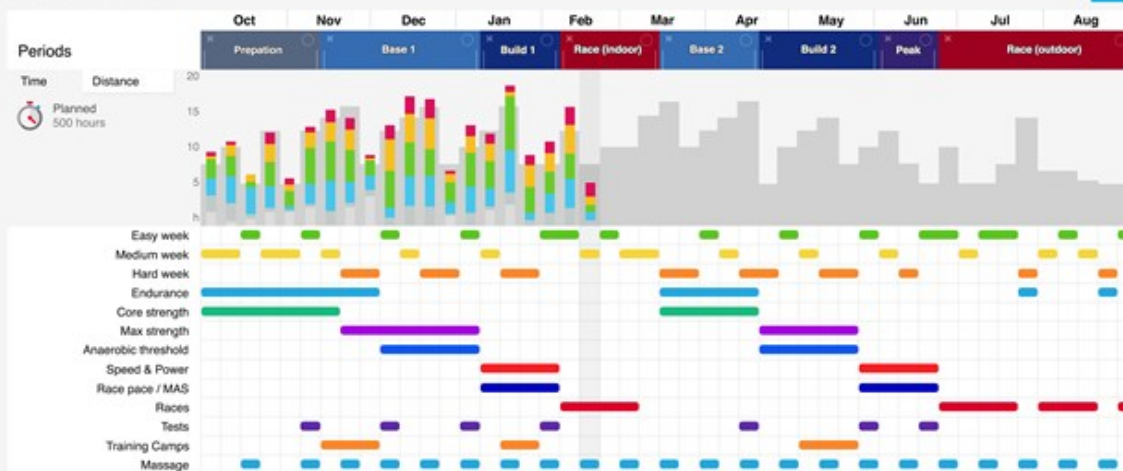
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

← This week → Current period Race (indoor) Planned themes Medium week Races Massage

Favorites

Create favorite target

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	6x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



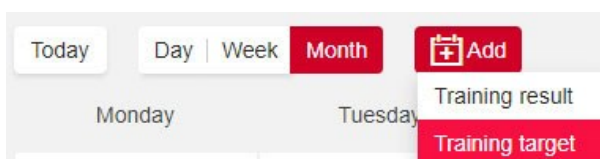
[Polar Flow for Coach](#) er en fri fjernstyrt veilederplattform som lar veilederen din planlegge hver eneste detalj av treningen din fra en full sesongplan til enkeltøkter.

OPPRETT ET TRENINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN OG NETTJENESTEN

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

Slik oppretter du et treningsmål i Polar Flow-nettjenesten:

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



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

Velg deretter typen treningsmål blant følgende:

Varighetsmål

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

Distansemål

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

Kalorimål

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

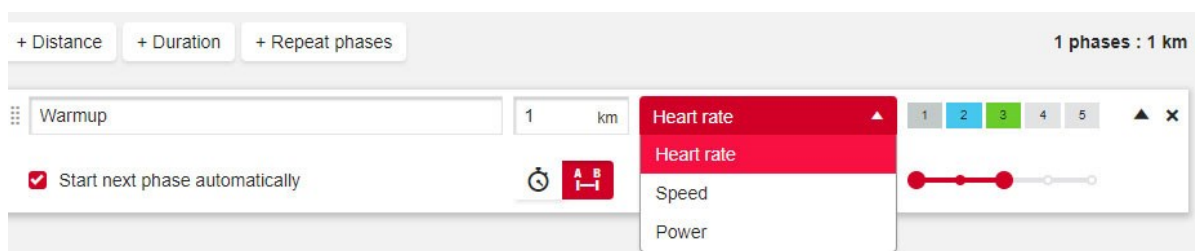
Løpstempomål

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

Merk at Løpstempo bare kan synkroniseres med Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V og Vantage V2.

Fasemål


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



Effektbaserte fasede treningsmål støttes for tiden bare av Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro og Vantage V2.

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



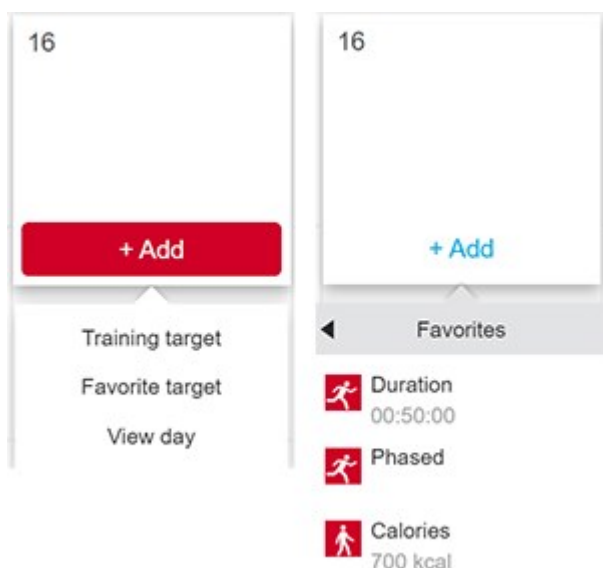
6. Klikk på Legg til i favoritter  for å legge til målet i listen over favoritter.
7. Klikk på **Legg til i dagbok** for å legge målet til i **Dagboken**.

Opprette et mål basert på et favorittreningsmål

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


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

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



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



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

SYNKRONISERE MÅLENE MED KLOKKEN

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

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

OPPRETTE TRENINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN

Slik oppretter du treningsmål i Polar Flow-appen:

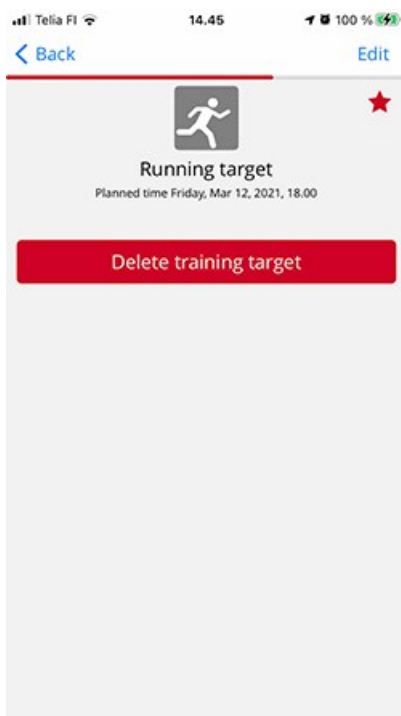
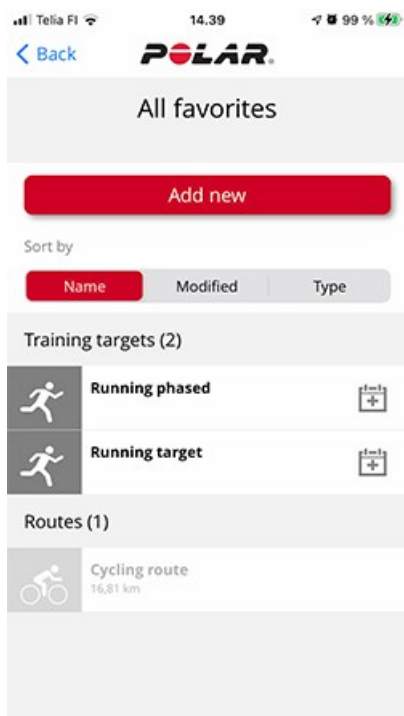
1. Gå til **Trening**, og klikk på  øverst på siden.
2. Velg deretter type treningsmål blant følgende:

Favorittmål

1. Velg **Favorittmål**.
2. Velg ett av de eksisterende treningsmålene eller **Legg til nytt** favorittreningsmål.
3. Trykk på  ved siden av det eksisterende målet for å legge det til i dagboken.
4. Treningsmålet du velger, legges til i treningskalenderen for dagen i dag. Åpne treningsmålet i dagboken for å endre tiden for treningsmålet.
5. Hvis du velger Legg til nytt, kan du opprette et **Hurtigmål**, **Fasemål** eller **Strava Live Segment** eller en **Komoot-rute**.

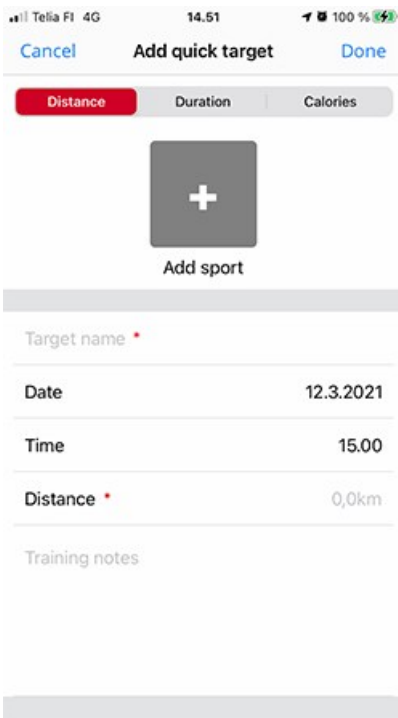


Komoot-rute er bare tilgjengelig på Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro og Vantage V2. Strava Live Segment er tilgjengelig på Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V og Vantage V2.




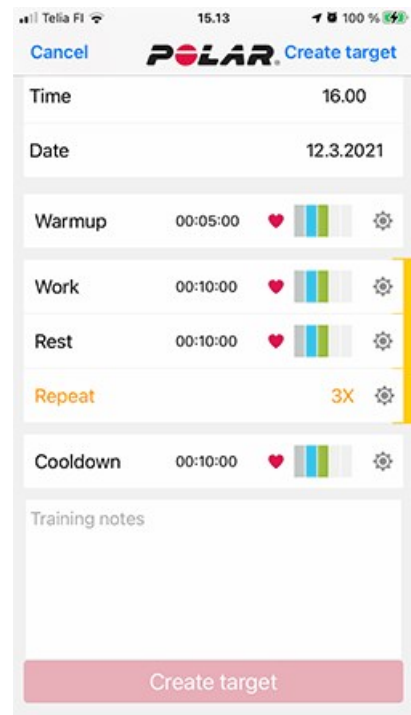
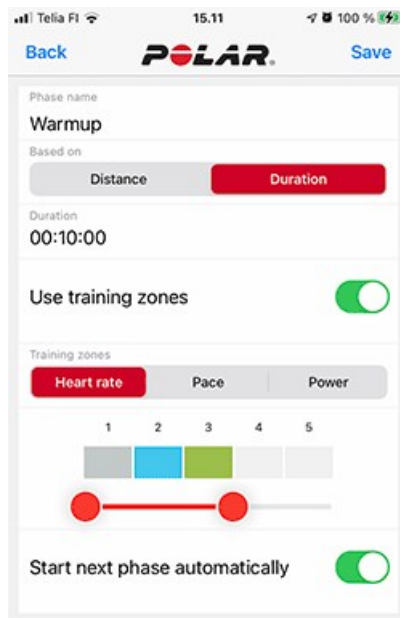
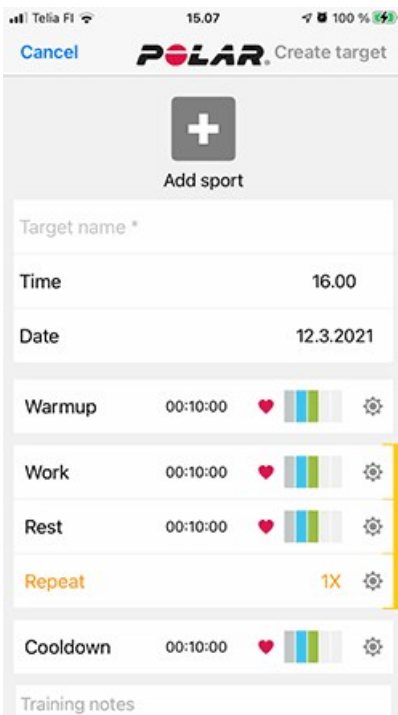
Hurtigmål

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



Fasemål

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



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

FAVORITTER


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

Du kan se maksimalt antall på klokken. Det finnes ingen begrensninger på hvor mange favoritter du kan ha i Flow-nettjenesten. Hvis du har mer enn 100 favoritter i Flow-nettjenesten, vil de første 100 i listen overføres til klokken din når du synkroniserer. Du kan endre rekkefølgen på favorittene ved å dra og slippe dem. Velg favoritten du vil flytte, og dra den inn i den ønskede plassen på listen.


LEGG TIL ET TRENINGSMÅL I FAVORITTER:

1. [Opprett et treningsmål](#).
2. Klikk på Favoritter-ikonet  nederst til høyre på siden.
3. Målet er lagt til i favorittene dine.


eller

1. Åpne et eksisterende mål du allerede har opprettet i **Dagbok**.
2. Klikk på Favoritter-ikonet  nederst til høyre på siden.
3. Målet er lagt til i favorittene dine.

REDIGER EN FAVORITT

1. Klikk på Favoritter-ikonet  øverst til høyre ved siden av navnet ditt. Alle favorittreningsmålene dine vises.
2. Klikk på favoritten du vil redigere, og deretter på **Rediger**.
3. Du kan endre sport, målnavn og legge til merknader. Du kan endre treningsopplysningene til målet under **Hurtig** eller **Med faser**. (Du finner mer informasjon i kapittelet om [å planlegge trening](#).) Når du har gjort alle endringene, klikker du på **Oppdater endringene**.

FJERN EN FAVORITT

1. Klikk på Favoritter-ikonet  øverst til høyre ved siden av navnet ditt. Alle favorittreningsmålene dine vises.
2. Klikk på Slett-ikonet øverst til høyre på treningsmålet for å fjerne det fra listen over favoritter.

SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra klokken til Polar Flow-appen trådløst via Bluetooth. Eller du kan synkronisere klokken med Polar Flow-nettjenesten ved å bruke en USB-port og FlowSync-programvaren. For å synkronisere data mellom klokken og Flow-appen trenger du en Polar-konto. Hvis du vil synkronisere data fra klokken direkte til nettjenesten i tillegg til Polar-kontoen, trenger du FlowSync-programvaren. Hvis du har konfigurert klokken, har du opprettet en Polar-konto. Hvis du konfigurerte klokken ved hjelp av en datamaskin, har du FlowSync-programvaren på datamaskinen.

Husk å synkronisere å holde dataene dine oppdaterte mellom klokken, nettjenesten og appen uansett hvor enn du måtte befinne deg.

SYNKRONISER MED FLOW-MOBILAPPEN

Før du synkroniserer, må du sørge for:

- At du allerede har en Polar-konto og Flow-appen.
- At Bluetooth er aktivert på mobilenheten, og at flymodus ikke er slått på.
- Du har opprettet en tilkobling mellom klokken og den mobile enheten din. For mer informasjon kan du se [Tilkobling](#).

Slik synkroniserer du dataene dine:

1. Logg deg på Flow-appen, og trykk på og hold nede knappen på klokken til **Kobler til telefon** vises på klokken.
2. **Kobler til Polar Flow-app** vises på klokken.
3. **Synkr. er fullført** vises på klokken når du er ferdig.

Slik synkroniserer du dataene dine:

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



Klokken synkroniseres automatisk med Polar Flow-appen en gang i timen hvis telefonen er innenfor Bluetooth-rekkevidde. Den automatiske synkroniseringen gjøres også når du fullfører en treningsøkt eller endrer innstillingene på klokken. Når klokken synkroniseres med Flow-appen, synkroniseres aktivitets- og treningsdataene dine også automatisk med Flow-nettjenesten via en Internett-tilkobling.

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

SYNKRONISER MED FLOW-NETTJENESTEN VIA FLOWSYNC

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

1. Koble klokken til datamaskinen. Sørg for at FlowSync-programvaren kjører.
2. FlowSync-vinduet åpnes på datamaskinen, og synkroniseringen begynner.
3. Synkr. er fullført vises når du er ferdig.

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



Hvis du endrer innstillinger i Flow-nettjenesten mens klokken er koblet til datamaskinen, må du trykke på synkroniseringsknappen i FlowSync for å overføre innstillingene til klokken.

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

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

VIKTIG INFORMASJON

BATTERI

Klokken har et innvendig, oppladbart batteri. Oppladbare batterier har en begrenset levetid som avhenger av flere faktorer, deriblant batteriteknologien, driftstemperatur, ladevaner og hvordan klokken brukes og vedlikeholdes. Du kan maksimere batterilevetiden ved å ta godt vare på klokken og lade og lagre den i henhold til instruksjonene nedenfor.

- Hold ladekontaktene på klokken rene for å beskytte klokken mot oksidering og andre potensielle skader som følge av skitt og saltvann (f.eks. svette eller sjøvann). Den beste måten å holde ladekontaktene rene på, er å skylle klokken med lunkent springvann etter hver treningsøkt. Klokken er vanntett, og du kan skylle den under rennende vann uten å skade de elektroniske komponentene.
- Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, støv eller smuss på ladekontaktene på klokken og kabelen. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt.
- Ikke lad klokken i temperaturer under 0°C eller over +40°C.
- Ikke lad klokken i nærheten av brennbare materialer eller på brennbare overflater.
- Ikke lad klokken når den er våt.
- Ikke la enheten ligge i ekstrem kulde (under -10 °C) eller varme (over 50 °C) eller i direkte sollys.
- Unngå å tømme batteriet komplett før lading og lade batteriet fullt hver gang. Hvis du holder batteriet mellom 10–90 % legger det mindre press på batteriet, bidrar til optimal ytelse og forlenger batteritiden.
- Ikke la batteriet være fullt utladet i en lengre periode, og la heller ikke batteriet være fullt oppladet hele tiden.
- Oppbevar klokken på et tørt og kjølig sted. Hvis du ikke skal bruke klokken på en stund, bør du lade den til ca. 50 % før du legger den til oppbevaring. Slå også av klokken under **Innstillinger > Om klokken**. Batteriet tappes gradvis i oppbevaring. Hvis du skal oppbevare klokken i mange måneder, anbefaler vi at den lades opp igjen etter noen måneder.

Over tid blir oppladbare batterier gradvis slitt, noe som resulterer i redusert kapasitet. Den gjennomsnittlige levetiden til litium-ion-batterier som brukes i telefoner og sportsklokker, deriblant Polar-klokker, er 2–3 år. På dette tidspunktet har batteriet ca. 80 % av sin opprinnelige kapasitet igjen, og denne prosentandelen reduseres med ytterligere tid og bruk. Den faktiske batterilevetiden avhenger av bruk og driftstemperaturer.

Ved slutten av produktets levetid anbefaler Polar å minimere mulige effekter av avfall på miljøet og menneskelig helse ved å følge lokale reguleringer for avfallshåndtering og, der det er mulig, bruke kildesortering for elektroniske enheter. Ikke kast dette produktet i restavfallet.

LADING AV BATTERIET

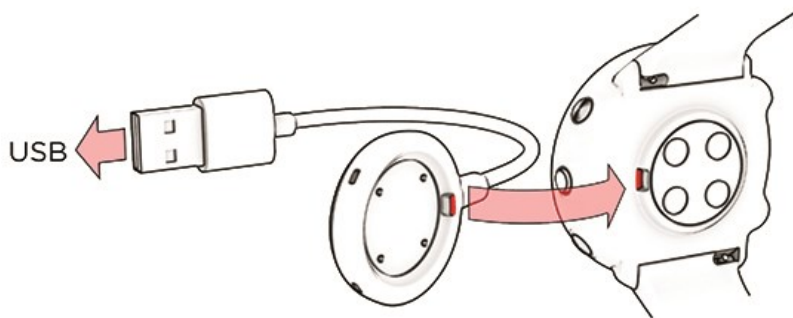
Bruk USB-kabelen som følger med i produktsettet, for å lade batteriet via USB-porten på datamaskinen.

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



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

1. For å lade klokken din kobler du den til en USB-port eller en USB-lader ved hjelp av kabelen som fulgte med i esken. Kabelen er magnetisk og smetter på plass av seg selv. Pass på at du sammenstiller tappen på kabelen med sporet på klokken (merket med rødt).



2. **Lading** vises på displayet.



Hvis batteriet er helt tomt, kan det ta flere minutter før ladeanimasjonen vises på displayet.

3. Når batteriikonet er fullt, er klokken fullt oppladet.

LADING UNDER TRENING

Ikke prøv å lade klokken i løpet av en treningsøkt ved å bruke en bærbar lader, for eksempel en strømbank. Hvis du kobler klokken til en strømkilde under en treningsøkt, lades ikke batteriet. Når klokken er koblet til ladekabelen i løpet av trening, kan svette og fuktighet forårsake rustdannelse og skader på ladekabelen og klokken. Hvis du starter en treningsøkt mens du lader klokken, vil også ladingen stoppe.

BATTERISTATUS AND VARSLER

Symbol for batteristatus

Symbolet for batteristatus vises når du vrir på håndleddet for å se på klokken, trykker på knappen for lys i tidsvisning, eller når du går tilbake til tidsvisning fra menyen.

Batterivarsler

- Når batteriets ladenivå er lavt, vises **Lavt batteri. Lad opp.** i tidsmodus. Klokken bør lades opp.
- **Lad opp før trening** vises hvis ladenivået er for lavt for registrering av en treningsøkt.

Varsel om lavt batterinivå under trening:

- **Lavt batteri** vises når batteriets ladenivå begynner å bli lavt. Varselet gjentas hvis ladenivået blir for lavt til å måle puls- og GPS-data, og pulsmåling og GPS slås av.
- Når batterinivået synker til et kritisk nivå, vises **Registrering avsluttet**. Klokken avslutter treningsregistreringen og lagrer treningsdataene.

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

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

Driftstiden avhenger av mange faktorer, for eksempel omgivelsestemperaturen der du bruker klokken, funksjonene og sensorene du bruker, samt batteriets alder. Hyppig synkronisering med Flow-appen reduserer også batterilevetiden. Driftstiden reduseres betydelig i temperaturer langt under frysepunktet. Hvis du har på deg klokken under ytterjakken, bidrar du til å holde den varmere og dermed øke driftstiden.

TA VARE PÅ KLOKKEN

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

HOLD KLOKKEN REN

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

Hold ladekontaktene på klokken og kablen rene for å sikre problemfri lading og synkronisering.

Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, støv eller smuss på ladekontaktene på klokken og kablen. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt. Ikke lad klokken når den er våt.

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

Ta godt vare på den optiske pulssensoren

Pass på at du ikke får skraper på det optiske sensorområdet på bakdekselet. Skraper og skitt vil redusere ytelsen under pulsmåling fra håndleddet.

Unngå bruk av parfyme, fuktighetskrem, solkrem eller insektmiddel på huden der du bruker klokken. Hvis klokken kommer i kontakt med noen av disse eller andre kjemikalier, må du vaske den med mildt såpevann og skylle grundig under rennende vann.

OPPBEVARING

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

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

SERVICE

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

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

FORHOLDSREGLER

Polar-produktene (treningsenheter, aktivitetsmålere og tilbehør) er utviklet for å vise nivået av fysiologisk belastning og restitusjon i løpet av og etter en treningsøkt. Polar-treningsenheter og -aktivitetsmålerne måler pulsen og/eller registrerer aktiviteten din. Polar-treningsenheter med integrert GPS viser hastighet, distanse og stedsinformasjon. Med kompatibelt tilleggsutstyr fra Polar kan treningsenheter fra Polar vise hastighet og distanse, stegfrekvens, posisjon og effekt. Gå til www.polar.com/en/products/accessories for å se en fullstendig liste over kompatibelt tilbehør. Polar-treningsenheter med barometrisk trykksensor måler høyde og andre variabler. Den er ikke beregnet til annen bruk. Polar-treningsenheter bør ikke brukes til innhenting av miljødata som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet.

FORSTYRRELSER UNDER TRENING

Elektromagnetisk forstyrrelse og treningsutstyr

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

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

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

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

HELSE OG TRENING

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

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

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

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

Obs! Hvis du bruker pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet, kan du bruke Polar-produkter. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forårsake forstyrrelser på pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan tyde på at noen noensinne har opplevd forstyrrelser. På grunn av det store mangfoldet av utstyr som er tilgjengelig, kan vi imidlertid ikke utstede en offisiell garanti om at våre produkter er egnet til bruk med alle pacemakere eller annet implantert

utstyr. Hvis du er i tvil, eller du opplever uvanlige symptomer mens du bruker Polar-produktene, råder vi deg til å konsultere lege eller kontakte produsenten av det implanterte utstyret for å verifisere sikkerheten i ditt tilfelle.

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



Den kombinerte virkningen av fukt og intens slitasjekontakt kan forårsake at noe av fargen smitter av overflaten på pulssensoren eller reimen og setter flekker på lyse klær. Den kan også forårsake at klær mister mørkere farge, noe som kan føre til flekker på treningsenheter i lysere farger. For å bevare gløden til lysere treningsenheter i årene som kommer, må du passe på at klærne du bruker mens du trener, ikke smitter fargen sin. Hvis du bruker parfyme, fuktighetskrem, solkrem eller insektmiddel på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med treningsenheten eller pulssensoren. Hvis du trener i kalde omgivelser (–20 °C til –10 °C) anbefaler vi at du fester treningsenheten under jakkeermet, direkte på huden.

ADVARSEL – OPPBEVAR BATTERIER UTENFOR BARNES REKKEVIDDE

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

Sikkerheten din er viktig for oss. Formen på Polar løpesensor med Bluetooth® Smart er utformet for å minimere sjansen for at den skal feste seg i noe. Vær allikevel varsom når du løper med løpesensoren i naturen.

SLIK BRUKER DU POLAR-PRODUKTET DITT TRYGT

Polar tilbyr kunder [minimum fem år produktstøtte](#) fra datoen da produktet kom på markedet. Produktstøtte omfatter nødvendige firmware-oppdateringer til Polar-enheter og feilretting av kritiske svakheter når det er nødvendig. Polar følger hele tiden med på kjente svakheter. Oppdater Polar-produktet ditt regelmessig og med en gang Polar Flow-appen eller Polar FlowSync-programvaren informerer om at det finnes en ny programvareversjon.

Data om treningsøkter og andre data som er lagret på Polar-enheten, inneholder sensitive opplysninger om deg, som navnet ditt, fysiske opplysninger, generell helse og posisjon. Posisjonsdata kan brukes til å spore deg når du er ute og trener og til å finne ut hvilke ruter du vanligvis bruker. Dette er grunner til at du bør være ekstra forsiktig når du skal oppbevare klokken når du ikke bruker den.

Hvis du bruker telefonvarsler på en håndledds-enhet, må du være oppmerksom på at meldinger fra bestemte apper vil bli vist på håndleddsdisplayet. De nyeste meldingene kan også vises på enhetsmenyen. For å sikre at personlige meldinger holdes konfidensielle, bør du la være å bruke telefonvarslersfunksjonen.

Før du leverer enheten til en tredjepart for testing, eller før du selger den, er det viktig å tilbakestille enheten til fabrikkinnstillinger og å fjerne enheten fra Polar Flow-kontoen din. En tilbakestilling til fabrikkinnstillinger kan gjøres via FlowSync-programvaren på en datamaskin. En tilbakestilling til fabrikkinnstillinger sletter enhetsminnet, og enheten kan ikke knyttes til opplysningene dine lenger. For å fjerne enheten fra Polar Flow-kontoen din, logger du på Polar Flow-nettjenesten, velger produkter og klikker på «Fjern»-knappen ved siden av produktet du ønsker å fjerne.

De samme treningsøktene lagres også på mobilenheten din med Polar Flow-appen. Hvis du ønsker ytterligere beskyttelse, kan du slå på forskjellige sikkerhetsalternativer på mobilenheten, for eksempel ekstra sikker autentisering og enhetskryptering. Se brukerhåndboken til mobilenheten for å få instruksjoner om hvordan du slår på disse alternativene.

Når du bruker Polar Flow-nettjenesten, anbefaler vi at du bruker et passord som inneholder 12 tegn eller mer. Hvis du bruker Polar Flow-nettjenesten på en offentlig datamaskin, må du huske å slette hurtigminnet og historikken i nettleseren for å hindre andre i å få tilgang til kontoen din. I tillegg må du ikke tillate at nettleseren på datamaskinen får lagre eller huske passordet til Polar Flow-nettjenesten dersom den ikke er din private datamaskin.

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

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

GRIT X PRO

Batteritype:	346 mAh Li-pol oppladbart batteri
Driftstid:	<p>Batterilevetid opptil 40 timer i treningsmodus (GPS og pulsmåling fra håndleddet) eller opptil 7 dager i klokkemodus med kontinuerlig pulsmåling. Flere strømsparingsalternativer.</p> <p>Flere strømsparingsalternativer gir deg opptil 100 timer i treningsmodus.</p>
Driftstemperatur:	-20 °C til +50 °C. Temperaturer under -10 °C kan påvirke batteritid og ytelse.
Klokkematerialer:	<p>Black DLC</p> <p>Enhet: Safirglasslinse, PA12+30GF, TPE, rustfritt stål, PMMA, diamantlignende karbonbelegg</p> <p>Reim: FKM</p> <p>Spenne: Rustfritt stål</p> <p>Nordic Copper</p> <p>Enhet: Safirglasslinse, PA12+30GF, TPE, rustfritt stål, PMMA</p> <p>Reim: FKM</p> <p>Spenne: Rustfritt stål</p> <p>Arctic Gold</p> <p>Enhet: Safirglasslinse, PA12+30GF, TPE, rustfritt stål, PMMA</p> <p>Reim: FKM</p>

	<p>Spenne: Rustfritt stål</p> <p>Titan</p> <p>Enhet: Safirglasslinse, PA12+30GF, TPE, titan, PMMA</p> <p>Svart-rød reim: Perforert skinn (vegetabilsk garvet)</p> <p>Svart reim: FKM</p> <p>Spenne: Rustfritt stål</p>
Ledningsmaterialer:	MESSING, PA66+PA6, PC, TPE, KARBONSTÅL, NYLON
Klokkens nøyaktighet:	Bedre enn $\pm 0,5$ sekunder/dag ved en temperatur på 25 °C
GNSS-nøyaktighet:	<p>Gjennomsnittlig rutepresisjon: 5 m</p> <p>Distansepresisjon: ± 2 %</p> <p>Dette er verdier som er oppnådd i åpne områder uten boligblokker eller trær som kan være til hinder for satellittsignaler. Du kan få slike verdier i byområder eller i skogen, men disse verdiene kan variere.</p>
Høydeoppløsning:	1 m
Stignings-/nedstigningsoppløsning:	5 m
Maksimal høyde:	9000 m / 29525 ft
Prøvehastighet:	1 s
Måleområde for puls:	15-240 bpm
Gjeldende hastighetsvisningsområde:	<p>0-399 km/t 247,9 mph</p> <p>(0-36 km/t eller 0-22,5 mph (ved måling av hastighet med Polar løpesensor)</p>
Vanntetthet:	100 m (passer til svømming)
Minnekapasitet:	Opptil 90 timers trening med GPS og pulsmåling avhengig av språkinnstillingene
Skjerm	Alltid påslått berøringsskjerm i farger.

	Størrelse 1,2", oppløsning 240 x 240. Safirglasslinse med antifingertrykksbelegg.
Maksimumseffekt	5 mW
Frekvens	2,402 - 2,480 GHz

Bruker trådløs Bluetooth®-teknologi.

Fusjonsteknologien i Polar Precision Prime optiske pulssensor tilfører en svært liten og ufarlig strømmengde til huden din for å måle kontakten mellom apparatet og håndleddet ditt. På den måten oppnås større nøyaktighet i målingen.

POLAR FLOWSYNC-PROGRAMVARE

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

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

KOMPATIBILITET FOR POLAR FLOW-MOBILAPPEN

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

VANNTETTHETEN TIL POLAR-PRODUKTER

De fleste Polar-produkter kan brukes under svømming. De er imidlertid ikke utviklet som dykkeinstrumenter. For å opprettholde vanntettheten må du ikke trykke på knappene på enheten under vann.

Polar-enheter med pulsmåling fra håndleddet er egnet til svømming og bading. De vil registrere aktivitetsdata basert på håndleddbevegelsene dine mens du svømmer. I testene har vi imidlertid oppdaget at pulsmåling fra håndleddet ikke fungerer optimalt i vann, så vi kan ikke anbefale pulsmåling fra håndleddet til svømming.

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

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

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

Merking på baksiden av produktet	Vannsprut, svette, regndråper osv.	Bading og svømming	Fridykking med snorkel (uten luftflasker)	Scubadykking (med luftflasker)	Vanntetthetskarakteristikker
Vanntett IPX7	OK	-	-	-	Ikke vask med vann under trykk. Beskyttet mot vannsprut, regndråper osv. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for bading og

					svømming. Referansestandard: IEC60529.
Vanntetthet Vanntett 20/30/50 meter Egnet til svømming	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: ISO22810.
Vanntett til 100 meter	OK	OK	OK	-	For hyppig bruk i vann, men ikke scubadykking. Referansestandard: ISO22810.

INFORMASJON OM FORSKRIFTER



Dette produktet er i samsvar med direktivene 2014/53/EU, 2011/65/EU og 2015/863/EU. Den relevante samsvarserklæringen og annen informasjon om forskrifter for hvert enkelt produkt finner du på www.polar.com/en/regulatory_information.



Denne overkryssede avfallsbeholderen viser at Polar-produkter er elektronisk utstyr, som er omfattet av direktivet 2012/19/EU fra EU-parlamentet og av direktivet om elektrisk og elektronisk avfall (WEEE), og at batterier/akkumulatorer som brukes i produktene er i samsvar med regulering (EU) 2023/1542 fra EU-parlamentet og av direktivet fra 12. september 2023 om batterier og akkumulatorer og denne typen avfallsprodukter. Disse produktene, samt batterier/akkumulatorer i Polar-produktene, skal derfor avhendes separat i EU-land. Polar oppfordrer deg til å minimere mulige effekter fra avfall på miljøet og menneskers helse også utenfor EU ved å følge lokale forskrifter for avhending av avfall, og når det er mulig, å avlevere produktavfall ved egne avfallsmottak for elektronisk avfall. Batterier og akkumulatorer bør også avleveres til egnede spesialmottak.

Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Om klokken** for å se de Grit X Pro-spesifikke forskriftsetikettene.

BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy utsteder en begrenset internasjonal garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada utstedes garantien av Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer overfor opprinnelig forbruker/kjøperen av Polar-produktet, at produktet skal være fritt for materialfeil og fabrikkfeil i to (2) år fra kjøpsdato, med unntak av håndleddsreim laget av silikon eller plast, som dekkes av en garantiperiode på ett (1) år fra kjøpsdato.
- Garantien dekker ikke vanlig forringelse av batteriet eller annen vanlig slitasje, skade forårsaket av feilaktig bruk, misbruk, ulykker eller manglende overholdelse av forholdsreglene, feil/mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt, sprukket eller ripete klokkehus/display, og heller ikke tekstilarmbånd eller håndleddsreim av tekstil eller lær, elastisk stropp (f.eks. bryststropp for pulssensor) eller sportstøy fra Polar.
- Garantien dekker heller ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyttes til det.
- Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien. I løpet av garantiperioden repareres et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar Central Service, uansett hvilket land det ble kjøpt i.

- Garanti utstedt av Polar Electro Oy/Inc. påvirker ikke forbrukerens lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukerens rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt.
- Du må oppbevare kvitteringen som et kjøpsbevis!
- Garanti med tanke på alle produkter vil være bregrenset til land der produktet i utgangspunktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc.

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

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

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

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

- Materialet i denne brukerhåndboken er kun til opplysning. Produktene den beskriver, kan endres uten forvarsel i henhold til produsentens vedvarende utviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy gir ingen garantier med hensyn til denne brukerhåndboken eller produktene beskrevet i denne.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

3.0 NO 08/2024