

**POLAR®**

# Polar Grit X2 Pro



**BRUKERHÅNDBOK**

# Innhold

<b>Innhold</b> .....	<b>2</b>
<b>Brukerhåndbok for Polar Grit X2 Pro</b> .....	<b>10</b>
Innledning .....	10
Få fullt utbytte av Polar Grit X2 Pro .....	11
Polar Flow-appen .....	11
Polar Flow-nettjenesten .....	12
<b>Kom i gang</b> .....	<b>13</b>
Konfigurasjon av klokken .....	13
Alternativ A: Oppsett med en telefon og Polar Flow-appen .....	13
Alternativ B: Oppsett med datamaskin .....	14
Alternativ C: Oppsett fra klokken .....	14
Knappefunksjoner og berøringsdisplay .....	14
Knappefunksjoner .....	14
Tidsvisning og meny .....	15
Førtreningsmodus .....	15
Mens du trener .....	15
Berøringsdisplay i farger .....	15
Bevegelser .....	16
Aktivere bakgrunnslyset .....	16
Vise varsler .....	16
Utseende, visninger og meny .....	16
Urskive .....	16
Visninger .....	16
Meny .....	17
Bakgrunnslys- og skjerminnstillinger .....	21
Aktivere bakgrunnslyset .....	21
Bakgrunnslysstyrke .....	21
Skjerm alltid på .....	21
Under trening .....	22
Slik kobler du en telefon til klokken .....	22
Før tilkobling av en telefon: .....	22
Koble til en telefon på følgende måte: .....	22
Slik sletter du en tilkobling .....	22
Oppdatering av firmworen .....	23
Med telefon eller nettbrett .....	23
Med datamaskin .....	23
<b>Innstillinger</b> .....	<b>24</b>
Generelle innstillinger .....	24
Kobl. og synkr. .....	24
Sykkelinnstillinger .....	24
Kontinuerlig pulsmåling .....	24
Restitusjonsregistrering .....	24
Flymodus .....	25
Bakgrunnslysstyrke .....	25
Skjerm alltid på .....	25
Varsler .....	25

Ikke forstyrr .....	25
Musikkontroll .....	25
Enheter .....	26
Språk .....	26
Vibrering .....	26
Navigasjonssatellitter .....	26
Velg visninger .....	26
Utseende-innstillinger .....	33
Oppsett .....	33
Visere og bakgrunn .....	34
Fargetema .....	34
Widgets .....	34
Time & Date .....	36
Time .....	36
Date .....	36
Date format .....	36
First day of week .....	36
Fysiske innstillinger .....	37
Vekt .....	37
Høyde .....	37
Fødselsdato .....	37
Kjønn .....	37
Treningsbakgrunn .....	37
Aktivitetsmål .....	38
Ønsket søvntid .....	38
Maksimumspuls .....	38
Hvilepuls .....	39
VO2max .....	39
Jeg har klokken på .....	39
Om klokken .....	39
Hurtiginnstillinger .....	40
Skjermikoner .....	40
Omstart og tilbakestilling .....	41
Slik starter du klokken på nytt .....	41
Slik tilbakestiller du klokken til fabrikkinnstillingene .....	41
Fabrikktilbakestilling via FlowSync .....	41
Fabrikktilbakestilling på klokken .....	41
<b>Trening .....</b>	<b>42</b>
Pulsmåling fra håndleddet .....	42
Hvordan ha på klokken når du måler pulsen fra håndleddet eller registrerer søvnen din .....	42
Hvordan ha på klokken når du ikke måler pulsen fra håndleddet eller registrerer søvnen din/Nightly Recharge .....	43
Start en treningsøkt .....	43
Starte en planlagt treningsøkt .....	44
Start en Multisport treningsøkt .....	45
Hurtigmeny .....	45
Under trening .....	49
Bla gjennom treningsvisningene .....	49
Slå på Skjerm alltid på .....	50
Stille inn tidtakere .....	51
Intervalltidtaker .....	51

Nedteilingstidaker .....	52
Låse en puls-, hastighets- eller effektsone .....	52
Låse en pulssone .....	52
Låse en hastighet/tempo-sone .....	52
Låse en effektsone .....	53
Markér en etappe .....	53
Bytt aktivitet under en multisportsøkt .....	53
Trening med et mål .....	54
Endre fase i løpet av en fasebasert økt .....	54
Se informasjon om treningsmål .....	54
Varsler .....	55
Legge inn en pause i / stoppe en treningsøkt .....	55
Treningssammendrag .....	55
Etter trening .....	55
Treningsdata i Polar Flow-appen .....	58
Treningsdata i Polar Flow-nettjenesten .....	59
<b>Funksjoner .....</b>	<b>60</b>
Smart Coaching .....	60
Training Load Pro .....	60
Kardiobelastning .....	61
Opplevd belastning .....	61
Muskelbelastning .....	61
Treningsbelastning fra en enkeltstående økt .....	61
Belastning og toleranse .....	62
Status for kardiobelastning .....	62
Status kardiobelastning på klokken .....	62
Langsiktig analyse i Flow-appen og -nettjenesten .....	63
Recovery Pro .....	65
Kom i gang med Recovery Pro .....	65
Vis tilbakemelding på restitusjon .....	66
Ortostatisk test .....	67
Slik utfører du testen .....	68
Ortostatisk test med Recovery Pro .....	71
Gangtest .....	72
Slik utfører du testen .....	72
Testresultater .....	73
Detaljert analyse i Flow-nettjenesten og -appen .....	73
Restitusjonstest for ben .....	74
Slik utfører du testen .....	74
Testresultater .....	75
Detaljert analyse i Flow-nettjenesten og -appen .....	76
Ytelsestest for sykling .....	76
Slik utfører du testen .....	77
Testresultater .....	78
Detaljert analyse i Flow-nettjenesten og -appen .....	79
Ytelsestest for løping .....	79
Slik utfører du testen .....	80
Testresultater .....	81
Detaljert analyse i Flow-nettjenesten og -appen .....	82
Kondisjonstest med måling av pulsen på håndleddet .....	83

Før testen .....	84
Slik utfører du testen .....	84
Testresultater .....	84
Kondisjonsnivåklasser .....	85
Menn .....	85
Kvinner .....	85
VO2max .....	85
Nightly Recharge™ måling av restitusjon .....	87
Detaljer om ANS-verdien i Flow-appen .....	89
Detaljer om søvnverdien i Polar Flow .....	89
For trening .....	90
For søvn .....	90
For regulering av energinivå .....	90
Sleep Plus Stages™ søvnregistrering .....	92
Sleepwise™ veileder til våkenhet om dagen .....	96
Hudtemperatur om natten .....	101
FitSpark daglig treningsveileder .....	103
Under trening .....	104
Hvileveilederen er basert på puls .....	106
Treningen med Hvileveileder .....	106
Veiledning på displayet .....	107
Serene™ veiledede pustøvelser .....	109
FuelWise .....	110
Trening med FuelWise .....	110
Smart energipåminnelse .....	111
Manuell energipåminnelse .....	111
Drikkepåminnelse .....	112
Effekt ved løping via håndledet .....	112
Effekt ved løping and muskelbelastning .....	112
Hvordan effekt ved løping vises på klokken .....	113
Polar Løpeprogram .....	114
Opprett et løpeprogram fra Polar .....	114
Starte et løpemål. ....	115
Følge med på fremgangen din .....	115
Running Index .....	115
Kortsiktig analyse .....	116
Langsiktig analyse .....	117
Smart Calories .....	118
Treningsutbytte .....	118
Kontinuerlig pulsmåling .....	119
Kontinuerlig pulsmåling på klokken din .....	120
24/7 aktivitetsmåling .....	121
Aktivitetsmål .....	121
Aktivitetsdata på klokken din .....	121
Aktivitetspåminnelse .....	122
Aktivitetsdata i Flow-appen og -nettjenesten .....	122
Aktivitetsveiledning .....	122
Aktivitetsfordel .....	123
Navigasjonssatellitter .....	123
Assistert GPS .....	123

A-GPS-sluttdato .....	123
Offline-kart .....	124
Bruk av kart under trening .....	124
Kartnavigasjonsmeny .....	125
Bruk av kart utenom trening .....	125
Kartnavigasjonsmeny .....	126
Steder av interesse (POI) .....	126
Angi punkt på kart .....	127
Velg fra liste .....	128
Velg viste steder .....	128
Steder av interesse-kategorier .....	128
Last ned og overfør kart til klokken .....	129
1. Last ned en kartfil fra Polar Flow-nettjenesten .....	130
2. Overfør den nedlastede kartfilen til klokken .....	131
Legg Kartnavigasjonvisning til i sportsprofiler .....	133
Tilbake samme rute og Tilbake til start .....	134
Zoom .....	135
Zoom .....	135
Komoot .....	135
Slik kobler du sammen Komoot- og Polar Flow-kontoer .....	136
Slik synkroniserer du komoot-ruter med klokken din .....	136
Slik starter du en treningsøkt med en komoot-rute .....	138
Ruteveiledning .....	138
Rute- og høydeprofiler .....	139
Total stigning og nedstigning for planlagte ruter .....	139
Legge til en rute på klokken .....	139
Starte en treningsøkt med ruteveiledning .....	139
Zoom .....	140
Bytt rute mens du er ute .....	140
Kompass .....	140
Bruke kompasset under treningsøkter .....	140
Bruk av kompasset når du ikke trener .....	141
Vertikal hastighet og VAM .....	142
Vertikal hastighet .....	142
Stigningshastighet (VAM) .....	142
Legg til vertikal hastighet og VAM i en treningsvisning .....	142
Hill Splitter .....	144
Slik legger du til Hill Splitter-visning i sportsprofiler .....	144
Trening med Hill Splitter .....	144
Hill Splitter-sammendrag .....	145
Detaljert analyse i Flow-nettjenesten og -appen .....	145
Løpstempo .....	147
Strava Live-segenter .....	148
Koble sammen Strava- og Polar Flow-kontoen .....	148
Importere Strava-segenter til Polar Flow-kontoen .....	149
Start en treningsøkt med Strava Live-segenter .....	149
EKG-test på håndleddet .....	150
Slik utfører du testen .....	150
EKG-testresultater i Polar Flow-appen .....	151
SpO2-måling .....	152

Måling av SpO2 .....	153
SpO2-målinger i Polar Flow-appen .....	153
Pulssoner .....	154
Hastighetssoner .....	154
Innstillinger for hastighetszone .....	154
Treningsmål med hastighetssoner .....	155
Under trening .....	155
Etter trening .....	155
Måling av hastighet og distanse via håndleddet .....	155
Svømmeberegninger .....	155
Svømming i svømmebasseng .....	155
Innstilling av svømmebassengets lengde. ....	156
Svømming i åpent vann .....	156
Måling av puls i vann .....	156
Start en svømmeøkt .....	157
I løpet av svømmeturen .....	157
Etter svømmeturen .....	157
Barometer .....	159
Høydedata når du ikke trener .....	159
Vær .....	159
Strømsparingsinnstillinger .....	161
Energikilder .....	161
Energikilder - sammendrag .....	162
Detaljert analyse i Flow-appen .....	162
Taleveiledning .....	162
Telefonvarsler .....	163
Slå på telefonvarsler .....	163
Ikke forstyrr .....	164
Vise varsler .....	164
Interne varsler .....	164
Finn telefonen min .....	165
Bruk Finn telefonen min utenom trening .....	165
Bruke Finn telefonen min-funksjonen under trening .....	166
Motta et varsel hvis du legger igjen telefonen .....	167
Slå Finn telefonen min-funksjonen på/av i Flow-appen .....	167
Musikkontroll .....	168
Innstillinger for musikkontroll i Polar Flow-appen .....	168
Pulssensormodus .....	169
Slå på pulssensormodus .....	169
Slutt å dele puls .....	169
Sportsprofiler .....	169
Utskiftbare reimer .....	169
Slik skifter du reimen .....	170
Kompatible sensorer .....	170
Polar Verity Sense .....	170
Polar OH1 optisk pulssensor .....	171
Polar H10 pulssensor .....	171
Polar H9 pulssensor .....	171
Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart .....	171
Polar frekvensmåler Bluetooth® Smart .....	171

Wattmålere fra tredjeparter .....	172
Oppretting av en tilkobling mellom sensorer og klokken .....	172
Slik kobler du en pulssensor til klokken .....	172
Polar H9, Polar H10 .....	172
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	172
Slik kobler du en sykkelsensor til klokken .....	173
Sykkelinnstillinger .....	173
Måling av hjulstørrelsen .....	173
Kalibrering av wattmåler for sykling .....	174
Koble en løpesensor til klokken .....	174
Kalibrere løpesensor .....	174
Slik sletter du en tilkobling .....	175
Tilkobling av Sennheiser MOMENTUM Sport ørepropper .....	175
Slik sletter du en tilkobling .....	175
<b>Polar Flow .....</b>	<b>176</b>
Polar Flow-appen .....	176
Treningsdata .....	176
Aktivitetsdata .....	176
Søvndata .....	176
Sportsprofiler .....	176
Billedeling .....	176
Begynn å bruke Flow-appen .....	176
Polar Flow-nettjenesten .....	177
Dagbok .....	177
Rapporter .....	177
Programmer .....	177
Sportsprofiler i Polar Flow .....	177
Legg til en sportsprofil .....	178
Rediger en sportsprofil .....	178
Planlegge treningen .....	179
Lag en treningsplan med Sesongplanleggeren .....	179
Opprett et treningsmål i Polar Flow-appen og nettjenesten .....	180
Opprette et mål basert på et favorittreningsmål .....	182
Synkronisere målene med klokken .....	183
Opprette treningsmål i Polar Flow-appen .....	183
Favoritter .....	185
Legg til et treningsmål i Favoritter: .....	185
Rediger en favoritt .....	185
Fjern en favoritt .....	186
Synkronisering .....	186
Synkroniser med Flow-mobilappen .....	186
Synkroniser med Flow-nettjenesten via FlowSync .....	186
<b>Viktig informasjon .....</b>	<b>188</b>
Batteri .....	188
Lade av batteriet .....	188
Lade under trening .....	189
Batterikapasitet .....	189
Batteristatus og varsler .....	190
Batteristatusikon .....	190
Batterivarsler .....	190



Ta vare på klokken .....	190
Hold klokken ren .....	190
Ta godt vare på den optiske pulssensoren .....	190
Oppbevaring .....	191
Service .....	191
Forholdsregler .....	191
Forstyrrelser under trening .....	191
Helse og trening .....	192
Advarsel - Oppbevar batterier utenfor barns rekkevidde .....	192
Slik bruker du Polar-produktet ditt trygt .....	193
Tekniske spesifikasjoner .....	193
Polar Grit X2 Pro .....	193
Polar FlowSync-programvare .....	195
Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen .....	195
Vanntettheten til Polar-produkter .....	195
Informasjon om forskrifter .....	196
Begrenset internasjonal Polar-garanti .....	196
Ansvarsfraskrivelse .....	197

# Brukerhåndbok for Polar Grit X2 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-x2-pro](https://support.polar.com/en/grit-x2-pro).

## Innledning

Gratulerer med din nye Polar Grit X2 Pro!

Polar Grit X2 Pro er en røff og robust utendørs sportsklokke av militær kvalitet som utstyres oppdagere og eventyrere med et høyteknologisk verktøysett for å navigere og prestere i ethvert miljø med all nødvendig selvtilit. AMOLED-berørings skjermen med høy oppløsning er beskyttet av ripebestandig safirkrySTALLglass og ramme i rustfritt stål. Den viser viktig informasjon tydelig, selv under de mest krevende forhold. Polar Grit X2 Pro er utstyrt med lang batteritid og en omfattende pakke med trenings- og restitusjonsverktøy og er et viktig redskap laget for å oppdage både planetens og kroppens underverker.

Med tofrekvent-GPS og [offline-kart](#) vet du alltid hvor du er, slik at du kan utforske ethvert miljø med full selvtilit. Du kan laste ned detaljerte topografiske kart fra Polar Flow-nettjenesten og overføre dem til klokken ved hjelp av en datamaskin. Under trening er kartene tilgjengelige som en treningsvisning for kartnavigasjon i full skjerm, og utenom treningen kan du få tilgang til dem via navigasjonsvisningen. Du kan bruke offline-kart med andre navigasjonsfunksjoner på klokken, som [Ruteveiledning](#), [komoot-ruter](#), [Tilbake samme rute](#) og [Tilbake til start](#). Med [komoot](#) kan du planlegge detaljerte ruter og synkronisere dem med klokken ved hjelp av Polar Flow-appen for å få ruteveiledning i sanntid mens du er ute og trener. Rute- og høydeprofiler hjelper deg til å planlegge fremtidige eventyr enda bedre og se hvor du er langs ruten. Brødsmuler gjør at du kan gå tilbake veien du kom, ved å følge sporet av geolokaliserede merker du har etterlatt deg. Funksjonene [Tilbake samme rute](#) og [Tilbake til start](#) leder deg tilbake til startpunktet - du kan velge å bli ledet via samme rute eller ved å vise retningen til startpunktet.

Klokken kommer med avanserte treningsmarkører for uteidrett, inkludert [Vertikal hastighet](#), [VAM](#) og 3D-hastighet. Vertikal hastighet er en umiddelbar sanntidsmåling av opp- og nedstigning som brukes til å beregne hvor mange meter eller fot du stiger eller synker per minutt, og tar kun høyde med i beregningen. VAM måler gjennomsnittlig stigningshastighet i vertikale meter per time, både i et 30-sekunders vindu og siden starten av en etappe. 3D-hastighet måler hastighet ved å ta både vertikal og horisontal bevegelse med i beregningen. 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.

Biomålingsteknologien Polar Elixir utrustet Polar Grit X2 Pro med muligheten til å måle [hudtemperatur](#), [oksygeninnhold i blodet](#) og hjertets elektriske signaler med [EKG-test på håndleddet](#) og Gen-4 optisk pulsmåling.

Verktøy for treningsbelastning og restitusjon lar deg optimalisere treningen og unngå overtrening. Den unike restitusjonsløsningen [Recovery Pro](#) bidrar til å forhindre overtrening og skade. Den måler hvor restituert kroppen din er, og gir deg tilbakemelding på restitusjon og veiledning. Med EKG-test på håndleddet kan du utføre [ortostatisk test](#), en viktig del av Recovery Pro-funksjonen, uten en sammenkoblet Polar-pulssensor. Nå din ideelle treningsmengde for å yte ditt beste ved hjelp av [Training Load Pro](#). Registrer fremgang over tid med Polar-tester. Med [Ytelsestest for løping](#) får du vite hvordan løpeytelsen din er nå, og den gjør det mulig å tilpasse puls-, hastighets- og effektsoner slik at du alltid får best utbytte av løpeturene. Du kan også finne makspuls med denne testen. [Ytelsestest for sykling](#) gjør at du kan tilpasse effektsoner og oppdage din personlige funksjonelle terskeeffekt. Med [Restitusjonstest for ben](#) finner du 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.

Med Grit X2 Pro får du en detaljert analyse av kroppens restitusjon over natten og en prognose for energinivået for dagen som ligger foran deg. Søvnregistreringen [Sleep Plus Stages™](#) overvåker søvnstadiene dine (REM, lett og dyp søvn), og gir deg tilbakemelding om søvnen din, samt en numerisk søvnevurdering. [Nightly Recharge](#) er en nattlig restitusjonsmåling som viser hvor godt du henter deg inn etter dagens krav. Med [Sleepwise](#)-funksjonen kan du forstå hvordan søvnen bidrar til dagens våkenhetsnivå og dagsform.

#### Andre viktige funksjoner omfatter:

- Hold energinivået oppe gjennom hele treningsøkten ved hjelp av den nye [FuelWise](#) energipåfyllingsassistenten. FuelWise gir påminnelser om påfyll av energi og gjør det lettere å vedlikeholde tilstrekkelig energinivå under langøkter.
- Se hvordan kroppen din benytter seg av forskjellige [energikilder](#) under en treningsøkt.
- Gjør løpe- og sykkelturene dine mer spennende med [Strava Live-segenter](#). Få varsler om segmenter i nærheten, se ytelsesdata i sanntid under et segment, og sjekk resultatene dine rett etter at du har fullført.
- Få mer omfattende innsikt i intensiteten av løpeøktene dine med [Effekt ved løping](#).
- Med [Svømmeberegninger](#)-funksjonen registreres puls, svømmestil, distanse, tempo, takt og hviletider automatisk. Distansen og takt måles også ved svømming i åpent vann.
- [Hvileveilederen](#) analyser pulsen mens du driver styrketrening slik at du får personlig tilpasset veiledning for å optimalisere hviletiden. Den gjør dette ved å varsle deg når du er klart til å begynne neste sett, slik at du ikke starter før du er tilstrekkelig restituert.
- Treningsveilederen [FitSpark](#) sørger for at du trener variert med ferdiglagde treningsprogrammer tilpasset restitusjonsnivået, treningshistorikken og dagsformen din.
- [Taleveiledning](#)-funksjonen lar deg få taleveiledning i sanntid via Polar Flow-appen med hodetelefoner eller høyttalere mens du trener.
- Polar Grit X2 Pro leveres med essensielle smartklokkefunksjoner: [musikkontroll](#), [vær](#) og [telefonvarsler](#).
- [De utskiftbare reimene](#) gjør det enkelt å tilpasse klokken alt etter situasjonen du befinner deg i og dagens humør og stil.
- Polar Grit X2 Pro har støtte for over 150 forskjellige sporter. Via Polar Flow kan du legge de sportsprofilene du bruker mest, på klokken og tilpasse sportsspesifikke treningsvisninger basert på egne preferanser og markørene du vil måle under trening.



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. Firmwareoppdateringene forbedrer funksjonaliteten til klokken gjennom forbedringer.

## Få fullt utbytte av Polar Grit X2 Pro

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

### 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. I Flow-appen kan du også se hvor aktiv du har vært i løpet av dagen, hvordan kroppen din har restituert seg fra trening og stress i løpet av natten, og hvor godt du har sovet. Basert på den automatiske nattlige Nightly Recharge-målingen og andre parametere vi har målt

hos deg, får du personlig tilpassede tips i Flow-appen om trening, og tips om søvn og regulering av energinivået ditt de dagene det virkelig butter imot.

## **Polar Flow-nettjenesten**

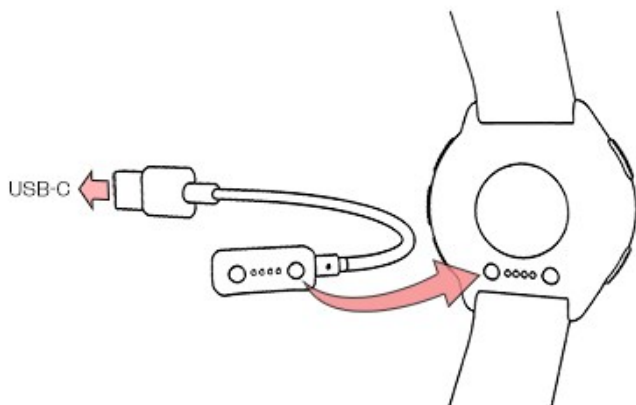
Synkroniser treningsdataene dine med [Polar Flow-nettjenesten](#) ved hjelp av FlowSync-programvare på datamaskinen din eller via Flow-appen. I nettjenesten kan du planlegge treningen, følge med på prestasjonene dine, få veiledning og se en detaljert analyse av treningsresultater, aktivitet og søvn.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

Du finner alt dette på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# Kom i gang

## 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 smetter magnetisk på plass. 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 konfigurasjonsmetode **for å konfigurere klokken**. Klokken gir deg tre alternativer for oppsett: Bla til ønsket alternativ ved å sveipe opp eller ned på displayet. Trykk på displayet for å bekrefte valget ditt.

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:** 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.



**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. Det er viktig at du utfører oppsettet senere ved hjelp av alternativ A eller B for å få tilgang til de siste programvareoppdateringene for Grit X2 Pro.** I Flow kan du også se en detaljert analyse av trenings-, aktivitets- og søvndataene dine.

### Alternativ A: Oppsett med en telefon og Polar Flow-appen



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

1. Hold klokken og telefonen i nærheten av hverandre i løpet av oppsettet.
2. Kontroller at telefonen er koblet til internett, og slå på Bluetooth.
3. Last ned Polar Flow-appen til telefonen din fra App Store eller Google Play.

4. Åpne Flow-appen på telefonen.
5. Flow-appen registrerer at klokken er i nærheten og ber deg om å starte tilkoblingen. Trykk på **Start**-knappen i Flow-appen.
6. Når bekreftelsesmeldingen for **Forespørsel om Bluetooth-tilkobling** vises på telefonen, kontrollerer du at koden som vises på telefonen, er lik koden som vises på klokken.
7. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på telefonen.
8. Bekreft PIN-koden på klokken ved å trykke på displayet.
9. **Tilkobling ferdig** vises etter at tilkoblingen er fullført.
10. 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 firmwaren, 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](http://flow.polar.com/start), og last ned og installer Polar FlowSync-programvaren for dataoverføring på 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 ved å sveipe på displayet, og trykk for å bekrefte valget ditt. Hvis du på noe som helst tidspunkt ønsker å gå tilbake og endre en innstilling, trykker du på knappen inntil du kommer til innstillingen du vil endre.



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.

# Knappefunksjoner og berøringsdisplay

## Knappefunksjoner

Klokken har fem knapper med ulik funksjonalitet avhengig av situasjonen de brukes i. Se tabellene nedenfor for å finne ut hvilke funksjoner knappene har i ulike moduser.



## Tidsvisning og meny

LYS / EKG-test	TILBAKE	OK	OPP/NED
Lys opp displayet	Gå til menyen	Bekreft valget som vises på displayet	Endre klokken utseende i tidsvisning
Trykk på og hold inne for å låse knappene og berøringsdisplayet	Gå tilbake til forrige nivå	Trykk på og hold nede for å gå til førtreningsmodus	Bla gjennom valglister
Når du tar EKG-testen, plasserer du fingeren på denne knappen. Se <a href="#">EKG-test på håndleddet</a> for å få detaljert veiledning.	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			

## Mens du trener

LYS	TILBAKE	OK	OPP/NED
Lys opp skjermen	Legg inn en pause i treningen ved å trykke én gang	Markér en etappe	Endre treningsvisning
Øk skjermens lysstyrke midlertidig når det er mye sol	Trykk på og hold nede mens økten er satt på pause for å stoppe økten	Åpne kartinnstillingene i kartnavigasjonsvisning en	
Trykk på og hold inne for å låse knappene		Fortsett å registrere trening når den er satt på pause	

## Berøringsdisplay i farger

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

- Trykk på displayet for å bekrefte valg og velge elementer.
- Sveip oppover eller nedover for å bla i menyen.
- Sveip til venstre eller høyre i tidsvisning for å se [visningene](#).
- Sveip ned fra toppen av displayet i tidsvisning for å gå til [Hurtiginnstillinger](#)-menyen.
- I tidsvisning sveiper du oppover fra bunnen av displayet i tidsvisning for å vise varsler.
- 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.

## Bevegelser

### Aktivere bakgrunnslyset

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

### Vise varsler

Vis varslene ved å sveipe oppover fra bunnen av displayet eller vri på håndleddet for å se på klokken rett etter at klokken har vibrert. Den røde prikken nederst på displayet angir at du har nye varsler. Du finner mer informasjon under

[Telefonvarsler](#).

## Utseende, visninger og meny

### Urskive

Du kan sette et personlig preg på Polar Grit X2 Pro-urskiven ved å velge andre farger og stiler fra et utvalg forhåndsdefinerte alternativer. I tillegg kan du velge widgetene som skal vises på utseendet på klokkeskjermen. Med widgetene kan du med et enkelt blikk få informasjon, og de gir også rask tilgang til funksjoner. Finn ut mer i [Utseende-innstillinger](#).



### Visninger

Sveip til venstre eller høyre på urskiven for å åpne Polar Grit X2 Pro-visninger. Med visningene har du mange forskjellige praktiske og relevante opplysninger for hånden. Bla gjennom visningene ved å sveipe til venstre eller høyre, og åpne en mer detaljert visning ved å trykke på skjermen. Du kan velge hvilke visninger du vil vise. Du finner mer informasjon under [Visninger](#).





## Meny

Gå til menyen ved å trykke på knappen, og bla gjennom menyen ved å sveipe opp eller ned. Bekreft valgene ved å trykke på displayet, og gå tilbake med knappen.

### Start treningen



Her kan du starte treningsøktene dine. Trykk på displayet eller OK for å gå inn i førtreningsmodus og bla fram til den sportsprofilen du vil bruke.

Du kan også gå inn i førtreningsmodus 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 segementer med klokken, kan du også finne veiledning her.

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



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 langøkter. Disse er Smartenergipåminnelse, Manuell energipåminnelse og Drikkepåminnelse.

Du finner mer informasjon under [Fuelwise](#)



I **Tidtakere** finner du alarm, stoppeklokke og nedtellingstidtaker.

### 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.

### Stoppeklokke

For å starte stoppeklokken trykker du på den øverste halvdelen av skjermen. Trykk på OK for å legge til en etappe. For å sette stoppeklokken på pause trykker du på TILBAKE-knappen.





### Nedtellingstidtaker

Du kan stille inn nedtellingstidtakeren til å telle ned fra en forhåndsinnstilt tid.

Angi tiden som skal telles ned, og trykk på OK for å bekrefte og starte nedtellingen.

Nedtellingstidtakeren legges til på øverst på urskiven.



Når nedtellingen er slutt, varsler klokken med lyd og vibrasjon. Trykk på  for å starte tidtakeren på nytt, eller trykk på  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](#).



### Ortostatisk test

Du kan ta den ortostatiske testen, 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](#).

### SpO2

SpO2-testen måler oksygeninnhold i blodet (SpO2) slik at du får vite prosentandelen av oksygen i blodet. Det kan gjøre det lettere å forstå hvordan kroppen tilpasser seg situasjoner, som høyde over havet.

Mer informasjon finner du under [SpO2-måling](#).

### EKG

EKG-testen registrerer timingen og styrken til hjertets elektriske signaler. Basert på dette viser vi en graf med EKG-signalet samt gjennomsnittspuls, pulsvariabilitet, pulsintervall og pulsankomsttider (PAT). Du kan registrere dette for å holde øye med hjertehelsen og tilstanden til arteriene.

Mer informasjon finner du under [EKG-test på håndleddet](#).

### Gangtest

Du kan bruke Gangtest for å følge med på hvordan den aerobe kondisjonen utvikler seg. Det er trygt og enkelt å gjenta den.

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

### Løpetest

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

Du finner mer informasjon under [Ytelsestest for løping](#).

### Sykkeltest

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](#).

### Kondisjonstest

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

Du finner mer informasjon under [Kondisjonstest med pulsmåling fra håndleddet](#).



Du kan redigere følgende innstillinger på klokken:

- [Generelle innstillinger](#)
- [Visninger](#)
- [Utseende](#)
- [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](#).

Under [Om klokken](#) kan du sjekke klokkes enhets-ID, firmwareversjon, HW-modell og A-GPS-utløpsdato. Du kan også starte klokken på nytt, slå den av eller tilbakestille alle data og innstillinger på den.

## Bakgrunnslys- og skjerminnstillinger

### Aktivere bakgrunnslyset

For å spare batteriet slukkes bakgrunnslyset på klokken etter en liten stund. Bakgrunnslyset slår seg automatisk på når du vender handledet for å se på klokken.



Bevegelsen for aktivering av bakgrunnslys er **deaktivert** når **Ikke forstyr** er slått på. Du kan slå på bakgrunnslyset mens **Ikke forstyr** er aktiv ved å trykke på knappen. Se [Hurtiginnstillinger](#) for å få mer informasjon.

### Bakgrunnslysstyrke

Du kan justere lysstyrken på bakgrunnslyset under **Generelle innstillinger** ved å velge **Høy**, **Medium** eller **Lav**.

Standardinnstillingen for bakgrunnslysstyrke er **Høy**. Du kan spare batteriet ved å redusere bakgrunnslysstyrken på klokkeskjermen.



Skjermen har sensor som registrer lyset i omgivelsene og automatisk justerer lysstyrken på klokken slik at den passer til omgivelsene.

### Skjerm alltid på

Du kan velge om du vil at skjermen skal være blendet og vise klokkeslettet eller om den skal slås helt av når du ikke bruker den. Standardinnstillingen er at den slås helt av. For å endre denne innstillingen går du til **Generelle innstillinger** > **Skjerm alltid på** og velge **Vis klokkeslett**.



Vær oppmerksom på at Alltid på (**Vis klokkeslett**) -valget tømmer batteriet mye fortere enn standardinnstillingen.



Skjerm alltid på er **deaktivert** når **Ikke forstyr** er slått på.

## Under trening

Du finner **Skjerm alltid på**-innstillingen i [hurtigmenyen](#) i førtreningsmodus og under en økt når den er midlertidig stanset. Hvis du velger Alltid på, vil klokkevisningen være opplyst i løpet av hele treningsøkten. Vær oppmerksom på at Alltid på-innstillingen tapper batteriet mye raskere enn standardinnstillingen, og at den også kan påvirke skjermens levetid.

1. I førtrenings- og pausemodus velger du **Innstillinger** for å åpne [hurtigmenyen](#).
2. Velg **Skjerm alltid på**, og velg **Av, Kun for denne treningsøkten** eller **For denne sporten**.

Hvis du velger **Kun for denne treningsøkten**, går innstillingen tilbake til **Av** når du har fullført treningsøkten. Hvis du velger **For denne sporten**, brukes innstillingen også under fremtidige økter med denne sporten.

## Slik kobler du en telefon til klokken

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

### Før tilkobling av en telefon:

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

### Koble til en telefon 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 andre Polar-enheter i bruk som er kompatible med Flow-appen, må du kontrollere at Grit X2 Pro er valgt som aktiv enhet i Flow-appen. På denne måten kan Flow-appen koble seg til klokken. Gå til **Enheter** i Flow-appen, og velg Grit X2 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 telefon:

1. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Koble til og synkroniser > 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 firmvaren

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.



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

### Med telefon eller nettbrett

Du kan oppdatere firmvaren via telefonen 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.



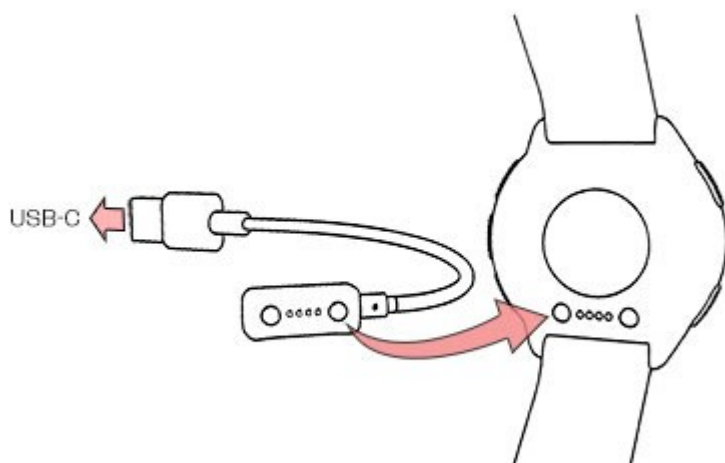
Trådløs firmwareoppdatering kan ta opptil 20 minutter, avhengig av tilkoblingen din.

### Med datamaskin

Når en ny programvareversjon er tilgjengelig, vil FlowSync gi deg beskjed når du kobler klokken til en datamaskin. Programvareoppdateringer lastes ned via FlowSync.

#### Oppdater firmvaren på følgende måte:

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



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

# Innstillinger

## Generelle innstillinger

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

I **Generelle innstillinger** finner du følgende:

- **Kobl. og synkr.**
- **Sykelinnstillinger** (Kun synlig hvis du har koblet en sykkelsensor til klokken din)
- **Kontinuerlig pulsmåling**
- **Restitusjons-registrering**
- **Flymodus**
- **Bakgrunnslysstyrke**
- **Skjerm alltid på**
- **Varsler**
- **Ikke forstyrr**
- **Musikkontroll**
- **Enheter**
- **Språk**
- **Vibrering**
- **Navigasjonssatellitter**

### Kobl. og synkr.

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

### Sykelinnstillinger



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

- **Hjulstørrelse:** Angi hjulstørrelsen i millimeter. Du kan angi størrelsen fra 10 mm til 3999 mm. 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](#).

### Restitusjonsregistrering

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

Du kan justere bakgrunnslysstyrken ved å velge **Høy**, **Medium** eller **Lav**. Bakgrunnslysstyrken er **Høy** som standard.

## Skjerm alltid på

Velg **Vis klokkeslett** hvis du vil at skjermen svakt skal vise klokkeslettet når den er inaktiv. Velg **Av** hvis du vil slå skjermen helt av.

Standardinnstillingen er at den slås helt av. Vær oppmerksom på at Alltid på (**Vis klokkeslett**) -valget tapper batteriet mye fortere enn standardinnstillingen.

## Varsler

Velg når du vil motta telefonvarsler. De er tilgjengelige både under treningsøkter og når du ikke trener. Du finner mer informasjon under [Telefonvarsler](#).

- Fra telefon, utenfor trening
- Fra telefon, under trening

Velg hvilke interne varsler du vil motta. Du finner mer informasjon under [Interne varsler](#).

- Aktivitetsmålet er nådd
- Aktivitetspåminnelse
- Gjenglemt telefon
- Synkroniserings-påminnelse
- Dagens planlagte trening

## Ikke forstyrr

Sett Ikke forstyrr-funksjonen til **På**, **Av** 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. Bevegelsen for aktivering av bakgrunnslys og Alltid på er også deaktivert.

## Musikkontroll

Velg **Treningsskjerm** for å kontrollere musikk mens du trener, og **Visninger** for å gå til kontrollen når du ikke trener. Musikkontroll er på som standard, men hvis du ikke vil bruke den, kan du slå den av ved å fjerne begge valgene. Når du er ferdig, trykker du på **Lagre**.

## Enheter

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

## Språk

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

## Vibrering

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

## Navigasjonssatellitter

Velg **Økt nøyaktighet** (to-frekvent GPS) eller **Strømsparing** (én-frekvent GPS). Du finner mer informasjon under [Navigasjonssatellitter](#).

# Velg visninger

Polar Grit X2 Pros visninger byr på en rekke relevante og betimelige data. Du åpner visningene ved å sveipe mot venstre eller høyre på urskiven eller ved å bruke OPP og NED-knappene. Du kan sveipe mot venstre eller høyre, eller bla gjennom de forskjellige urskivene med OPP- og NED-knappene og åpne flere detaljer ved å trykke på displayet eller på OK-knappen. Du kan velge hvilke visninger du vil vise, i **Innstillinger > Visninger**.

### Daglig aktivitet



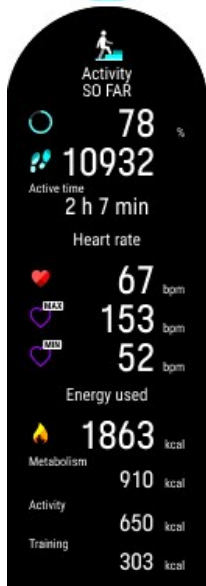
Se progresjonen mot det daglige aktivitetsmålet og antall steg så langt.

Progresjonen mot det daglige aktivitetsmålet vises i prosent og visualiseres ved hjelp av en sirkel som fylles opp etter hvert som du er aktiv. Mengden og typen kroppsbevegelser registreres og konverteres til en beregning av antall steg.

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

- Aktiv tid viser den totale, oppsamlede tiden med kroppsbevegelser som er bra for helsen.
- Når du bruker [Kontinuerlig pulsmåling-funksjonen](#) kan du sjekke pulsen, dagens høyeste og laveste pulsavlesning og se hva den laveste pulsavlesningen fra forrige natt var. Du kan aktivere eller deaktivere den kontinuerlige pulsmålingen eller velge Bare om natten-modus på klokken under **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kontinuerlig pulsmåling**.
- Kalorier du har brent gjennom trening, aktiviteter og BMR (Basale metabolske rate: den minste metabolske aktiviteten som kreves for å opprettholde grunnleggende vitale funksjoner).

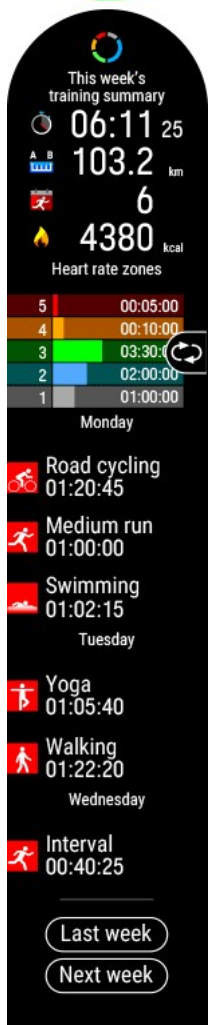
Du finner mer informasjon under [24/7 aktivitetsmåling](#).



## Ukesammendrag



Vis et sammendrag av treningsuken. Ukens totale treningstid deles opp i forskjellige treningssoner, som illustrert på displayet. Trykk på displayet for å se flere detaljer. Du får se distanse, treningsøkter, total kaloriforbrenning og tid tilbragt i hver av pulssonene. For å vise mer informasjon om en enkelt økt blar du til økten du vil vise, og trykker på displayet for å åpne sammendraget.

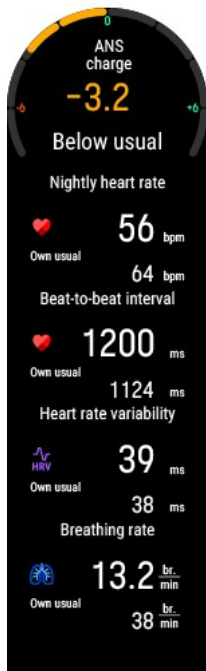


I tillegg kan du vise forrige ukes sammendrag og detaljer samt planlagte økter for neste uke.

## 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**). Trykk på **ANS-verdi** eller **Søvnverdi** for å se flere detaljer.



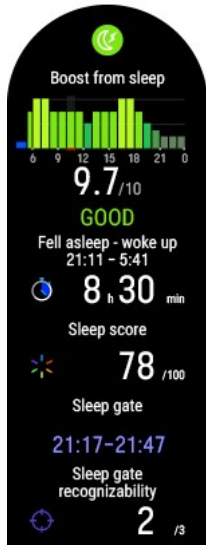
Du finner mer informasjon under [Nightly Recharge™ måling av restitusjon](#) eller [Sleep Plus Stages™ søvnregistrering](#).

## Boost fra søvn



**Boost fra søvn**-diagrammet viser hvordan siste tids søvn forventes å booste deg utover dagen. Jo lysere farge og høyere stolpe, desto høyere boostnivå. **Boostvurdering** oppsummerer den daglige prognosen som en tallverdi, slik at du har et enkelt sammenligningsgrunnlag fra dag til dag. Trykk på displayet for å få flere detaljer.

Mer informasjon finner du under [Sleepwise™ veileder til våkenhet om dagen](#)

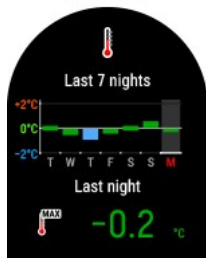


## Hudtemperatur om natten



Når klokken merker at du har våknet, sammenligner den hudtemperaturen som ble registrert da du sov, med snittet fra de siste 28 dagene, og viser differansen mellom disse. Når du åpner detaljene, får du se et diagram som viser registrert hudtemperatur de siste sju nettene.

Mer informasjon finner du under [Hudtemperatur om natten](#).



## Status kardiobelastning

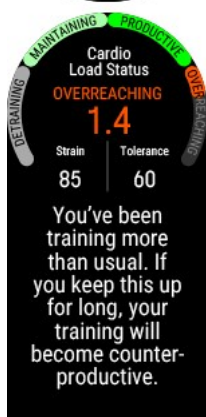


**Status kardiobelastning** ser på forholdet mellom korttidsbelastning (**Belastning**) og langtidsbelastning (**Toleranse**). På grunnlag av det vil den si deg om statusen din for treningsbelastning er underbelastet, opprettholdt, produktiv, overbelastet eller restitusjon.

I tillegg kan du se de numeriske verdiene for status kardiobelastning, belastning og toleranse. Når du åpner detaljene, får du også en verbal beskrivelse av status kardiobelastning.

- Den numeriske verdien for status 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.

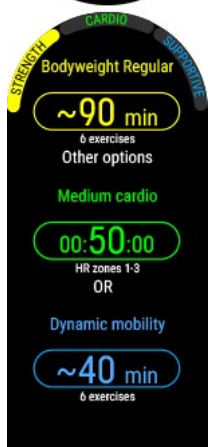
Du finner mer informasjon under [Training Load Pro](#).





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

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





Navigasjon-visningen viser nåværende høyde, de fire himmelretningene og posisjonen din på et kart. Når du trykker på skjermen, får du tilgang til følgende funksjoner:

- Trykk på kartet for å få tilgang til offline-kart når du ikke trener. Du finner mer informasjon under [Offline-kart](#).
- Trykk på **Kart** for å vise aktuelle kart på klokken og se hvor stor plass de tar. Du kan også endre kart eller velge at det skal angis automatisk basert på posisjonen din.
- Vis nåværende høyde over havet og høydeprofilen de siste seks timene.
- For å kalibrere gjeldende høyde over havet velger du **Kalibrer** og kalibreringsmetode: **Jeg bruker nåværende høyde**, **La telefonen kalibrere** eller **Bruk klokkenes posisjon**.
- Når du ikke trener, kan du åpne kompasset via navigasjonsvisningen. For å kalibrere kompasset går du helt ned og velger **Kalibrer**. For å låse nåværende kurs trykker du på **OK** i kompassvisningen. Skjermen vil så vise avviket fra den låste kursen i rødt.



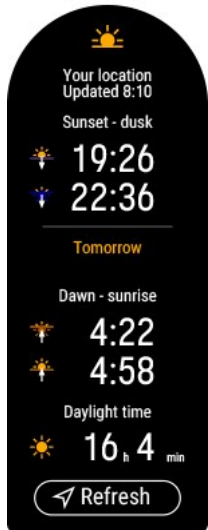
Utfør kalibreringen mens du har klokken på håndleddet.

## Soloppgang og solnedgang



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

- Solnedgang - skumring
- Daggry - soloppgang
- Daglebde



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 visningen for soloppgang og solnedgang.



## Vær



Se dagens værmelding time for time på klokken. Trykk på displayet 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](#)



## Musikkontroll




Kontroller musikk og medieavspilling på telefonen med klokken i Musikkontroll-klokkevisningen.

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

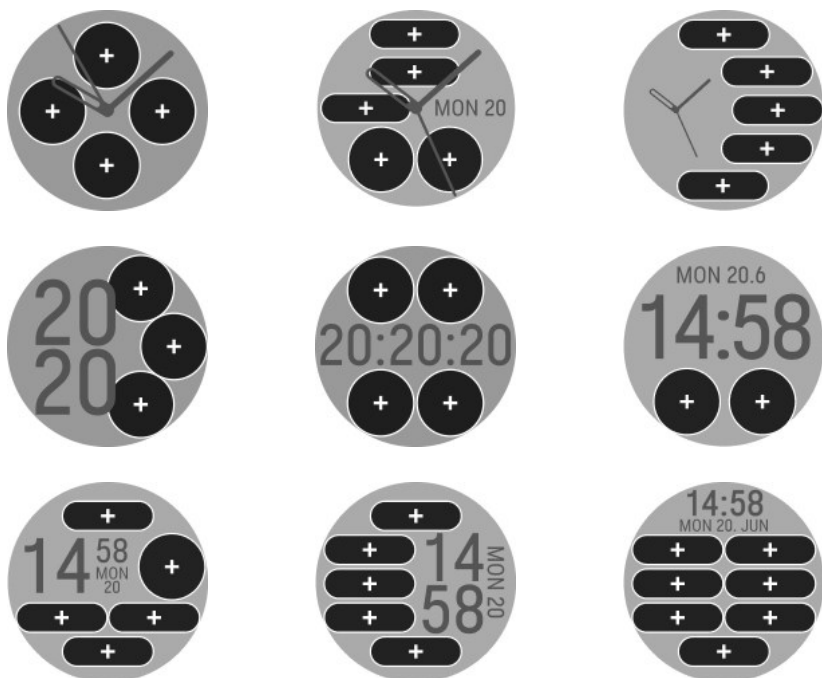
## Utseende-innstillinger

Gå til **Innstillinger** > **Utseende** for å vise og redigere innstillingene for utseende.

Velg stil på klokkeskjermens utseende og opplysningene som skal vises på urskiven. Sveip oppover eller nedover for å se alternativene, og bekreft valgene dine ved å trykke på . Hvis du på noe som helst tidspunkt ønsker å gå tilbake og endre valget ditt, trykker du på knappen for å gå tilbake til forrige nivå.

### Oppsett

Velg utseende på klokkeskjermen fra et sett av forhåndsdefinerte alternativer:



## Visere og bakgrunn


Velg visere og/eller stil på bakgrunn. Alternativene omfatter for eksempel de følgende stilene:



## Fargetema

Velg et fargetema for urskiven. Fargene du kan velge mellom er rød, oransje, gul, grønn, blå, lilla, rosa og grå.

## Widgets

Trykk på plussikonet for å legge til en widget på utseendet. Bla gjennom listen over tilgjengelige widgets, og trykk for å velge den du vil bruke. Når designet er klart, sveiper du oppover og trykker deretter på  for å bekrefte designet.



**Aktivitets**-widgeten viser progresjonen mot det daglige aktivitetsmålet i prosent. I tillegg visualiseres det daglige aktivitetsmålet ved hjelp av en sirkel som fylles opp etter hvert som du er aktiv. Ved å trykke på widgeten kommer du fort til detaljene for [Daglig aktivitet](#)-visningen.



**Steg**-widgeten viser hvor mange steg du har tatt så langt. Mengden og typen kroppsbevegelser registreres og konverteres til en beregning av antall steg. Ved å trykke på widgeten kommer du fort til detaljene for [Daglig aktivitet](#)-visningen.



Med **Nåværende puls**-widgeten kan du se nåværende puls på klokkeskjermen når du bruker Kontinuerlig pulsmåling-funksjonen. Ved å trykke på widgeten kommer du fort til detaljene for [Daglig aktivitet](#)-visningen. I Daglig aktivitet-visningen kan du sjekke pulsen, dagens høyeste og laveste pulsavlesning og se hva den laveste pulsavlesningen fra forrige natt var.



**Kalorier**-widgeten viser hvor mange kalorier du har brent gjennom trening, aktiviteter og BMR (Basal metabolsk rate: den minste metabolske aktiviteten som kreves for å opprettholde grunnleggende vitale funksjoner). Ved å trykke på widgeten kommer du fort til detaljene for [Daglig aktivitet](#)-visningen.



**Været**-widgeten viser nåværende temperatur. Ved å trykke på widgeten kommer du fort til detaljene for [Vær](#)-visningen.



I **Dagslys**-widgeten kan du sjekke når solen står opp og går ned på din nåværende posisjon. Ved å trykke på widgeten kommer du fort til detaljene for [Soloppgang og solnedgang](#)-visningen.



Trykk på **Siste treningsøkt**-widgeten for å se trenings sammendraget for den siste treningsøkten.



Trykk på **Navigasjon**-widgeten for å få rask tilgang til detaljene for [Navigasjon](#)-visningen, hvor du for eksempel kan åpne offline-kart når du ikke trener.



**Kompass**-widgeten gjør at du raskt kan sjekke retningen du går i. Den røde enden av kompassnålen peker mot nord. Trykker på widgeten, åpnes kompasset i detaljene for [Navigasjon](#)-visningen, hvor du også kan kalibrere kompasset. Kompasset må kalibreres før widgeten kan brukes.



**Høyde over havet**-widgeten viser din nåværende høyde. Ved å trykke på widgeten åpner du høydeinformasjonen i detaljene for [Navigasjon](#)-visningen.



Trykk på **EKG**-widgeten for å komme raskt til [EKG-testen](#) på klokken.



Trykk på **SpO2**-widgeten for å komme raskt til [SpO2-testen](#) på klokken.



Trykk på **Hopptest**-widgeten for å komme raskt til [Restitusjonstest for ben](#) på klokken.



Trykk på **Pusteøvelse**-widgeten for å komme raskt til [Serene™ veiledede pusteøvelser](#) på klokken.



Trykk på **Musikkontroll**-widgeten for å spille av musikk og sette den på pause rett på urskiven. Du finner mer informasjon under [Musikkontroll](#).



Trykk på **Lommelykt**-widgeten for å aktivere lommelyktmodus. Skjermen kommer til å lyse med maksimal lysstyrke. For å slå av lommelykten trykker du på TILBAKE-knappen.





Trykk på **Stoppeklokke**-widgeten for å åpne stoppeklokken på klokken. For å starte stoppeklokken trykker du på den øverste halvdel av skjermen. Trykk på OK for å legge til en etappe. For å sette stoppeklokken på pause trykker du på TILBAKE-knappen.



**Alarm**-widgeten viser når tiden for neste alarm. Trykk på widgeten for å stille inn alarmen. 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.



Trykk på **Nedtellingstidtaker**-widgeten for å komme raskt til innstillingene for nedtellingstidtakeren. Angi tiden som skal telles ned, og trykk på det grønne hakeikonet for å bekrefte og starte nedtellingen. Når nedtellingen er slutt, varsler klokken med lyd og vibrasjon. Trykk på  for å starte tidtakeren på nytt, eller trykk på  for å avbryte og gå tilbake til tidsvisning.



**Batteristatus**-widgeten viser hvor mye strøm det er igjen på batteriet.

Andre widgeter du kan velge mellom, omfatter **Analoge sekunder**, **Digitale sekunder**, **Dato**, **Polar-logo** og **Initialene dine**:



## Time & Date

### Time

Set the time format: **24 h** or **12 h**. Then set the time of day.



When syncing with the Flow app and web service, the time of day is automatically updated from the service.

### Date

Set the date.

### Date format

Also set the **Date format**, you can choose **dd.mm.yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy.mm.dd**, **yyyy/mm/dd**, **yyyy-mm-dd**, **mm.dd.yyyy**, **mm/dd/yyyy** or **mm-dd-yyyy**.



When syncing with the Flow app and web service, the date is automatically updated from the service.

### First day of week

Choose the starting day of each week. Choose **Monday**, **Saturday** or **Sunday**.



When syncing with the Flow app and web service, the week's starting day is automatically updated from the service.

## Fysiske innstillinger

Gå til **Innstillinger > Fysiske innstillinger** for å vise og redigere de fysiske innstillingene. Det er viktig at du er nøyaktig når du legger inn de fysiske innstillingene, spesielt når du oppgir vekt, høyde, fødselsdato og kjønn, ettersom de påvirker nøyaktigheten til måling av verdier, som pulssonegrenser og kaloriforbrenning.

I **Fysiske innstillinger** finner du følgende:

- **Vekt**
- **Høyde**
- **Fødselsdato**
- **Kjønn**
- **Treningsbakgrunn**
- **Aktivitetsmål**
- **Ønsket søvntid**
- **Maksimumspuls**
- **Hvilepuls**
- **VO<sub>2max</sub>**
- **Jeg har klokken på**

### Vekt

Oppgi hvor mye du veier i kilogram (kg) eller pund (lbs).

### Høyde

Oppgi hvor høy du er i centimeter (metrisk) eller i føt eller tommer (britisk).

### Fødselsdato

Oppgi fødselsdatoen din. Rekkefølgen i datoinnstillingene avhenger av hvilket format for dato og klokkeslett du har valgt (24 t: dag - måned - år / 12 t: måned - dag - år).

### Kjønn

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

### Treningsbakgrunn

Treningsbakgrunn er en vurdering av ditt langsiktige fysiske aktivitetsnivå. Velg det alternativet som best beskriver ditt generelle fysiske aktivitetsnivå de siste tre månedene.

- **Sporadisk (0-1 t/uke)**: Du deltar ikke regelmessig i planlagt sport eller tung fysisk aktivitet. For eksempel: Du går bare når du føler for det eller trener bare hardt nok til å forårsake tung pust eller svetting sporadisk.

- **Regelmessig (1-3 t/uke):** Du deltar regelmessig i sport. For eksempel: Du løper 5-10 km eller 3-6 miles i uken eller bruker 1-3 timer i uken i tilsvarende fysisk aktivitet eller arbeidet ditt krever moderat fysisk aktivitet.
- **Hyppig (3-5 t/uke):** Du deltar minst 3 ganger i uken i tung fysisk trening. For eksempel: Du løper 20-50 km eller 12-31 miles i uken eller bruker 3-5 timer i uken i tilsvarende fysisk aktivitet.
- **Hardt (5-8 t/uke):** Du deltar i tung fysisk trening minst 5 ganger i uken, og du deltar noen ganger i store sportsarrangementer.
- **Semiproff (8-12 t/uke):** Du deltar i tung fysisk trening nesten daglig, og du trener for å forbedre ytelse i konkurranseøyemed.
- **Proff (12+ t/uke):** Du er en utholdenhetsutøver. Du deltar i tung fysisk trening for å forbedre ytelse i konkurranseøyemed.

## Aktivitetsmål

**Daglig aktivitetsmål** er en god måte å finne ut hvor aktiv du egentlig er på til daglig. 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 nå det daglige aktivitetsmålet ditt, 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 omfatter bare litt fysisk aktivitet og mye sitting, på vei til jobb i bil eller med offentlig transport eller lignende, anbefaler vi at du velger dette aktivitetsnivået.

### Nivå 2

Hvis du tilbringer mesteparten av dagen på bena, 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

Du kan angi **ønsket søvntid** for å definere målet ditt for søvnmengde per natt. Denne innstillingen er som standard satt til gjennomsnittlig anbefaling for aldersgruppen din (åtte timer for voksne fra 18 til 64 år). Hvis du føler at åtte timer er for mye eller for lite for deg, anbefaler vi at du justerer ønsket søvntid slik at den passer med ditt individuelle behov. Da får du nøyaktig tilbakemelding på hvor mye søvn du fikk, sammenlignet med ønsket søvntid.

## Maksimumspuls

Angi makspuls hvis du vet hva makspulsverdien din er for øyeblikket. Den aldersberegnete makspulsen din (220-alder) vises som standard innstilling når du angir verdien for første gang.

Makspuls brukes til å beregne kaloriforbruk. Makspuls er høyeste antall hjerteslag per minutt under maksimal fysisk innsats. Den mest nøyaktige måten avgjøre din personlige makspuls på, er å gjennomføre en maksimal fysisk stresstest i et laboratorium. Makspuls er også avgjørende når du skal finne treningsintensitet. Den er individuell og avhenger av alder og arvelige faktorer. For å finne makspuls kan du ta [Ytelsestest for løping](#).

## Hvilepuls

Hvilepuls er det laveste antall hjerteslag per minutt (bpm) ved full hvile uten distraksjoner. Alder, kondisjonsnivå, gener, helsestatus og kjønn påvirker hvilepuls. Vanlig verdi for voksne er 55-75 bpm, men hvilepulsen kan være mye lavere enn det hvis du for eksempel er veldig godt trent.

Det anbefales at du måler hvilepulsen om morgenen etter en god natts søvn rett etter at du våkner. Det er helt greit å gå på badet først hvis det gjør det lettere for deg å slappe av. Ikke gjør noe anstrengende før målingen, og sørg for å være fullstendig restituert fra enhver aktivitet. Du bør utføre målingen mer enn én gang, helst på etterfølgende morgener, og beregne gjennomsnittlig hvilepuls.

### Slik måler du hvilepuls:

1. Ha på deg klokken. Legg deg på ryggen og slapp av.
2. Etter cirka 1 minutt starter du en treningsøkt på klokken. Velg en vilkårlig 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 klokken med Polar Flow-appen eller -nettjenesten og sjekk verdien for lavest puls (minimumspuls) i trenings sammendraget - dette er hvilepulsen din. Oppdater hvilepulsen din i fysiske innstillinger i Polar Flow.

## VO<sub>2</sub>max

Angi VO<sub>2</sub>max.

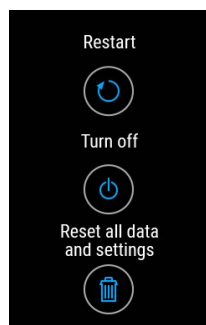
VO<sub>2</sub>max (maksimalt oksygenopptak, maksimal aerob kraft) er den maksimale frekvensen som kroppen kan bruke oksygen på under maksimal anstrengelse; verdien er direkte relatert til hjertets maksimale kapasitet til å levere blod til musklene. VO<sub>2</sub>max kan måles eller anslås ved hjelp av kondisjonstester (f.eks. testing under maksimal anstrengelse, testing under submaksimal anstrengelse). For å finne VO<sub>2</sub>max kan du ta [Ytelsestest for løping](#) eller [Ytelsestest for sykling](#).

## Jeg har klokken på

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

## Om klokken

Kontroller enhets-ID-en for klokken samt firmwareversjon, HW-modell, A-GPS-sluttdato og de Polar Grit X2 Pro-spesifikke forskriftsetikettene. 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. Du kan også starte klokken din på nytt ved å trykke på og holde inne TILBAKE- og NED-knappene i 10 sekunder.

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

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

Skroll helt ned for å finne **Lisenser** og, under **Sertifikater**, Polar Grit X2 Pro-spesifikke forskriftsetiketter.

## Hurtiginnstillinger

### 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 hurtiginnstillingermenyen.

- **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.
- **Nedtellingstidtaker:** Sveip opp eller ned for å angi tiden det skal telles ned fra, og trykk på det grønne merket for å bekrefte og starte nedtellingingen.
- **Ikke forstyr:** Trykk på Ikke forstyr-ikonet for å slå på funksjonen, og trykk én gang til på ikonet for å slå av funksjonen. Når Ikke forstyr 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.
- **Lommelykt:** Trykk på lommelyktikonet for å aktivere lommelyktmodus. Skjermen kommer til å lyse med maksimal lysstyrke. For å slå av lommelykten trykker du på TILBAKE-knappen.
- **Finn telefonen min:** Trykk på Finn telefonen min-ikonet for å bruke klokken til å finne telefonen. Mer informasjon finner du under [Finn telefonen min](#).

Batteristatusikonet viser hvor mye batterikapasitet som er igjen.

## Skjermikoner



**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, mottar du ingen varsler eller anropsvarsler. Bevegelsen for aktivering av bakgrunnslys er også deaktivert.



Vibrerende alarm er slått på. For å slå på alarmen går du til **Tidtakere > Alarm**.



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.





[Skjermlås](#) er på. Trykk på knappen i to sekunder for å låse opp skjermen.

## 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

1. På klokken trykker du på TILBAKE-knappen, navigerer til **Innstillinger > Om klokken**.
2. Gå helt ned og velg **Start klokken på nytt**.

Du kan også starte klokken din på nytt ved å trykke på og holde inne TILBAKE- og NED-knappene 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](http://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 Polar 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.

### Fabrikktilbakestilling på klokken

1. På klokken trykker du på TILBAKE-knappen, navigerer til **Innstillinger > Om klokken**.
2. Gå helt ned og velg **Tilbakestill data**.

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

# Trening

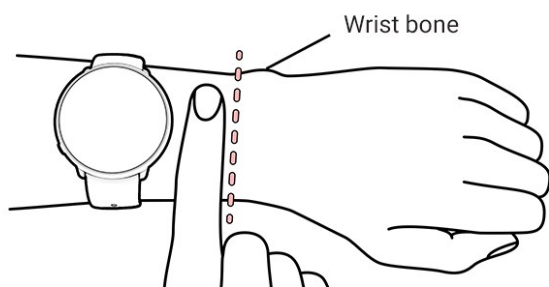
## Pulsmåling fra håndleddet

Klokken måler pulsen ved håndleddet med [sensorfusjonsteknologien Polar Elixir™](#). 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 eller registrerer søvnen din

Pass på at du har klokken riktig på for å få nøyaktige pulsmålinger under trening, når du bruker [kontinuerlig pulsmåling](#) og [Nightly Recharge](#)-funksjonen, eller mens du registrerer søvnen din med [Sleep Plus Stages](#).

- 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 din, og klokken skal ikke kunne forskyves på armen. En god måte å sjekke om klokkereimen ikke er for løs på, er å skyve reimen lett opp fra begge sider av armen for å være sikker på at sensorene ikke mister kontakt med huden. Når du skyver opp reimen, skal du ikke kunne se LED-lysene skinne fra sensorene.
- For mest nøyaktig pulsmåling anbefaler vi at du har på deg klokken i noen minutter før du starter pulsmålingen. Det er også en god ide og varme opp huden hvis hendene og huden din lett blir kald. Få i gang blodsirkulasjonen før du starter økten din!



Under trening bør du flytte Polar-enheten litt lengre opp fra håndleddsbenet og stramme reimen litt for å redusere ekstra bevegelse i enheten. La huden venne seg til Polar-enheten i noen minutter før du starter en treningsøkt. Løsne litt på reimen etter treningsøkten.

Unngå å plassere sensoren rett over eventuelle tatoveringer 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.



Hold klokken ren og uten riper for å opprettholde best mulig ytelse under pulsmålingen fra håndleddet. 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 ha på klokken når du ikke måler pulsen fra håndleddet eller registrerer søvnen din/Nightly Recharge

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



En gang i blant kan det være lurt å gi håndleddet en pause, spesielt hvis du har følsom hud. Ta av deg klokken og lad den opp. På denne måten kan både huden og klokken få en hvilepause, og være klar for neste trening.

## Start en treningsøkt

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



Først velger du sportsprofilen du vil bruke.

I førtreningsmodus kan du åpne hurtigmenyen ved å velge **Innstillinger**. Hvilke alternativer 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. 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.





Hvis startknappen er oransje og viser **Vent**, bør du vente et øyeblikk til den blir grønn og viser **Start**. GPS-en er da klar.


105 Klokken har funnet pulsen din når pulsverdien vises.


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



 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 GPS-funksjonen er klar. Klokken varsler deg med et lydsignal og vibrasjon.

 Den tilkoblede telefonen er tilkoblet og [telefonvarsler](#), [musikkontroll](#) eller [taleveilednings](#)-funksjonen er slått på.

~ 40 t  Beregnet treningstid med gjeldende innstillinger. Ved å bruke [strømsparingsinnstillingene](#) kan beregnet treningstid forlenges.

4. 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 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.

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 triatlon, 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 sport trykker du TILBAKE for å gå til overgangsmodus.
4. Velg **Bytt sport** og velg deretter neste sport. Trykk på OK (overgangstiden vises), og fortsett treningen.

## Hurtigmeny

Du kan åpne hurtigmenyen ved å velge **Innstillinger** i førtreningsmodus når en treningsøkt er satt på pause og i overgangsmodus under multisportøkter.



Hvilke alternativer som vises på hurtigmenyen avhenger av sportsaktiviteten du har valgt og om du bruker GPS.



### Strømsparingsinnstillinger:

Strømsparingsinnstillingene lar deg utvide treningstiden ved å endre **GPS-registreringsfrekvensen** og slå av **pulsmåling fra håndleddet**. 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.

Du finner mer informasjon under [Strømsparingsinnstillinger](#)



### Skjerm alltid på:

Velg **Skjerm alltid på**, og velg **Av**, **Kun for denne treningsøkten** eller **For denne sporten**.

Hvis du velger Alltid på, vil klokkevisningen være opplyst i løpet av hele treningsøkten. Hvis du velger **Kun for denne treningsøkten**, går innstillingen tilbake til **Av** når du har fullført treningsøkten. Hvis du velger **For denne sporten**, brukes innstillingen også under fremtidige økter med denne sporten.

Vær oppmerksom på at Alltid på-innstillingen tapper batteriet mye raskere enn standardinnstillingen.



### Del puls med andre enheter:

I pulssensormodus kan du gjøre klokken om til en pulssensor og sende pulsen din til andre Bluetooth-enheter, som treningsapper, treningsapparater eller sykkelcomputere. Du finner mer informasjon under [Pulssensormodus](#).



### Finn telefonen min:

Med Finn telefonen min-funksjonen kan du finne en telefon du har mistet eller forlagt ved hjelp av klokken. Mer informasjon finner du under [Finn telefonen min](#).



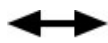
### Kalibrere kompass

Følg instruksjonene på skjermen for å kalibrere kompasset.



### Treningsforslag:

Under treningsforslag ser du de daglige [FitSpark](#)-treningsforslagene.



### 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 **Bassenglengde** for å få tilgang til Bassenglengde-innstillingen, slik at du om nødvendig kan endre den tidligere angitte bassenglengden. Standardlengdene er 25 meter, 50 meter og 25 yards, men du kan også stille den inn til en egendefinert lengde. Minimumslengden som kan velges, er 17 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:

Hvis du har koblet klokken til en Bluetooth-kompatibel løpesensor, kan du kalibrere sensoren fra hurtigmenyen. Via hurtigmenyen finnes det to måter å manuelt kalibrere løpesensoren på:

- **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 har blitt oppdatert.



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 / Pacer](#).



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 favorittreningsmål 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 intervalltreningsøker.

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 førtreningsmodus 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 førtreningsmodus 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 analysevisningen i treningsøkten i Flow-nettjenesten og synkronisert med klokken. Komoot-rutene 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 førtreningsmodus hvis GPS er aktivert for sportsprofilen.



### Tilbake til start:

Slå på Tilbake til start (**Via luftlinje**) eller Tilbake samme rute (**Via samme rute**) -funksjonen.

Du finner mer informasjon under [Tilbake samme rute og 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**, **Treningsforslag** 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. Vær oppmerksom på at de tilgjengelige treningsvisningene og informasjonen du ser på i treningsvisningene, avhenger av hvilken sport du har valgt og eventuelle endringer du har gjort i 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:



Puls og ZonePointer-puls

Distanse

Varighet

Tempo/Hastighet



Puls og ZonePointer-puls

Varighet

Kalorier



Inklinometer

Høydegraf og nåværende høyde over havet (trykk på OK for å kalibrere høyde manuelt)

Stigning

Nedstigning



Distanse for aktuelt segment (flatt, motbakke eller nedoverbakke)

Stigning/nedstigning

Hastighet/tempo

Antall motbakker/nedoverbakker

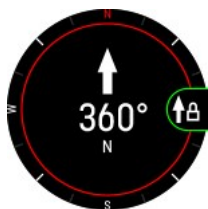


Kart med nåværende posisjon og brødsmuler

Himmelretninger

Kartmålestokk

Du finner mer informasjon under [Offline-kart](#).



Din kurs

Himmelretninger



Pulsgraf og din nåværende puls

Gjennomsnittspuls

Maksimumspuls



Effektgraf og gjeldende effekt

Gjennomsnittseffekt

Maksimumseffekt



Klokkeslett

Varighet



Musikkontroll

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

## Slå på Skjerm alltid på

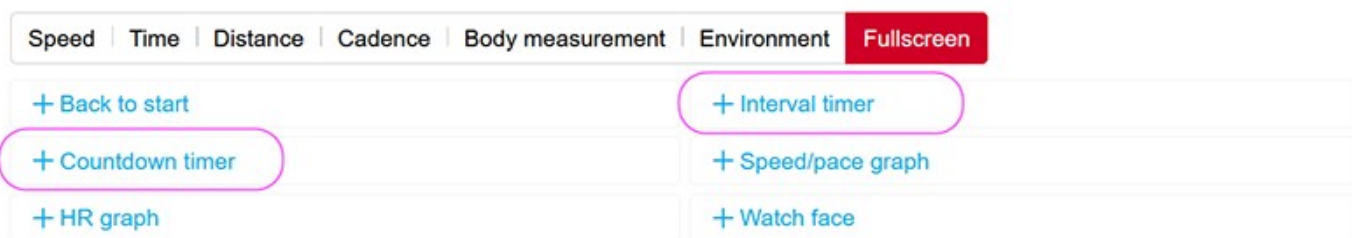
Du finner **Skjerm alltid på**-innstillingen i hurtigmenyen når treningsøkten er satt på pause. Hvis du velger Alltid på, vil klokkevisningen være opplyst gjennom hele treningsøkten. Vær oppmerksom på at Alltid på-innstillingen tapper batteriet mye raskere enn standardinnstillingen. Den kan også påvirke skjermens levetid.

1. Trykk på TILBAKE for å sette økten på pause, og velg deretter **Innstillinger** for å åpne [hurtigmenyen](#).
2. Velg **Skjerm alltid på**, og velg **Av**, **Kun for denne treningsøkten** eller **For denne sporten**.

Hvis du velger **Kun for denne treningsøkten**, går innstillingen tilbake til **Av** når du har fullført treningsøkten. Hvis du velger **For denne sporten**, brukes innstillingen også under fremtidige økter med denne sporten.

## 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.



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

## Intervalltidtaker



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**-visningen, og trykk på 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. Ved slutten av hvert intervall, varsler klokken med lyd og vibrasjon.

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

## Nedtellingstidtaker



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

1. Bla til **nedtellingstidtaker**-visningen, og trykk på 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 med lyd og vibrasjon. Hvis du vil starte nedtellingstidtakeren på nytt, trykker du på OK og velger **Start**.

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

## Låse en puls-, hastighets- eller effektsone

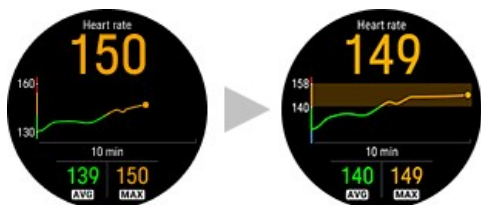
Du kan bruke ZoneLock-funksjonen til å låse sonen du for øyeblikket befinner deg i, basert på puls, hastighet/tempo eller effekt, og sørge for at du holder deg i sone under trening uten å måtte sjekke klokken. Hvis du går utenfor den låste sonen under trening, varsler klokken deg med lyd og vibrering.

ZoneLock-funksjonen for puls-, hastighet/tempo- og effektsone 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 **effektdiagrammet** til treningsvisningen av sportsprofilen.

## Låse en pulssone

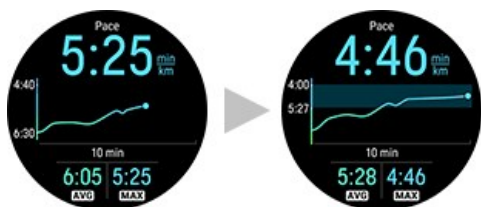
Slik låses pulssonen som du for øyeblikket befinner deg i: **trykk på og hold OK** i fullskjermvisningen av **pulsdiagrammet** eller i en av visningene som kan redigeres i Flow.



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

## Låse en hastighet/tempo-sone

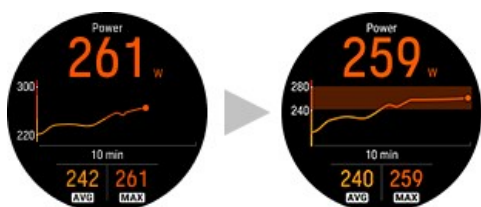
Slik låses hastighet/tempo-sonen som du for øyeblikket befinner deg i: **trykk på og hold OK** i fullskjermvisningen av **Hastighet/tempo-diagrammet**.



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

## Låse en effektsone

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

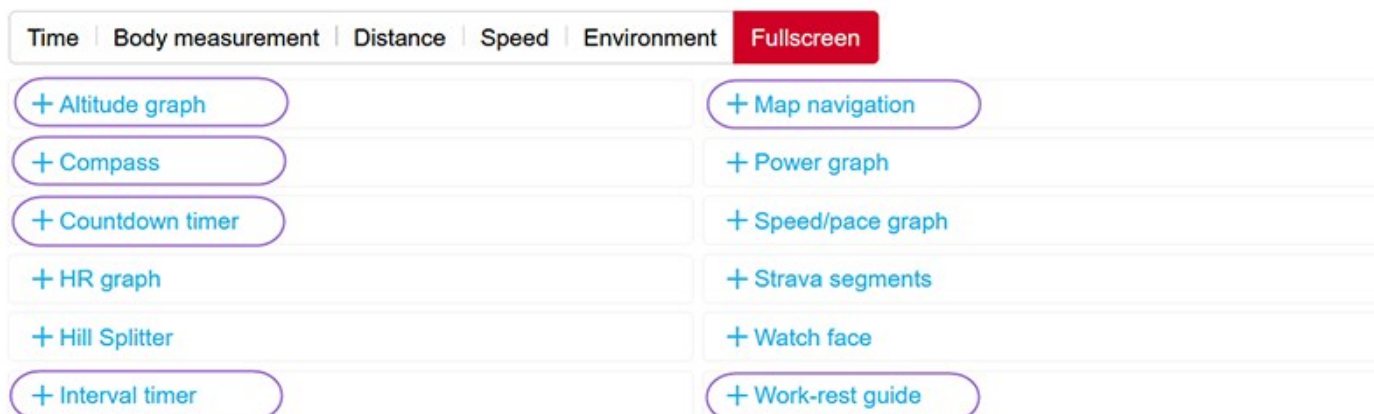


Sonen låses opp igjen ved å trykke på og holde OK-knappen inne.

## Markér en etappe

Etapper kan markeres både manuelt og automatisk.

For å markere en etappe manuelt trykker du på OK-knappen eller smekker du skjermen bestemt med fingrene. Du kan slå på **Smekk**-funksjonen i sportsprofilinnstillingene i Polar Flow-appen eller -nettjenesten. Merk at i de følgende fullskjermvisningene brukes OK-knappen til en annen funksjon. I disse visningene kan du manuelt markere etapper ved å smekke displayet.



Automatisk etapperegistrering kan gjøres basert på distanse, varighet eller posisjon. Du kan slå på automatisk etapperegistrering-funksjonen i sportsprofilinnstillingene i Polar Flow-appen eller -nettjenesten. Hvis du velger **Etappedistanse**, må du angi distansen som skal markere hver etappe. Hvis du velger **Etappevarighet**, må du angi varigheten som skal markere hver etappe. Hvis du velger **Stedsbasert**, markeres det som en ny etappe hver gang du ankommer punktet der du startet økten.

## Bytt aktivitet under en multisportsøkt

Trykk TILBAKE for å gå til overgangsmodus. Velg **Bytt sport**, og deretter neste sport. Trykk OK (overgangstiden din vises) og fortsett treningen.

## 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



[Taleveiledning](#)-funksjonen hjelper deg til å fokusere på treningsmålet ved å veiledning under treningsfasene på øret.



Se [Planlegge treningen](#) for å få instruksjoner om 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 med et lydsignal og vibrasjon når fasen endres.



Merk at når du angir veldig korte faser (under 10 sekunder), får du en vibrasjonsalarm 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 lyd og vibrering.

# Legge inn en pause i / stoppe en treningsøkt

Trykk på TILBAKE for å legge inn en pause i treningsøkten.



I pausemodus

- trykker du på OK for å gjenoppta treningen.
- velg **Innstillinger** for å åpne [hurtigmenyen](#).



- trykk på og hold nede TILBAKE for å stoppe økten. Du får umiddelbart et sammendrag av treningsøkten på klokken etter avsluttet trening.



Hvis du stopper økten etter at du har lagt inn en pause, registreres ikke tiden som har gått etter at du satt på pause, med i den totale treningstiden.

# 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 treningssammendraget omfatte følgende informasjon:



Starttid og dato

Treningsøktens varighet



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

Running Index: Din løpsytelsesklasse og numerisk verdi. Finn ut mer i kapittelet [Running Index](#).



## Hastighetssoner

Treningstid i forskjellige hastighetssoner



## Stegfrekvens

Din gjennomsnittlige og maksimale tråkkfrekvens for treningsøkten



Stegfrekvensen måles ved hjelp av et innebygd akselerometer som registrerer håndleddbevegelsene dine. Tråkkfrekvensen vises dersom du bruker en Polar tråkkfrekvensmåler med Bluetooth® Smart.





Rute tilbakelagt under økten



### Høyde

Maksimal høyde i løpet av treningsøkten.

Høydestigning i meter/fot i løpet av treningsøkten.

Nedstigning i meter/fot i løpet av treningsøkten.

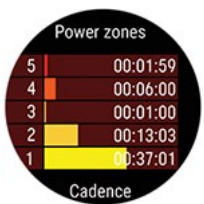


### Effekt

Gjennomsnittseffekt

Maksimumseffekt

Muskelbelastning



### Effektsoner

Treningstid i forskjellige effektsoner



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:

- Varighet for hver runde (den beste runden er uthevet i gult)
- Distanse for hver runde
- Gjennomsnittlig puls og maksimumspuls for hver runde i pulssonens farge.
- Snitthastighet/tempo for hver runde



## Multisportsammendrag

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 på klokken senere:



På skjermen sveiper du til venstre eller høyre for å gå til **Ukesammendrag**-visningen, og deretter trykker du på displayet. Bla til treningsøkten du vil se, ved å sveipe oppover eller nedover og trykke på treningsøkten 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](#).

# Funksjoner

## Smart Coaching

Enten du ønsker å balansere trening og restitusjon, 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](#)
- [Recovery Pro](#)
- [Ortostatisk test](#)
- [Gangtest](#)
- [Restitusjonstest for ben](#)
- [Ytelsestest for sykling](#)
- [Ytelsestest for løping](#)
- [Kondisjonstest med pulsmåling fra håndleddet](#)
- [Nightly Recharge™ måling av restitusjon](#)
- [Sleep Plus Stages™ søvnregistrering](#)
- [Sleepwise™ veileder til våkenhet om dagen](#)
- [Hudtemperatur om natten](#)
- [FitSpark™ daglig treningsveileder](#)
- [Hvileveileder basert på puls](#)
- [Serene™ veiledede pusteøvelser](#)
- [FuelWise™](#)
- [Effekt ved løping via håndleddet](#)
- [Polar Løpeprogram](#)
- [Running Index](#)
- [Smart Calories](#)
- [Treningsfordeler](#)
- [Kontinuerlig pulsmåling](#)
- [24/7 aktivitetsmåling](#)
- [Aktivitetsveileder](#)
- [Aktivitetsutbytte](#)

### 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. Training Load Pro også gi deg en treningsbelastningsverdi for muskelskjelettsystemet (**Muskelbelastning**). 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 pulsdatabene 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.

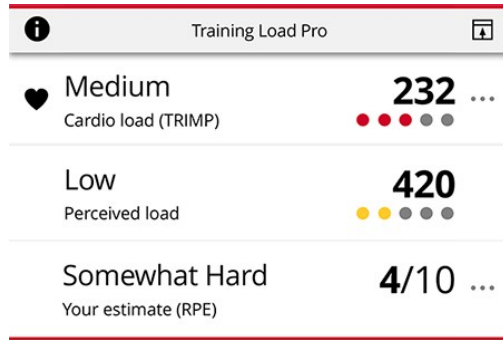


Muskelbelastning beregnes på grunnlag av effektdata, slik at du får en muskelbelastningsverdi for løpeøktene dine. For sykkeløkter trenger du en separat [wattmåler for sykling](#).

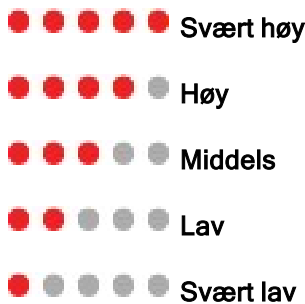
## Treningsbelastning fra en enkeltstående økt

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. 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 kardiobelastning på klokken

På klokkeskjermen sveiper du mot venstre eller høyre for å vise **Status kardiobelastning**-visningen.



1. Graf for Status kardiobelastning
2. **Status kardiobelastning** og den numeriske verdien for din Status kardiobelastning (= Belastning delt på Toleranse).

**Overbelastet** (mye høyere belastning enn normalt):

**Produktiv** (sakte økende belastning)

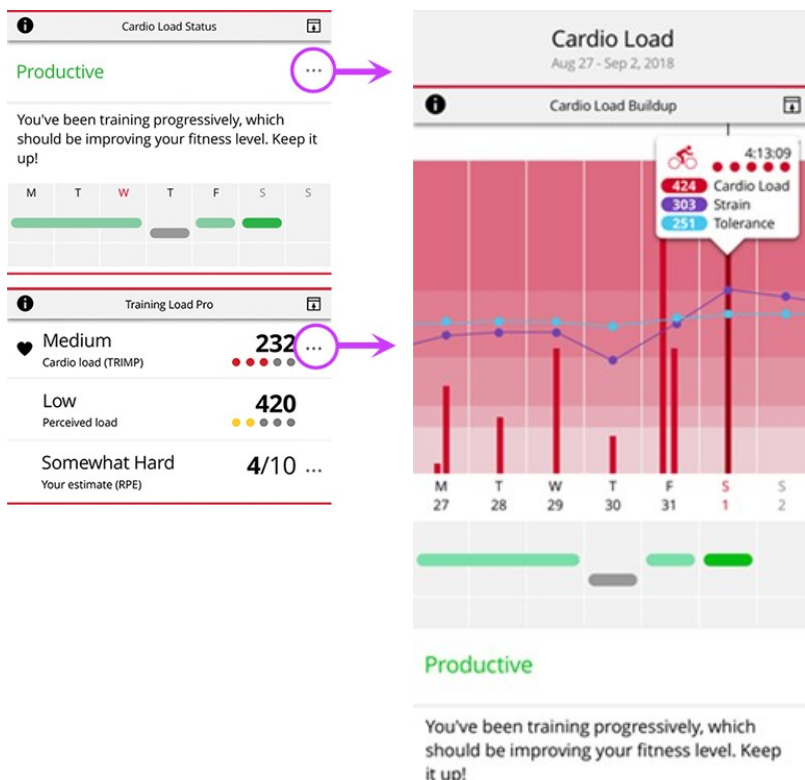
**Opprettholdt** (litt lavere belastning enn normalt)

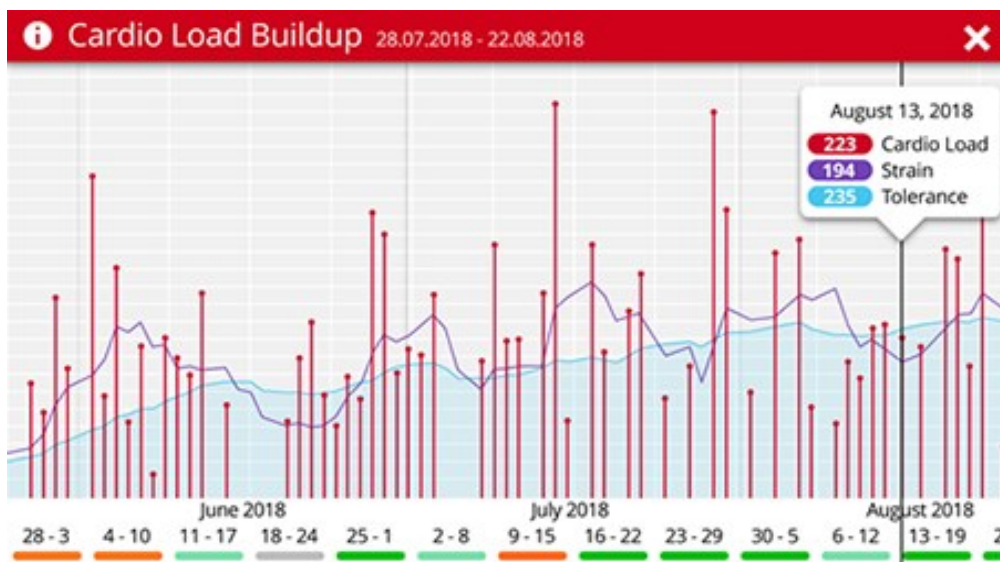
**Underbelastet/Restitusjon** (lavere belastning enn vanlig)

3. **Belastning og Toleranse**
4. Verbal beskrivelse av din Status kardiobelastning

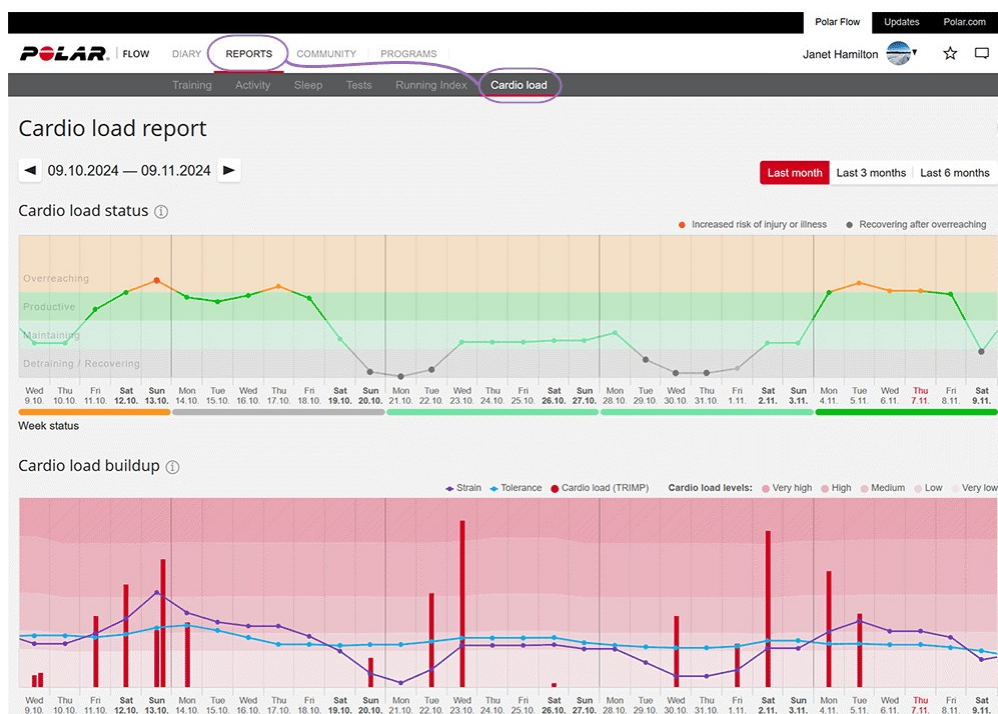
## Langsiktig analyse i Flow-appen og -nettjenesten

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 trenings sammendraget (Training Load Pro-modulen).





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



### Status kardiobelastning


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


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. Verdiene 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 ortostatiske testen og restitusjonsspørsmålene innenfor rammene av din personlige basislinje og normalområdet for begge verdsett, sammen med status 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 ortostatiske tester over de siste sju dagene
- 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 ortostatiske testen hver morgen. Da får du informasjon om det kardiovaskulære systemets restitusjon hver dag, i tillegg til daglig tilbakemelding på restitusjon.

## 3. Ta den ortostatiske testen de planlagte morgenene.

Den ortostatiske 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 ortostatiske testen. Testen kan startes direkte fra påminnelsen. Se detaljerte instruksjoner for hvordan du tar den ortostatiske 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.**

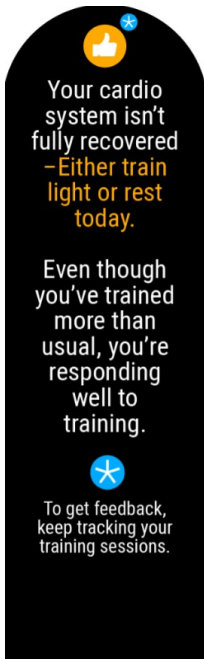
## Vis tilbakemelding på restitusjon

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 kardiотреning 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 ortostatisk 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 ortostatisk 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 ortostatisk 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.

## 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 ortostatisk 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 pulsvariabilitet reflekterer endringer i den autonome reguleringen av hjertet.

## Slik utfører du testen

Du kan utføre testen enten ved hjelp av en sammenkoblet Polar-pulssensor eller EKG-test på håndleddet på klokken. 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:

### Slik tar du Ortostatisk test ved hjelp av EKG-test på håndleddet på klokken

- Du bør være avslappet og rolig når du tar testen.
- 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**. Klokken begynner å søke etter pulsen din. Når pulsen blir funnet, vises **Legg deg ned og slapp av** på displayet.

- Hold fingeren i ro på knappen øverst til venstre (LYS) på klokken. Ikke trykk på den.
- Du kan sitte i en avslappet stilling, eller ligge i sengen. Stillingen skal alltid være den samme når du utfører testen.
- Den første delen av testen varer i to minutter. Beveg deg så lite som mulig.
- Etter to minutter får du beskjed om å reise deg. Reis deg opp og stå i **to minutter til**, helt til klokken piper igjen og testen er fullført.



Mens du reiser deg, kan du slippe knappen på klokken. Men husk å legge fingeren tilbake på knappen så fort som mulig når du står.

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

### Slik tar du Ortostatisk test ved hjelp av en sammenkoblet Polar-pulssensor

Den ortostatisk testen krever en Polar H9/H10-pulssensor (H6- eller H7-pulssensor kan også brukes hvis du har).

- Fukt elektrodeområdet på stroppen og sørg for at stroppen sitter godt rundt brystet.
- Du bør være avslappet og rolig når du tar testen.
- 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**. 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.

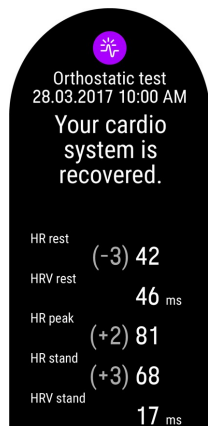
- Den første delen av testen varer i to minutter. Beveg deg så lite som mulig.
- Etter to minutter får du beskjed om å reise deg. Reis deg opp og stå i **to minutter til**, helt til klokken piper igjen og testen er fullført.

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.

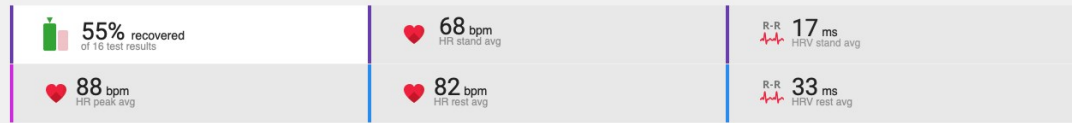
Hvis du vil se en visuell analyse av resultatene av den ortostatiske testen, går du til Flow-nettjenesten og velger testen fra dagboken for å vise detaljene. Du kan også følge med på langsiktige testresultater slik at du ser avvik fra basislinjen.

## Test report

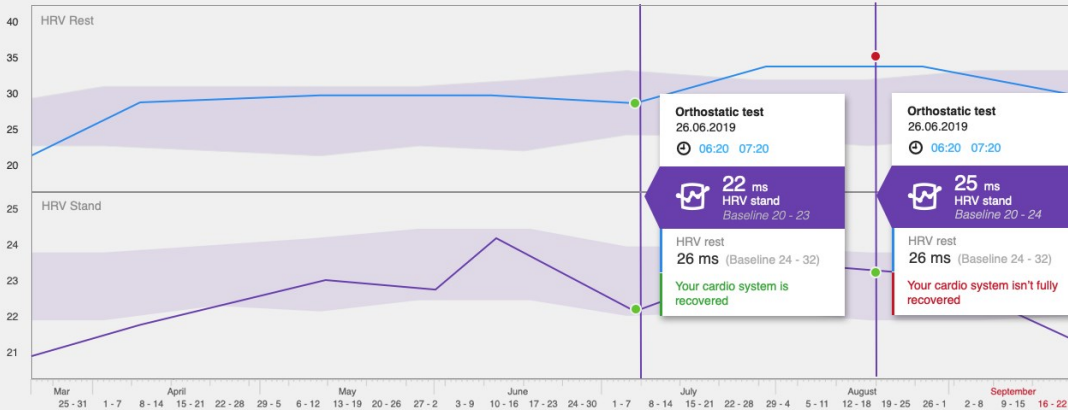
Orthostatic test

15/04/2019 15/06/2019 Last month Last 3 months Last 6 months

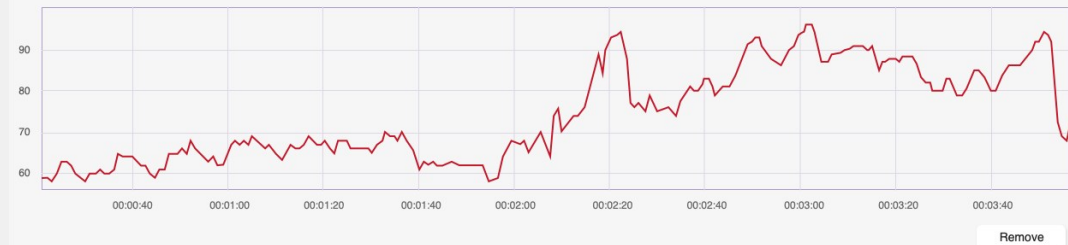
### Orthostatic test



Heart rate **HRV (RMSSD)**



Date	HR Rest	HRV Rest	HR Peak	HR Stand	HRV Stand	Cardio recovery
30.06.2019 klo 08:07	82 bpm	21 ms	88 bpm	67 bpm	28 ms	Not recovered
29.06.2019 klo 08:00	86 bpm	23 ms	92 bpm	67 bpm	33 ms	Not recovered
28.06.2019 klo 08:00	86 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	34 ms	Not recovered
27.06.2019 klo 08:00	83 bpm	24 ms	92 bpm	68 bpm	28 ms	Recovered
26.06.2019	74 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	26 ms	Recovered
klo 7:20 Baseline	76 bpm	19 ms (20 - 28)	89 bpm	69 bpm	26 ms (24 - 32)	Recovered



klo 6:20	74 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	26 ms	Recovered
25.06.2019 klo 08:00	76 bpm	23 ms	92 bpm	68 bpm	28 ms	Recovered
24.06.2019 klo 08:00	83 bpm	21 ms	88 bpm	67 bpm	27 ms	Not recovered
23.06.2019 klo 08:00	95 bpm	22 ms	92 bpm	67 bpm	21 ms	Not recovered

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 ortostatiske 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 ortostatiske testen med basislinjen som er registrert over tid, og tar også hensyn til subjektiv restitusjon, i tillegg til langsiktig treningshistorikk.

## Gangtest

Gangtesten er en enkel, trygg måte som kan gjentas å måle  $VO_{2max}$  på, og til å følge med på hvordan den aerobe kondisjonen utvikler seg. Forståelse av det aerobe kondisjonsnivået er hjørnesteinen i effektiv trening. Dette gjør Gangtest til et verdifullt verktøy for alle som trener, fra de som trener en gang iblant, til de som trener regelmessig. Vi anbefaler at du tar testen når du starter et treningsprogram og at du gjentar den hver tredje måned. Det finnes imidlertid ingen grunn til at du ikke skulle ta den oftere hvis du vil det.

Tanken er at du skal gå så langt du kan på femten minutter - i et jevnt tempo. Dette betyr raskere enn din normale, komfortable ganghastighet. Sett deg som mål å få pulsen over 65 % av makspuls under oppvarmingen, og hold den der gjennom hele testen ved å gå i et hurtig, friskt tempo.  $VO_{2max}$ -resultatet er basert på distansen du går, pulsen under testen og personkarakteristikker (alder, kjønn, høyde og vekt). I teorien betyr høyere ganghastighet med lavere puls at du har en bedre aerob kondisjon.

### 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. Sørg også for at de fysiske innstillingene - inkludert høyde, vekt, alder samt hvilken hånd du har klokken på - er oppdaterte. Vi bruker dem når vi skal beregne resultatet. GPS (GNSS) brukes til å registrere hastighet, og derfor må testen tas utendørs.

Ta testen i flatt terreng, på sti eller vei på et sted som har uhindret sikt til himmelen for å få optimal GPS (GNSS) -ytelse. Unngå ruter med trafikklys eller andre potensielle hindringer som kan tvinge deg til å stanse eller sette ned farten. Høye bygninger, tunneller, delvis tildekkede stadioner og trær kan også påvirke GPS-ens (GNSS) presisjon.

Omstendighetene før du tar testen bør 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 ødelegge testresultatet. Under testen skal du gå så fort du kan i et jevnt tempo. Det er ikke lov å løpe. Prøv å holde pulsen over 65 % av makspuls. Det finnes ingen øvre grense. Jo lengre gangdistanse, desto bedre resultat. Er pulsen for lav, kommer klokken til å varsle deg. Det betyr at du må gå fortere for å øke pulsen.

Gangtesten inkludert oppvarmings- og nedtrappingsfaser tar omkring 25 minutter å gjennomføre. Den består av fasene oppvarming (5 minutter), test (15 minutter) og nedtapping (5 minutter). Se instruksjonene på klokken under **Tester > Gangtest > Slik** en gang til før du starter for å se et detaljert sammendrag av testen og instruksjoner for hvordan du tar den.

1. Gå til **Tester > Gangtest > Start**, og bla ned for å se et sammendrag av testen. Når du er klar til å begynne testen, velger du **Neste**.
2. Se spørsmålene vedrørende helsen din, aksepter, og gå til førtreningsmodus.
3. Sportsprofilen for gåing brukes til testen. Den vises i lilla i testvisningen. Bli værende i førtreningsmodus til klokken har funnet pulsen din og GPS-satellittsignalene (GPS-ikonet blir grønt).
4. Slik kommer du i gang med korrekt oppvarming. Sett deg som mål å få pulsen over 65 % av makspuls ved å gå i et hurtig, friskt tempo. Følg veiledningen på skjermen for å fullføre oppvarmingen.
5. Når du har nådd minst 65 % av makspuls eller varmet opp i minst tre minutter, kan testen starte. Velg **Start test** for å starte den faktiske testen.
6. Hold pulsen over 65 % av makspuls under testen.
7. Testfasen avsluttes etter 15 minutter. Trykk på OK for å bekrefte og gå videre til nedtrappingsfasen.
8. Trapp ned ved å gå sakte for å fremme restitusjon.
9. Når du er ferdig med nedtrappingen, får du se distansen du gikk, på skjermen.
10. Trykk på TILBAKE-knappen én gang for å sette treningsøkten på pause, og hold TILBAKE-knappen nede for å avslutte treningsøkten.



Under testen: Nåværende puls og pulsen du må holde deg over, vises øverst på skjermen. Nederst på skjermen kan du se hvor lang tid det er gått.



## Testresultater



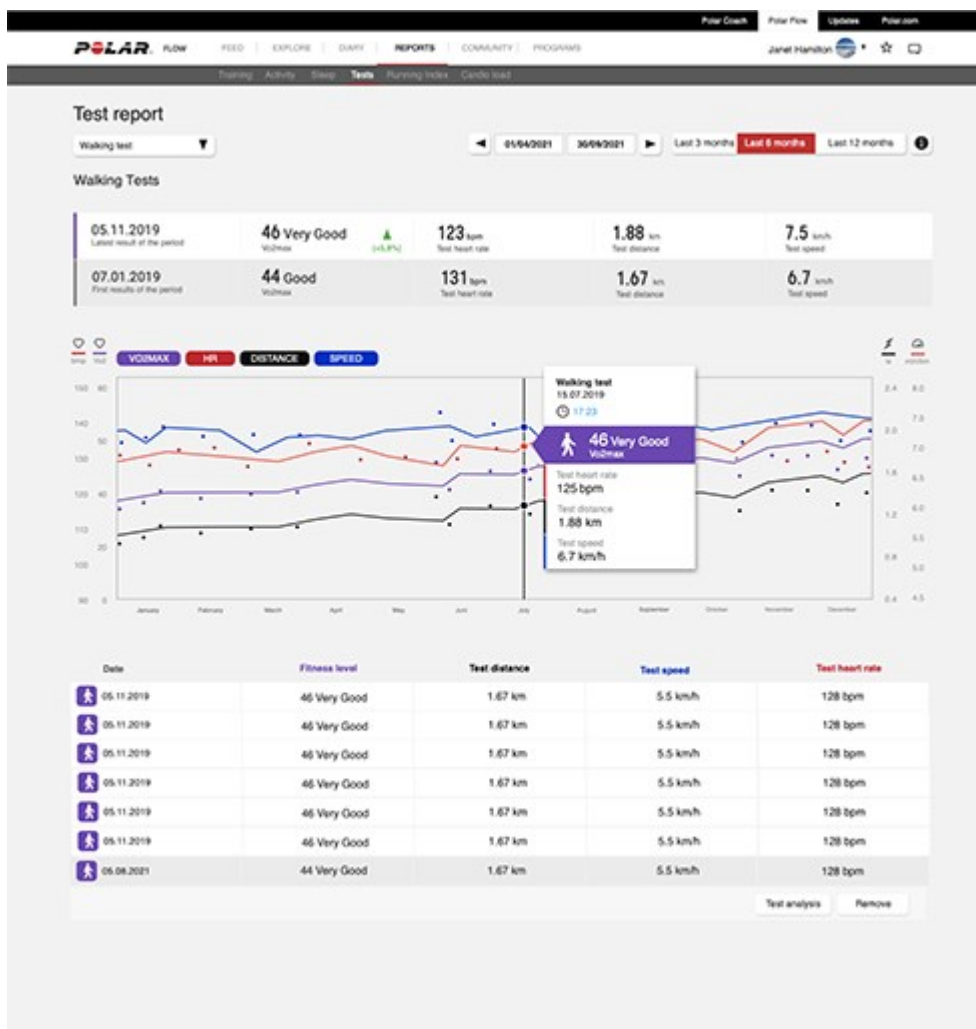
- Testsammendraget viser deg din VO<sub>2</sub>max. Resultatet klassifiseres også basert på kjønn og aldersgruppe fra svært lav til elite.
- Testdistanse (distansen du gikk i løpet av testen)
- Testpuls (gjennomsnittspuls de siste 5 minuttene av testen)
- Testhastighet/-tempo (gjennomsnittlig hastighet/tempo under testen)
- Tips for neste gang (meningen med disse tipsene er å forbedre gjentakingsmulighetene til testen, og de vises bare på klokken)

Du kan vise det siste resultatet under **Tester > Gangtest > Siste resultat**.

Merk at for å oppdatere VO<sub>2</sub>max-verdien basert på testresultatet må du synkronisere resultatet med Flow-appen. Når du åpner Flow-appen etter synkronisering, blir du spurt om du vil oppdatere den.

## 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 > Restitusjonstest for ben > Veiledning** en gang til før du starter for å se et detaljert sammendrag av testen med instruksjoner og animasjoner.

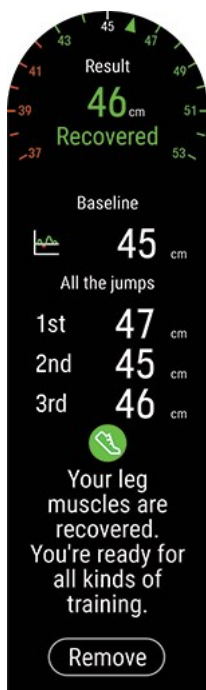
Når du er klar, går du til **Tester > Restitusjonstest for ben** og velger **Start**. Du må gjennomføre tre hopp. Gjentakelse er det viktigste for denne testen, så pass på at du alltid utfører testen med den samme korrekte teknikken.

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**.

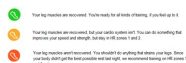
Restitusjon av benmuskulatur måles ved å sammenligne testresultatet med den personlige basislinjen din, som er det flytende gjennomsnittet av alle testresultatene dine de siste 28 dagene. Bare ett resultat om dagen brukes til å beregne basislinjen. Hvis du tar flere tester om dagen, blir bare det beste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



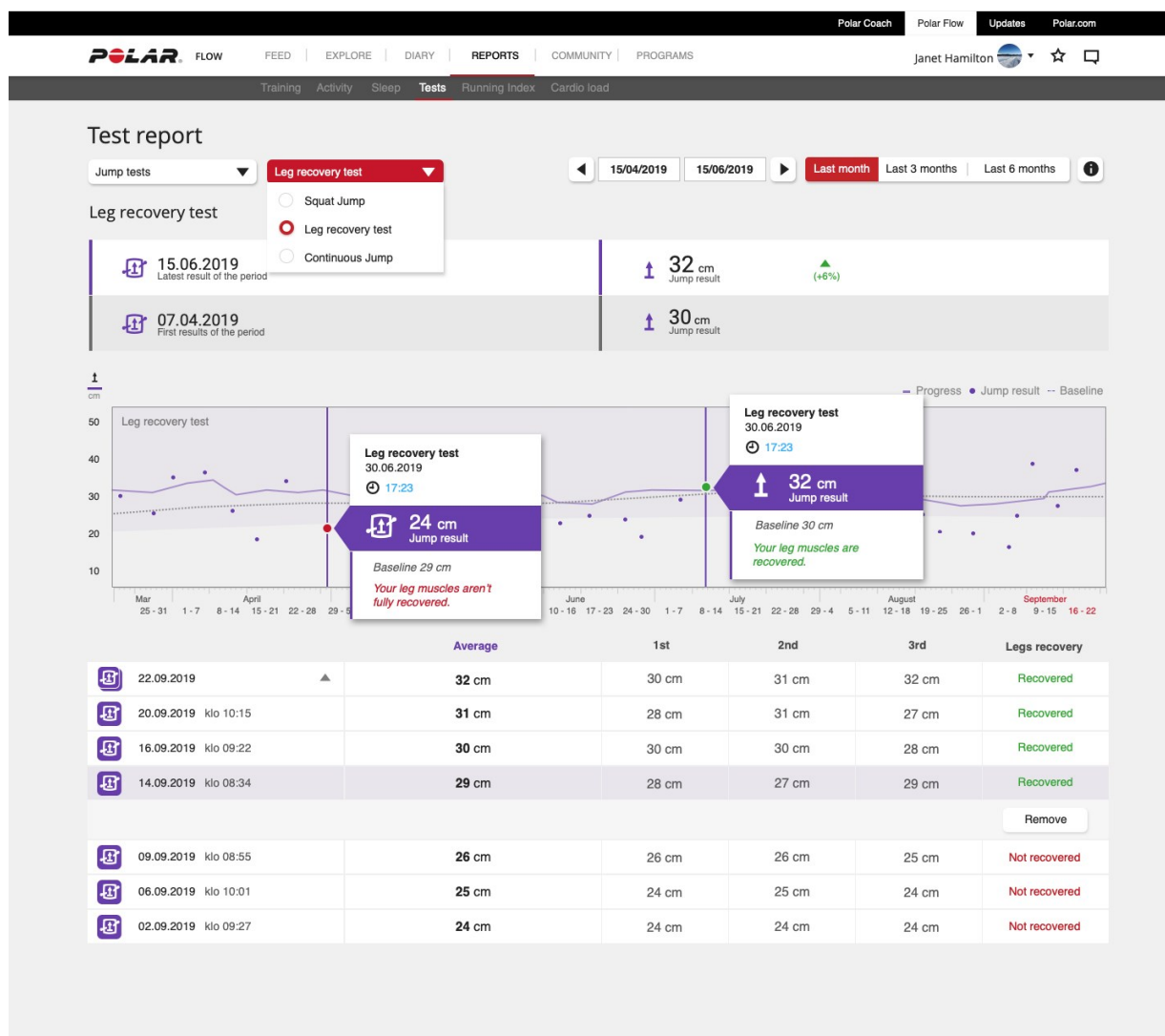
- Grønt hvis du er klar
- Oransje hvis du er klar, men du må ta visse hensyn

- 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 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 innendørssykel 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 Grit X2 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.

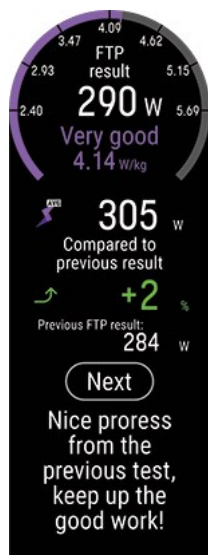
Sjekk også at korrekt vekt er registrert i de fysiske innstillingene. Dette er viktig for at du skal kunne sammenligne resultater over tid. I den første testen gir vi deg et effektmål, som er basert på opplysninger om historikken din. Dette hjelper deg til å opprettholde en jevn effekt gjennom hele testen.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

Sykeltesten 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 oksygenopptak, kjent som VO2max. Du kan vise det siste resultatet ditt under **Tester > Sykketest > 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 syklistere 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

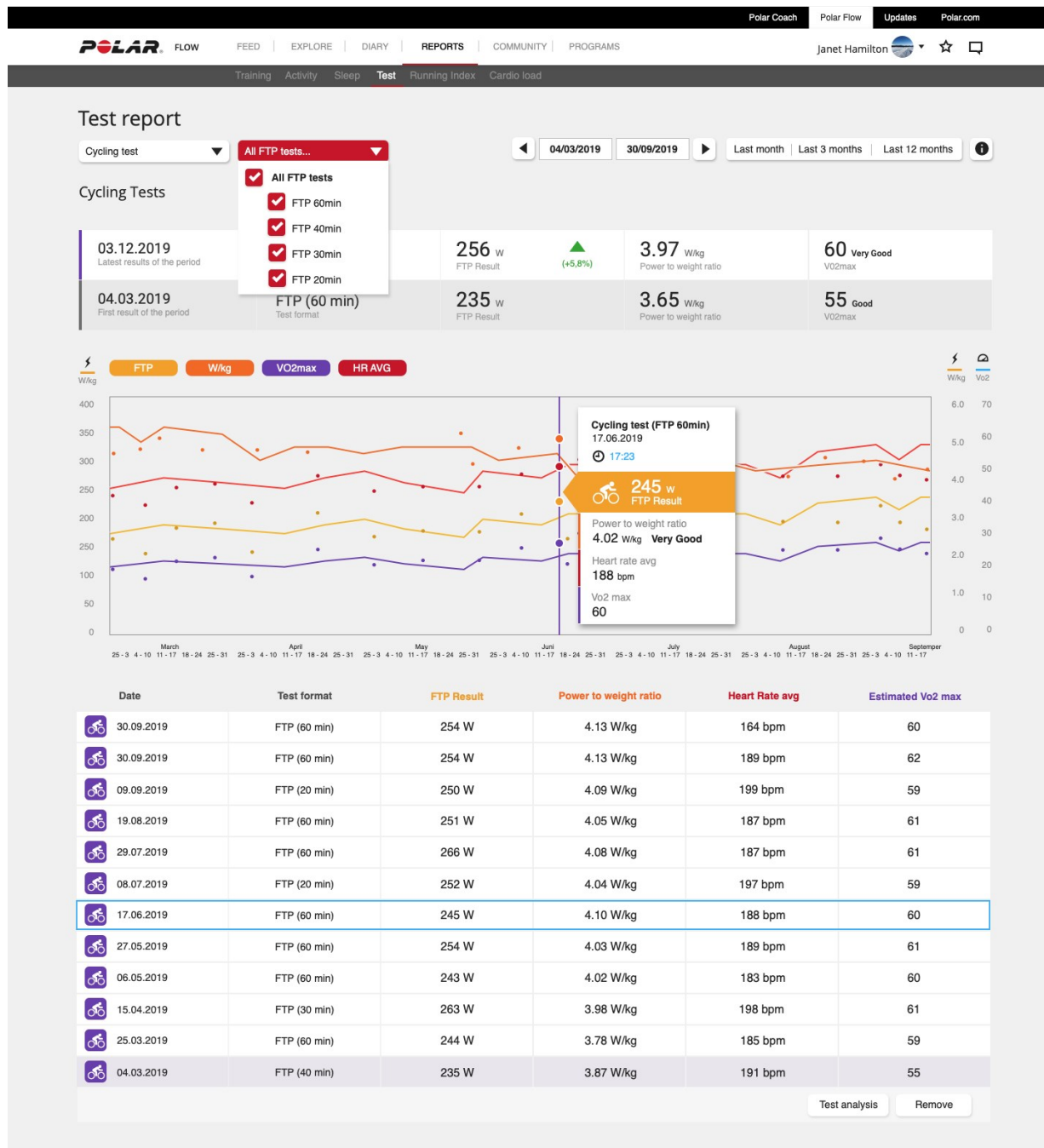
I den første testen sammenlignes resultatet ditt med andre syklistere av samme kjønn som deg. Når du gjentar testen, sammenlignes resultatet med de forrige resultatene, og tilbakemeldingene på testen er også basert på dem.

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.



## Ytelsestest for løping

Ytelsestest 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 en Bluetooth-kompatibel løpesensor eller en STRYD-effektmåler. I så fall måles hastigheten av sensoren.



**Sjekk at pulssensoren** vises hvis klokken ikke finner puls under testen.



**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 makspulsverdien 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 makspulsverdien din.

## Testresultater

Ytelsestest for løping gir deg maksimal aerob effekt (MAP), maksimal aerob hastighet (MAS) og maksimalt oksygenopptak ( $VO_{2max}$ ) som resultat. Hvis du utførte den maksimale testen, får du også makspulsverdien ( $HR_{max}$ ) 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 ( $VO_{2max}$ ). 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 ( $VO_{2_{max}}$ ). Maksimal aerob hastighet kan normalt bare opprettholdes i noen få minutter.
- Ditt maksimale oksygenopptak ( $VO_{2_{max}}$ ) er kroppens maksimale evne til å forbruke oksygen under maksimal ytelse.

Hvis du oppdaterer sportsprofilinnstillingene dine med de nye MAP-, MAS og  $VO_{2_{max}}$ -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.

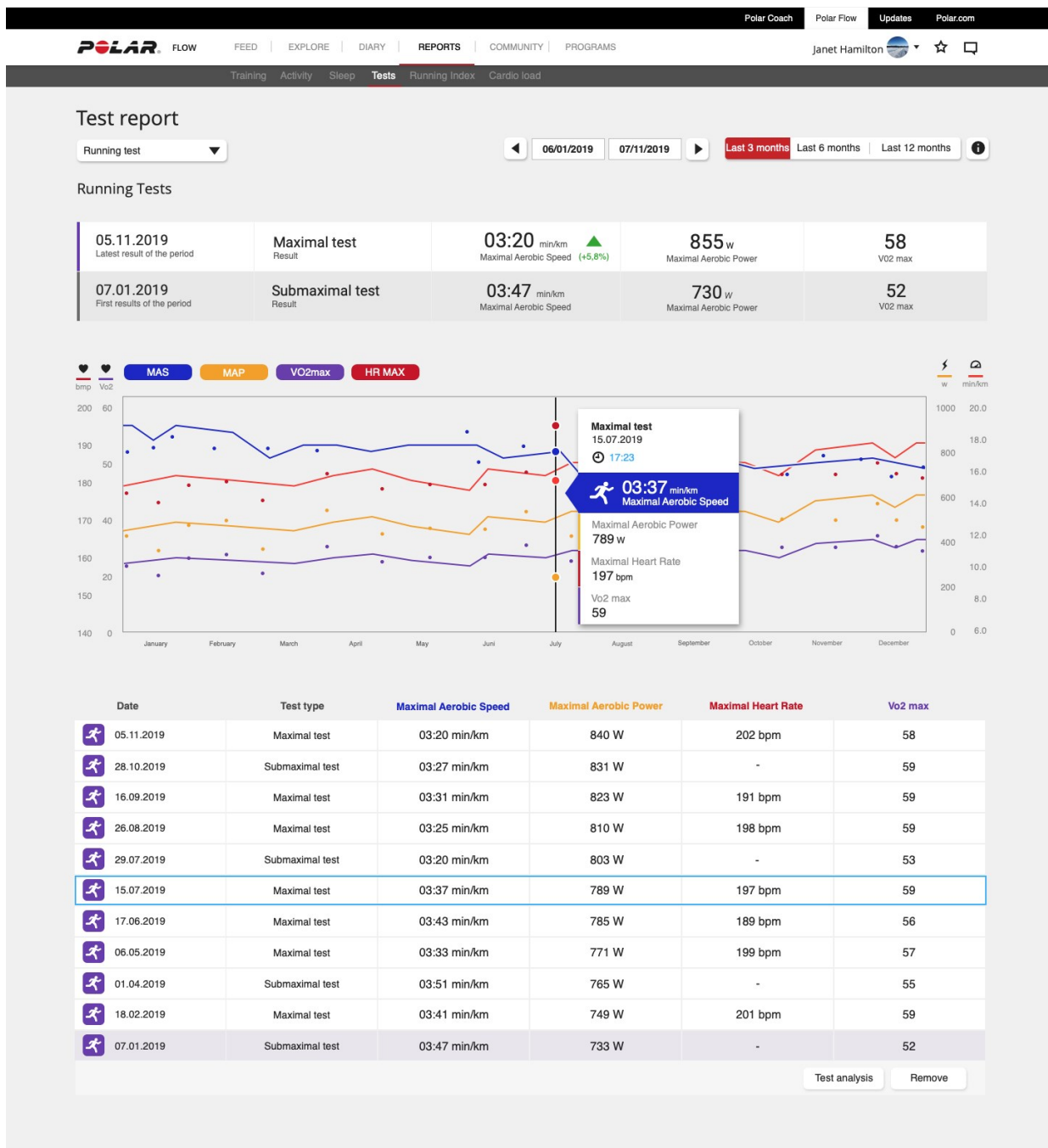
Hvis du vil bruke Ytelsestest for løping til å spore fremgang og velge rett treningsintensitet, anbefaler vi at du gjentar den maksimale testen hver tredje måned for å holde alle treningssonene oppdatert. Hvis du vil følge enda nøyere med på fremgangen din, kan du gjenta den submaksimale testen så ofte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



## Kondisjonstest med måling av pulsen på håndleddet

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

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 begrensn 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-rekkevidde.

## 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.

## $VO_{2max}$

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

submaksimal anstrengelse, Polar Fitness Test).  $VO_{2max}$  er en god indikasjon på kardiorespiratorisk kondisjon og yteevne i utholdenhetsløp som langdistanseløping, sykling, langrenn og svømming.

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

## 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. Kontinuerlig pulsmåling må være aktivert for at Nightly Recharge skal fungere. For å aktivere kontinuerlig pulsmåling går du til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kontinuerlig pulsmåling** og velger **På** eller **Bare om natten**.
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

Når klokken merker at du har våknet, viser den **Nightly Recharge-statusen** i Nightly Recharge-visningen. Sveip til venstre eller høyre på utseendet for å gå til Nightly Recharge-visningen.

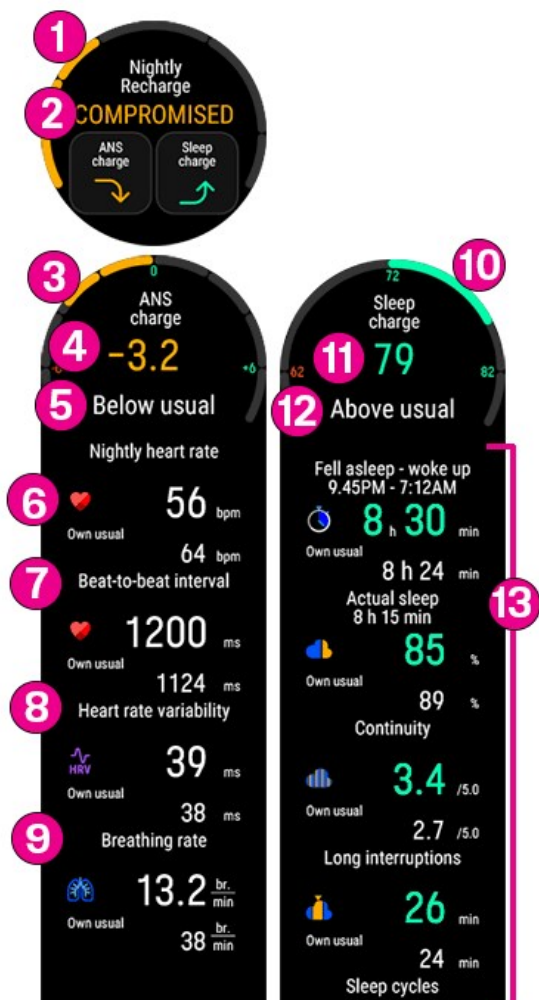


Nightly Recharge-statusen forteller deg hvor restituerende sist natt var. Tallene for både **ANS-verdi** og **søvnverdi** tas med i beregningen ved utregning av Nightly Recharge-statusen. Nightly Recharge-statusen er basert på følgende skala: svært dårlig - dårlig - nedsatt - OK - god - svært god.



Du kan også stoppe søvnregistreringen manuelt hvis klokken ikke har laget et sammendrag av søvnen ennå. **Allerede våken?** vises i Nightly Recharge-visningen når klokken har registrert minst fire timer med søvn. Bekreft ved å trykke på . Klokken gir deg da umiddelbart et sammendrag av Nightly Recharge.

Trykk på **ANS-verdi** eller **Søvnverdi** for å se flere detaljer.



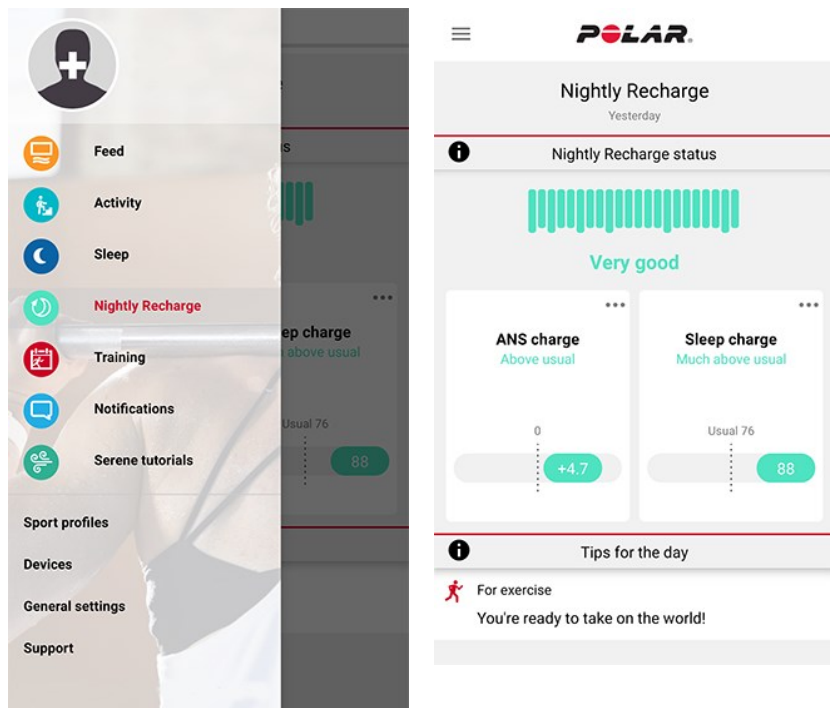
1. Graf for Nightly Recharge-status
2. Skala for Nightly Recharge-status: svært dårlig - dårlig - nedsatt - OK - god - svært god.
3. Graf for ANS-verdi
4. ANS-verdi Skalaen er fra -10 til +10. Det normale nivået ditt ligger på rundt null.
5. Skala for status for ANS-verdi: langt under normalt - under normalt - normalt - over normalt - langt over normalt.
6. Puls bpm (4 t i gjennomsnitt)
7. Pulsintervall ms (4 t i gjennomsnitt)
8. Pulsvariabilitet ms (4 t i gjennomsnitt)
9. Pustefrekvens pust/min (4 t i gjennomsnitt)
10. Graf for søvnevurdering
11. Søvnevurdering (1-100) En vurdering som gir et sammendrag av søvntiden din og kvaliteten på søvnen som en numerisk verdi.
12. Status for søvnverdi = Søvnevurderingen 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 92.

## Nightly Recharge i Flow-appen

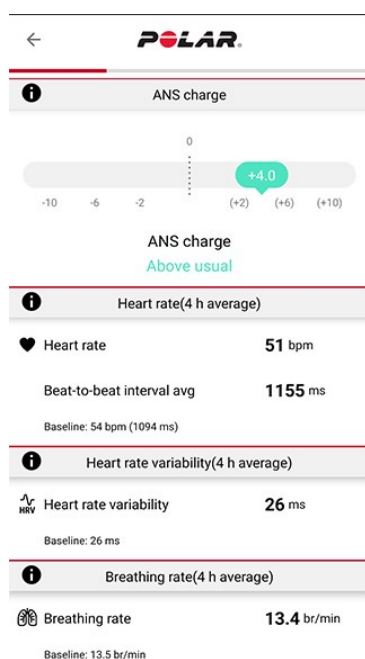
Du kan sammenligne og analysere Nightly Recharge-detaljene fra ulike netter i Polar Flow-appen. Velg **Nightly Recharge** fra menyen i Flow-appen for å se detaljene fra siste natts Nightly Recharge. Sveip displayet til høyre for å se Nightly Recharge-detaljene for foregående dager. Merk av i **ANS-verdi**- 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 93.

## 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 ANS-verdien og søvnverdien din er spesielt lav, får du et tips som kan hjelpe deg gjennom dager med dårligere restitusjon. 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.

**Nightly Recharge**  
Wednesday, 12 June 2019

Nightly recharge status

**Very poor**

**ANS charge**  
Much below usual  
0  
-7.5

**Sleep charge**  
Much below usual  
Usual 73  
66

**Tips for the day**

**For exercise**  
A rest day might be just what you need. If you want to train, take it easy.

**For sleep:**  
Make sure you get enough sleep. A warm cup of something before bedtime might relax you, just as long as it doesn't contain caffeine or alcohol. Alcohol hinders your REM sleep.

**For regulating energy levels:**  
Do something that gives you pleasure and comfort. Music, gentle exercise, reading, cooking... whatever lifts up your spirits can help you recover!

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

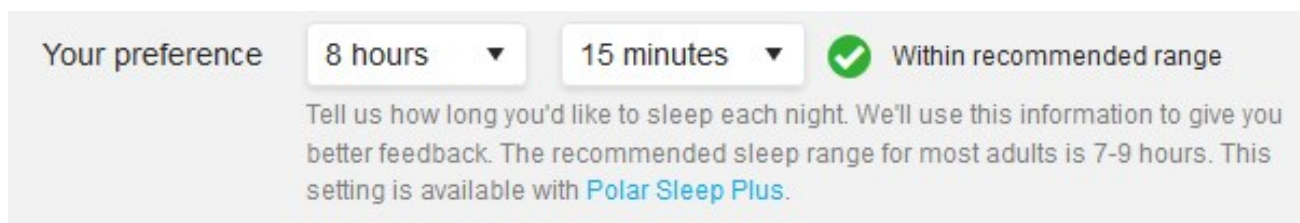
## Sleep Plus Stages™ søvnregistrering

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. Nattlige 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](https://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**.



**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 føler at åtte timer er for mye eller for lite for deg, anbefaler vi at du justerer ønsket søvntid slik at den passer med ditt 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 søvnemaer (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



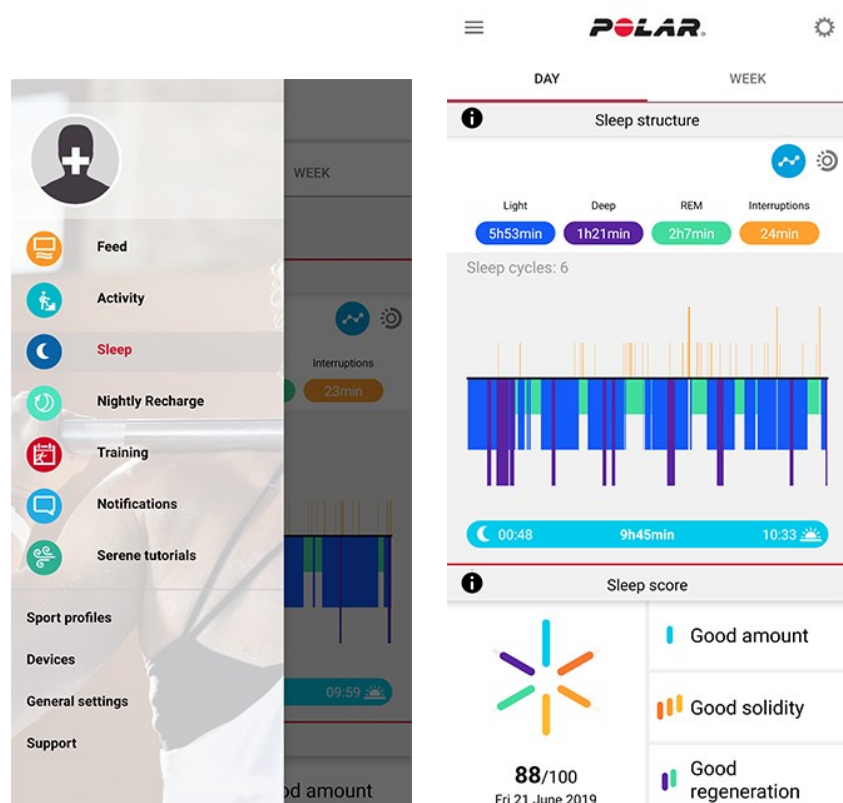
Når du våkner, kan du gå til søvndetaljene dine via [Nightly Recharge](#)-visningen. Sveip til venstre eller høyre på utseendet for å gå til Nightly Recharge-visningen. Trykk på **Søvnverdi** for å se flere detaljer. I detaljene om søvnverdien finner du følgende informasjon:

1. **Graf for søvnevurderingsstatus**
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.

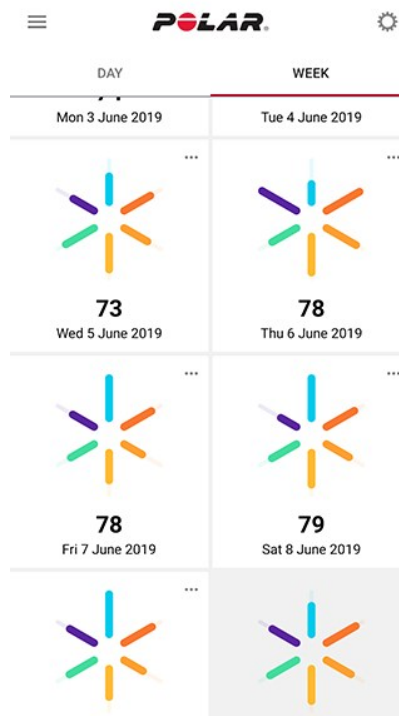
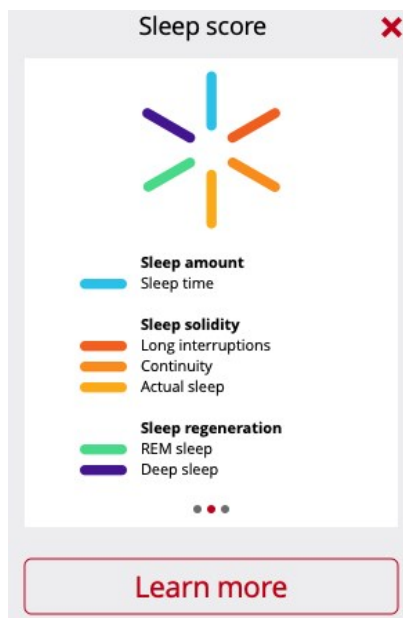
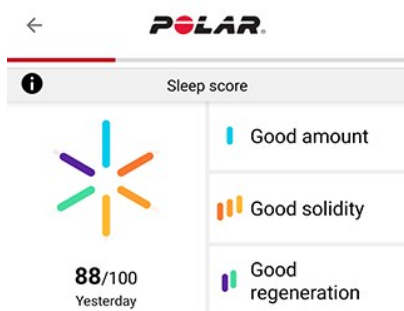
## Søvndata i Flow-appen og -nettjenesten

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.

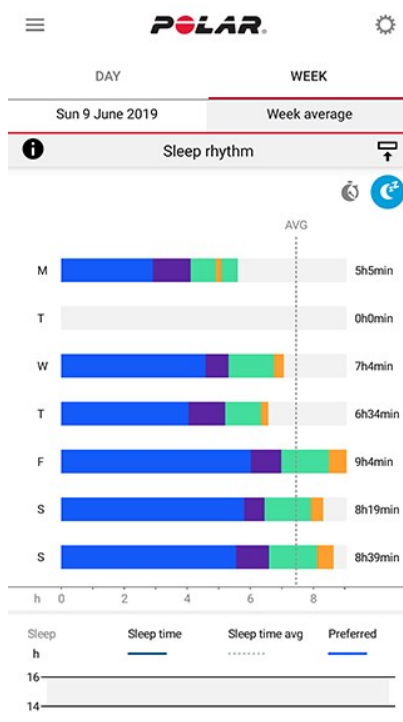
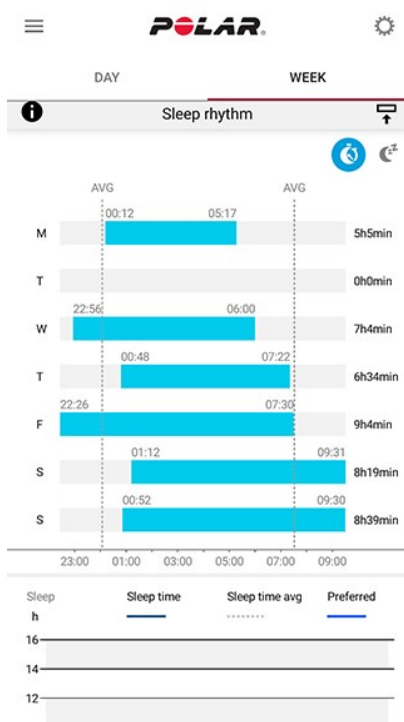
Velg **Søvn** fra menyen i Flow-appen for å se søvndataene dine. I Søvnstruktur-visningen ser du de ulike søvnstadiene i søvnen din (lett søvn, dyp søvn og REM-søvn) og eventuelle avbrudd i søvnen. Søvnssykluser går vanligvis fra lett søvn til dyp søvn og deretter til REM-søvn. En natts søvn består vanligvis av 4 til 5 søvnssykluser. 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 fokuspunkter: mengde (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 Søvnrytme-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™ veileder til våkenhet om dagen

Med Polar SleepWise™ 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.

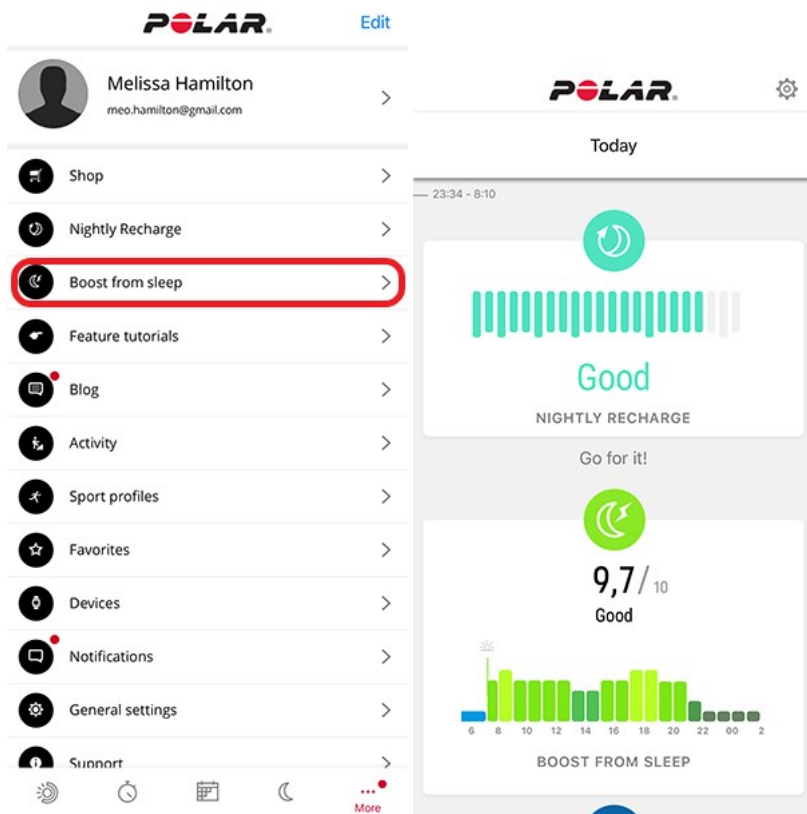
SleepWise er helautomatisk, og alt du må gjøre, er å registrere søvnen med en Sleep Plus Stages-kompatibel Polar-klokke. Den er tilgjengelig i Polar Flow-appen.

## Daglig Boost fra søvn i Polar Flow-appen

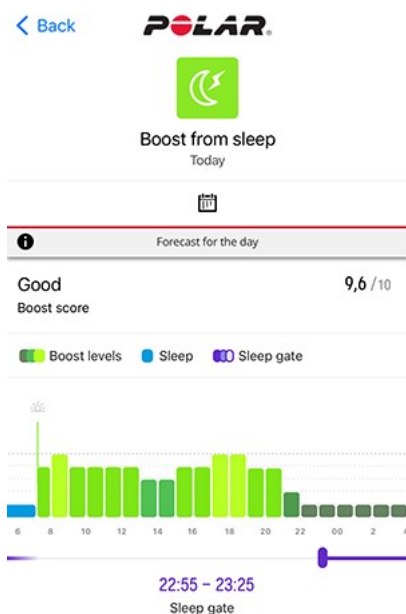
Merk at du trenger minst fem søvnresultater fra de siste sju dagene for å se prognosene for Boost fra søvn. I tilfelle du ikke har brukt klokken, eller hvis søvnen ikke ble registrert, kan du legge søvntid inn manuelt i appen for å øke antall registrerte søvnregistreringer.

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:



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 den (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 **prognosediagrammet** 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, søvnig 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.

## Daglig Boost fra søvn på Polar Grit X2 Pro

Når klokken merker at du har våknet, viser den Boost fra søvn-prognoser i **Boost fra søvn**-visningen. Sveip til venstre eller høyre på klokkeskjermen for å gå til Boost fra søvn-visningen.



Du kan også stoppe søvnregistreringen manuelt hvis klokken ikke har laget et sammendrag av søvnen ennå. **Zzz ...** vises i Boost fra søvn-visningen når klokken har registrert minst fire timer med søvn. **Allerede våken?** vises når du trykker på displayet. Bekreft ved å trykke på . Klokken gir deg da umiddelbart et sammendrag av søvnen.

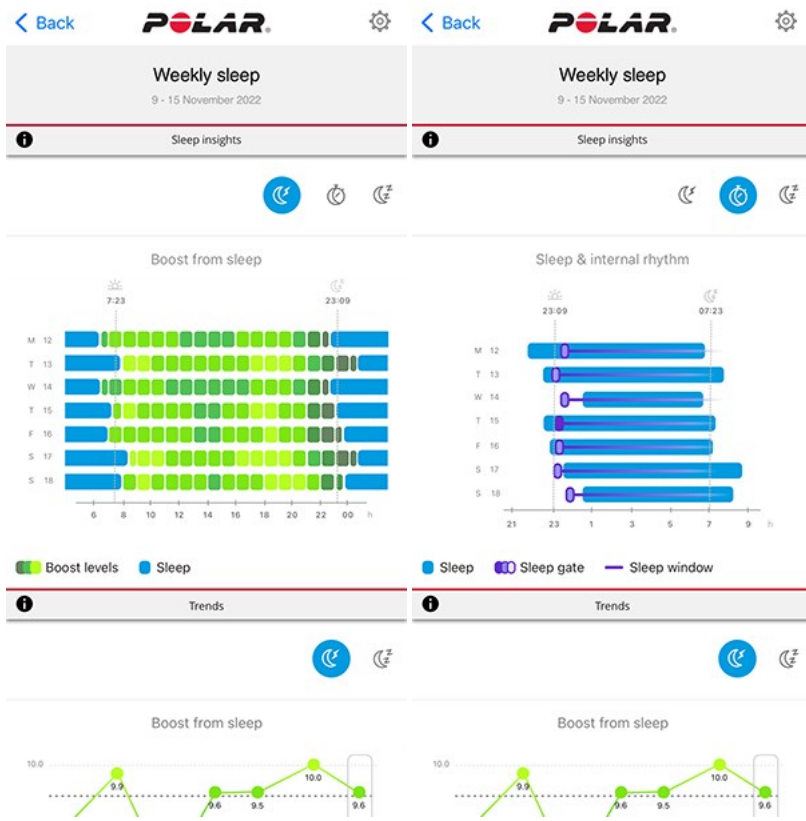


Informasjonen som vises i **Boost fra søvn**-visningen omfatter:

1. **Boost fra søvn**-diagrammet viser hvordan siste tids søvn forventes å booste deg utover dagen. Jo lysere farge og høyere stolpe, desto høyere boostnivå. Trykk på displayet for å få flere detaljer.
2. **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 boostvurderingen, for eksempel på grunn av helger.
3. **Søvntid** gir deg den samlede tiden fra du sovnet til du våknet.
4. **Søvnvurdering (1-100)**: En vurdering som gir et sammendrag av søvntiden og kvaliteten på søvnen som en numerisk verdi.
5. **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.
6. **Innsøvningsperiodens gjenkjennelighet** (1/3, 2/3 or 3/3): 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.

## 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 rytmen.

**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



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, døgnytmehistorikk 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.

## Hudtemperatur om natten

**Hudtemperatur om natten**-målingen registrerer automatisk hudtemperaturen din mens du sover. Deretter sammenlignes resultatet med snittet fra de siste 28 dagene, og differansen mellom de to vises. Ved å registrere endringer i hudtemperaturen kan du oppdatere endringer i kroppen.

I motsetning til kroppens kjernetemperatur, som vanligvis ligger stabilt på ca. 37 °C, kan hudtemperaturen variere mye. Årsaken er at kroppen regulerer kjernetemperaturen ved å endre blodtilførselen til huden. Miljømessige faktorer har også noe å si. Forskjeller på  $\pm 1$  °C anses som vanlig hudtemperatur. Lavere temperaturer måles relativt ofte på grunn av miljømessige faktorer, som kaldere romtemperaturer eller, eller hvis du sovner med hånden utenfor dynen. Høyere temperaturer kan være et tegn på at du er i ferd med å bli syk. Høyere temperaturer kan også bety at du befinner deg i den siste delen av menstruasjonssyklusen (eggløsningen og lutealfasen).

Hudtemperatur-funksjonen skal ikke brukes som termometer, ettersom den ikke viser absolutte temperaturverdier, bare avstanden til gjennomsnittlig hudtemperatur. Hvis du ikke føler deg helt på topp, kan du dobbeltsjekke temperaturen med et termometer.



Temperaturmåling-funksjonen og -dataene skal ikke brukes til medisinske formål, diagnostisering eller behandling.

Slik begynner du å bruke Hudtemperatur om natten



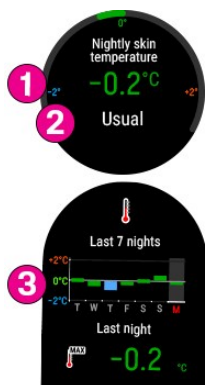
1. Kontinuerlig pulsmåling må være aktivert for at Hudtemperatur om natten skal fungere. For å aktivere kontinuerlig pulsmåling går du til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kontinuerlig pulsmåling** og velger **På** eller **Bare om natten**.
2. Fest reimen godt rundt håndleddet, og bruk klokken mens du sover. Mer detaljerte instruksjoner om hvordan du har på deg klokken, finner du under [Pulsmåling fra håndleddet](#).
3. Du må bruke klokken i **tre netter** før du begynner å se Hudtemperatur om natten-statusen på klokken. Etter tre netter vet vi hva den gjennomsnittlige hudtemperaturen din er, og vi viser den som **basislinjen** (null). Når vi beregner basislinjen, brukes det data fra de siste 28 nettene.

## Hudtemperatur om natten på klokken

Når klokken merker at du har våknet, sammenligner den hudtemperaturen som ble registrert da du sov, med den gjennomsnittlige hudtemperaturen, og viser differansen mellom disse. Sveip til venstre eller høyre på klokkeskjermen for å gå til **Hudtemperatur om natten**-visningen.



Du kan også stoppe søvnregistreringen manuelt hvis klokken ikke har laget et sammendrag av søvnen ennå. **Zzz ...** vises i Hudtemperatur om natten-visningen når klokken har registrert minst fire timer med søvn. **Allerede våken?** vises når du trykker på displayet. Bekreft ved å trykke på . Klokken gir deg da umiddelbart et sammendrag av søvnen. Hvis ingen søvn er registrert, er hudtemperatur ikke tilgjengelig.



Informasjonen som vises på Hudtemperatur om natten-visningen omfatter:

1. Differanse til gjennomsnittlig hudtemperatur.
2. Hudtemperaturen din sammenlignet med vanlig nivå. Skala: **Under vanlig - Vanlig - Over vanlig - Langt over vanlig**.

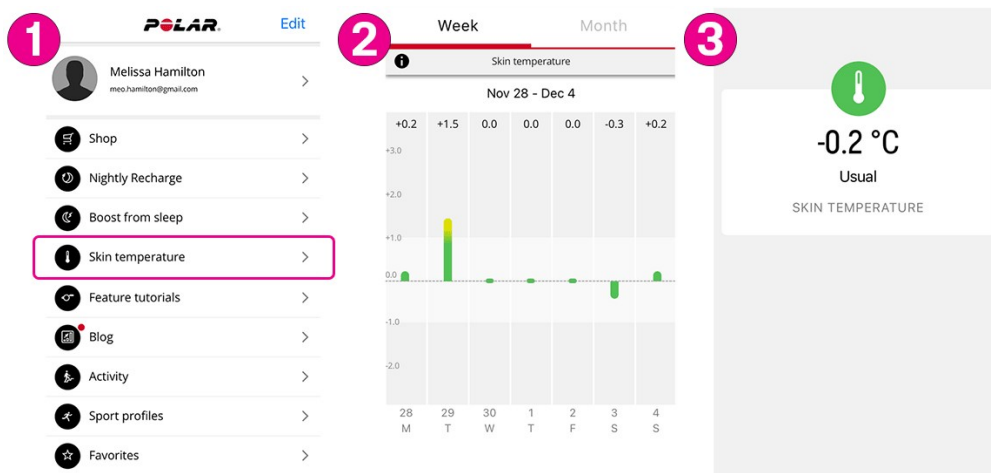
Forskjeller på  $\pm 1$  °C anses som **vanlig** hudtemperatur. Hvis differansen er mer enn  $+2$  °C over gjennomsnittlig hudtemperatur, anses den som **Langt over vanlig**.

3. Et diagram som viser registrert hudtemperatur de siste sju nettene.

## Hudtemperatur om natten i Polar Flow-appen

Synkroniser klokken med Polar Flow-appen for å se informasjonen om hudtemperatur i appen. Merk at du må synkronisere klokken ved hjelp av Flow-appen. Hudtemperaturdata kan ikke synkroniseres med Polar FlowSync-programvaren på datamaskinen.

I Polar Flow-appen velger du **Hudtemperatur** i menyen (1). Under **Hudtemperatur**-visningen (2) kan du sjekke resultatene fra nattens måling og se hvordan hudtemperaturen varierer i løpet av en **uke** eller **måned**. Du kan også sjekke nattens målinger i kortet i **Dagboken** (3). Trykker du på kortet, åpnes den daglige **Hudtemperatur**-visningen.



## 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 treningsøker totalt. Forslagene inkluderer treningsøker fra **kardio**, **styrke** og **støttende** treningskategorier.

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 treningsøker som kjøres uten FitSpark), ved midnatt og når du våkner. FitSpark sørger for at du får variert trening med forskjellige former for daglige treningsøker å velge mellom.

## Hvordan fastslås kondisjonsnivået ditt?

Kondisjonsnivået ditt fastslås for hvert treningsforslag basert på:

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

Du kan begynne å bruke funksjonen uten noen treningshistorikk. Du kan begynne å bruke FitSpark optimalt først etter 7 dagers bruk.



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

## Hva slags øvelser er inkludert i treningskategoriene?

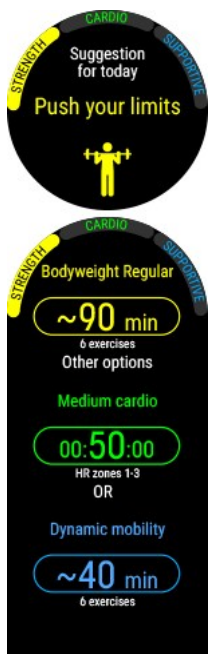
I kardiotreningsøker veiledes du til å trene i ulike pulssoner i løpet av ulike varigheter. Øktene inkluderer faser for tidsbasert oppvarming, innsats og nedkjøling. Kardiotreningsøker kan fullføres med en hvilken som helst sportsprofil på klokken din.

Styrkeøker er treningsøker 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 sirkeltreningsøker 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

På utseendet sveiper du mot venstre eller høyre for å gå til **FitSpark treningsveileder**-visningen.



Trykk på displayet for å se de foreslåtte treningsøktene. Det mest passende treningsforslaget basert på treningshistorikken din og kondisjonsnivået ditt vises først. Sveip opp for å se andre alternative treningsforslag.

Trykk på den foreslåtte treningsøkten for å se en detaljert oversikt over treningsøkten. Sveip opp for å se øvelsene som er inkludert i treningsøkten (styrketrening og støttende treningsøkter), og trykk på den individuelle øvelsen for å se detaljerte instruksjoner om hvordan du utfører øvelsen.

Trykk på **Start** for å velge den foreslåtte treningsøkten, og trykk deretter på den sportsprofilen du vil bruke for å starte treningsøkten.



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

## 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.



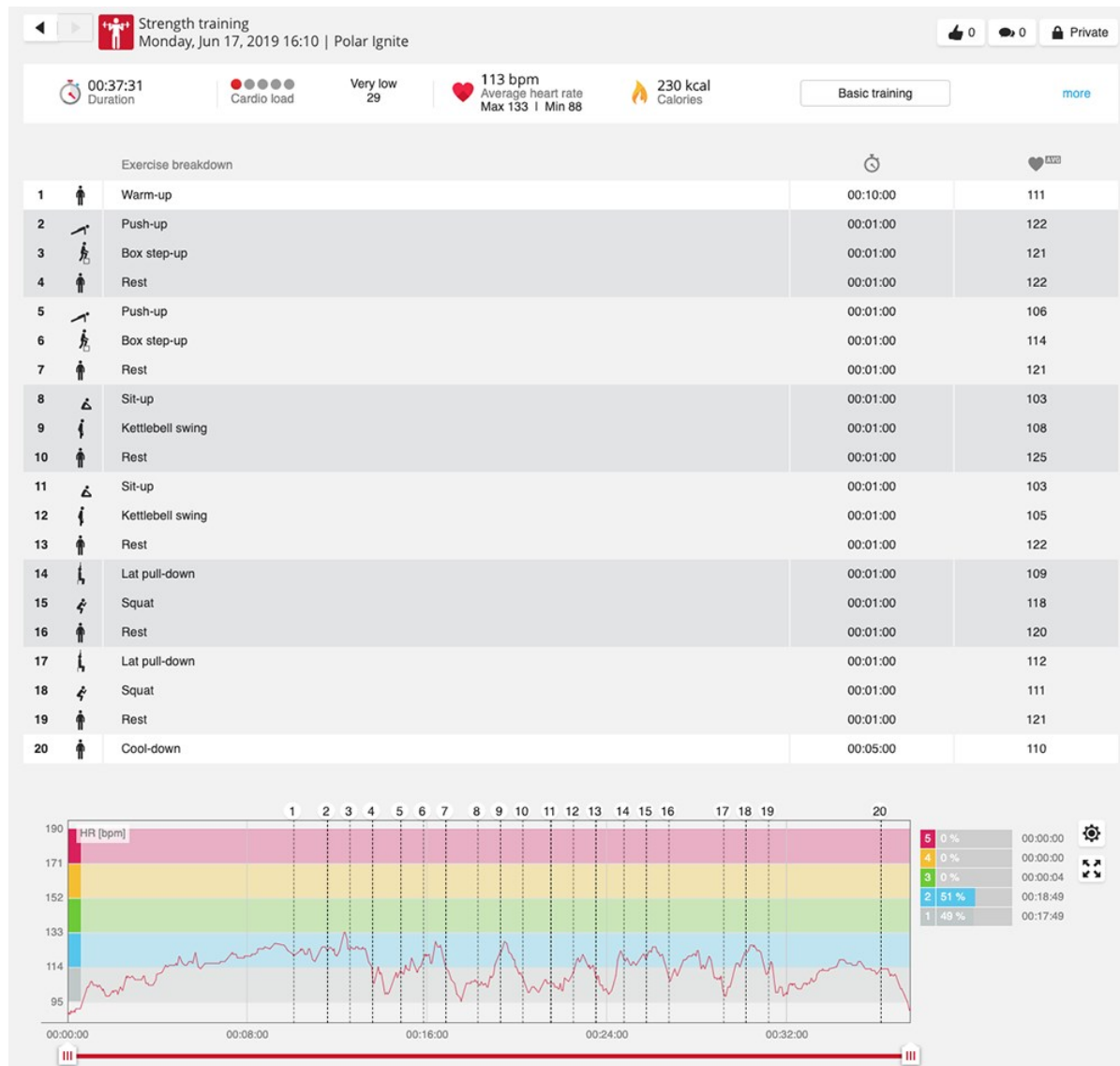


[Taleveiledning](#)-funksjonen hjelper deg til å fokusere på treningsmålet ved å veiledning under treningsfasene på øret.

## 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](#).

## Hvileveilederen er basert på puls

Optimaliser treningsrytmen og -effektiviteten for å få mest mulig ut av treningen. Hvileveilederen analyserer pulsen under aktivitets- og hvilefasene når du trener for å gi deg personlig veiledning om når det er optimalt å begynne aktivitetsfasen igjen. Den oppdager automatisk den høyeste pulsen under et sett, og måler deretter pulsen når du hviler og gir beskjed når du har restituert nok til å begynne det neste settet.

For å bruke Hvileveileder-funksjonen når du trener, må du legge Hvileveileder-treningsvisningen til i den sportsprofilen skal bruke. Som standard er Hvileveileder-treningsvisningen en del av de følgende sportsprofilene: Styrketrening, Sirkeltrening, Høyintensiv intervalltrening, Funksjonstrening, Bootcamp og Kettlebell. Du kan legge treningsvisningen til i en hvilken som helst sportsprofil i sportsprofilinnstillingene i Polar Flow-appen eller -nettjenesten.

## Treningen med Hvileveileder

Start treningsøkten med en god oppvarming for å få mest mulig ut av treningen. Oppvarming øker effektiviteten til treningsøkten og reduserer risikoen for skade. **Slå på hvileveilederen når du er klar til å starte arbeidsfasen i**

**treningsøkten.** Bruk OPP- og NED-knappene for å finne Hvileveileder-treningsvisningen, og trykk på OK for å slå på funksjonen.



## Veiledning på displayet

Hvileveileder-treningsvisningen viser nåværende puls og puls i sanntid-diagrammet. De forskjellige fargene viser de forskjellige pulssonene du trener i. De følgende instruksjonene veileder deg gjennom arbeids- og hvilefasene i treningsøkten.



**Øk pulsen** vises når du må øke pulsen for å starte arbeidsfasen. Når pulsen er på et tilstrekkelig nivå for arbeidsfasen, endres teksten på skjermen til **Jobb**. Når settet er fullført, oppdager klokken automatisk at arbeidsfasen er over, og den finner også automatisk den høyeste pulsen under arbeidsfasen. Du kan også slutte arbeidsfasen manuelt ved å trykke på OK.



**Hvil til pulsen er lav nok** vises på skjermen, og klokken varsler med lyd og vibrering når den har definert ønsket restitusjonspuls. Under hvilefasen kan du se nåværende puls og målet for restitusjonspuls på skjermen. Den stiplede linjen i puls i sanntid-diagrammet representerer ønsket hvilepuls. Minimum hviletid er 20 sekunder - hvis du når ønsket restitusjonspuls før tiden, vises **Hvil noen sekunder til**.



Hvis hvilefasen ikke kan bestemmes basert på puls, vises en hvilefase basert på tid i stedet. **Slutt å jobbe. På tide å hvile.** vises på skjermen etterfulgt av nedtellingstidtaker på 30 sekunder.



**Jobb** vises på skjermen, og klokken varsler med lys og vibrasjon når du har restituert nok til å begynne på neste sett.

For å slå av funksjonen trykker du på TILBAKE-knappen i Hvileveileder-visningen. **Avslutte hvileveilederen?** vises. Trykk på OK for å bekrefte. Treningsøkten avsluttes ikke selv om du avslutter hvileveilederen.



Spesielt under styrketrening, når du utfører aktiviteter som utsetter håndleddene for ekstremt trykk, som vektløfting og pull-ups, kan det være vanskelig å måle pulsen fra håndleddet med tilstrekkelig presisjon. Av den grunn anbefaler vi at du bruker en Polar H10-pulssensor eller en Polar Verity Sense optisk pulssensor. Det sikrer at pulsen måles presist og dermed at hvileveilederen også fungerer optimalt.

Les mer om [hvileveilederen](#).

## Serene™ veiledede pusteøvelser

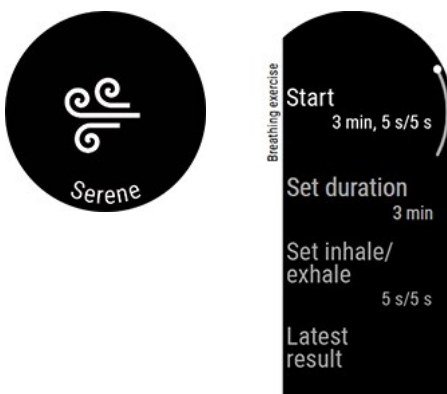
Serene™ er en **veiledet øvelse i dyp pust** som hjelper deg med å slappe av i kropp og sinn og mestre stress. Serene veileder deg til å puste i en sakte, jevn rytme - **seks åndedrag i minuttet**, som er den optimale pustefrekvensen for å **redusere effektene av stress**. Når du puster sakte, begynner 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 trening og gir deg biologiske tilbakemeldinger i sanntid om hvordan det står til med kroppen. 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 for pusteøvelsen mellom 2-20 minutter. Du kan også om nødvendig justere varigheten for inhalasjon og ekshalasjon. Den raskeste pustefrekvensen er 3 sekunders inhalasjon og 3 sekunders ekshalasjon, noe som resulterer i 10 pustesykluser per minutt. Den langsomste pustefrekvensen er 5 sekunders inhalasjon og 7 sekunders ekshalasjon, noe som resulterer i 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. Ha på deg klokken slik at den sitter godt rett bak 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.

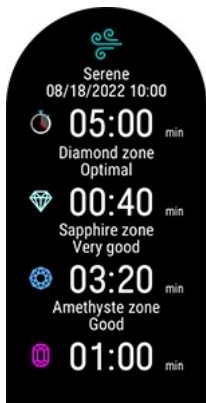
- Du kan når som helst avslutte øvelsen ved å trykke på TILBAKE-knappen.
- Hovedveiledningselementet i animasjonen **skifter farge** alt etter hvilken serenity-sone du befinner deg i.
- Etter øvelsen ser du resultatene dine på klokken i form av tiden du har brukt i de ulike serenity-sonene.



**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 målrytme på omkring seks åndedrag i minuttet eller langsommere. 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 i de tre serenity-sonene.



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

## 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 langøtkter. Disse funksjonene er **Smart energipåminnelse**, **Manuell energipåminnelse** og **Drikkepåminnelse**.

Det er viktig for alle utholdenhetsutøvere å vedlikeholde tilstrekkelige energinivåer og være hydrert gjennom lange økter. 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 forhåndsberegne 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 energi!** 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.



**Drikk!** vises på skjermen sammen med lyd og vibrering når det er på tide å drikke.

Les mer om [FuelWise™](#)

### Effekt ved løping via håndleddet

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 sportsprofiler 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:

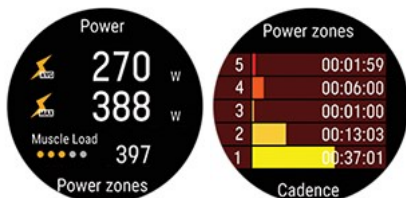


- Maksimumseffekt
- Gjennomsnittseffekt
- Effekt for etappe
- Maksimumseffekt, etappe
- Gjennomsnittseffekt, automatisk etappe
- Maksimumseffekt, automatisk etappe

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)

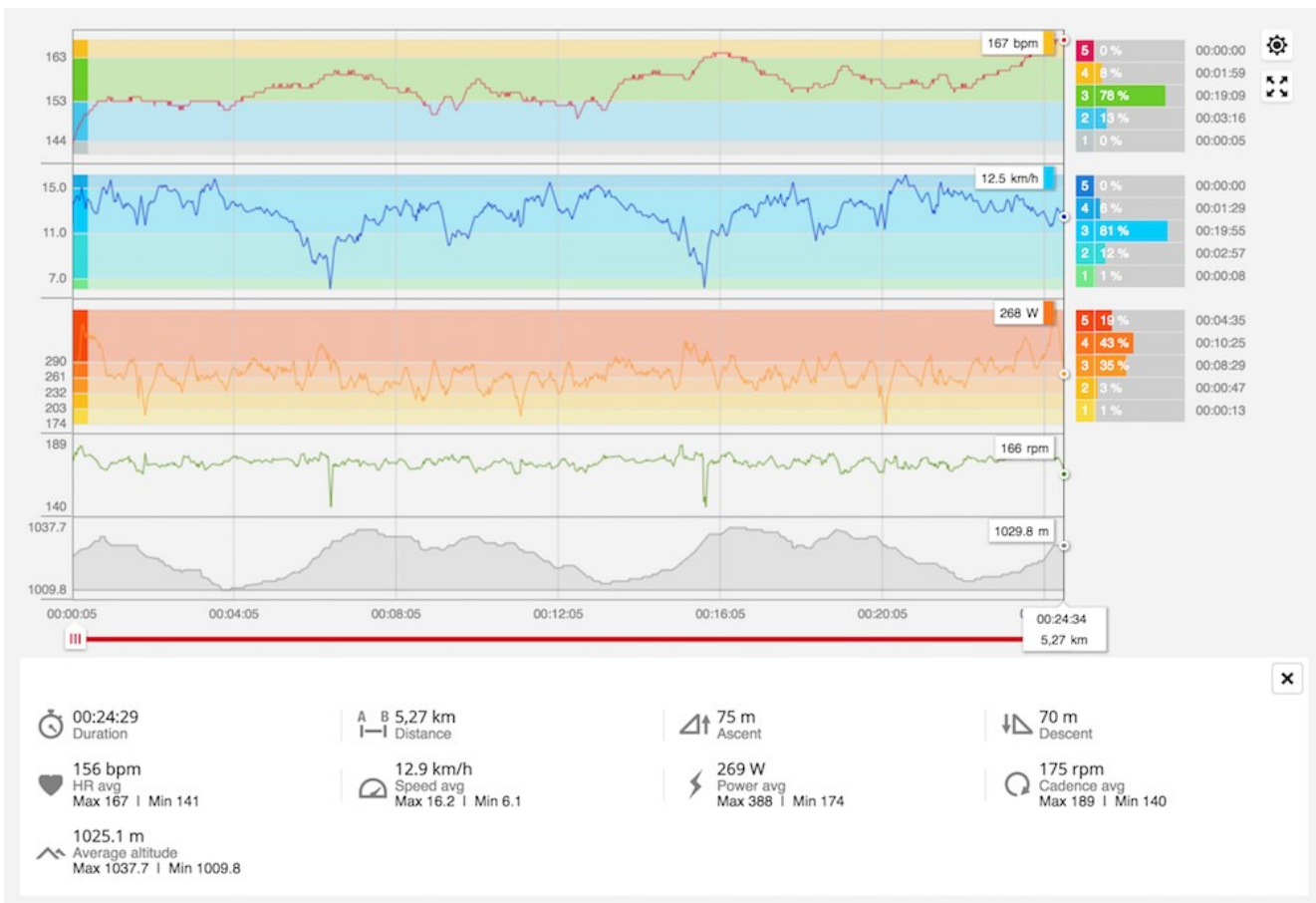
Etter økten ser du følgende i trenings sammendraget på klokken:



- 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 Løpeprogram

Polar Løpeprogram 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 blir overbelastet. Det er intelligent og tilpasser seg utviklingen din. Det lar deg vite når det kan være lurt å trappe ned tempoet eller når det passer å trappe opp. 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](http://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 designet for å utvikle ytelsen din gradvis over tid og sørge for at du er klar på løpsdagen. Løpetreningsøkter deles inn fem typer: Lett jogging, Middels lang løpetur, Lang løpetur, Tempoløping og Intervall. Øktene inkluderer oppvarming, arbeid og nedtrappings-faser for optimale resultater. I tillegg kan du velge å gjøre styrke-, grunntrainings- og bevegelsesøkter for å støtte opp om utviklingen. Hver treningsuke består av to til fem løpeøkter, og den totale varigheten på treningsøktene per uke varierer fra én til sju timer avhengig av kondisjonsnivået ditt. Den minste varigheten for et program er 9 uker og maksimum er 20 måneder.

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

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

[Kom i gang](#)

[Slik bruker du](#)

## Opprett et løpeprogram fra Polar

1. Logg deg på Flow-nettjenesten på [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Velg **Programmer** på fanen.

3. Velg et arrangement, gi det et navn, angi datoen for arrangementet og når du vil starte på programmet.
4. Svar på spørsmålene om fysisk aktivitetsnivå.\*
5. Velg om du vil ta med støttende øvelser i programmet.
6. Les og fyll ut spørreskjemaet om fysisk aktivitetsnivå.
7. Gjennomgå programmet, og juster innstillingene hvis det er nødvendig.
8. Når du er ferdig, velger du **Start program**.

\*Hvis fire ukers treningshistorikk er tilgjengelig, vil disse være ferdig utfyllt.

## Starte et løpemål.

Før du starter en økt, må du sørge for å ha synkronisert målet for treningsøkten med enheten din. Øktene er synkronisert med enheten 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 en oversikt over det aktuelle programmet og hvilke framskritt du har gjort.

## Running Index

Running Index er en enkel måte å overvåke endringer i løpeytelsen din på. Running Index-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<sub>max</sub>-verdien din.

Running Index beregnes under hver treningsøkt når puls- 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.).
- Farten 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. Etter økten viser klokken en Running Index-verdi og lagrer resultatet i trenings sammendraget.

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 Running Index 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	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.

Det kan forekomme daglige variasjoner i Running Index. Running Index 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 **FREMGANG**-fanen. Rapporten viser deg hvordan løpeytelsen din har forbedret seg over en lengre tidsperiode. Hvis du bruker [Polar-løpeprogrammet](#) for å trene til et løp, kan du følge med på løpsindeksutviklingen din for å se hvordan ytelsen din forbedrer seg mot målet.

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

Running Index	Cooper-test (m)	5 km (t:mm:ss)	10 km (t:mm:ss)	21,098 km (t: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

## Smart Calories

Den mest nøyaktige kaloritelleren på markedet beregner antall kalorier du forbrenner, basert på dine personlige opplysninger:

- Kroppsvekt, høyde, alder, kjønn
- Individuell makspuls ( $_{\text{makspuls}}$ )
- Intensiteten til treningen eller aktiviteten
- Individuelt maksimalt oksygenopptak ( $VO_{2\text{max}}$ )

Kaloriberegningen er basert på en intelligent kombinasjon av akselerasjon og pulldata. Kaloriberegningen måler treningskaloriene nøyaktig.

Du kan se kumulativt energiforbruk (i kilokalorier, kcal) for treningsøkter, og øktens totale antall kilokalorier etterpå. Du kan også følge med på dagens totale antall kalorier.

## Treningsutbytte

Treningsutbytte 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 tilbakemeldingen må du ha trent i minst 10 minutter totalt i [pulssonene](#).

Tilbakemelding om treningsutbytte er basert på pulssoner. Funksjonen registrerer hvor mye tid du bruker og hvor mange kalorier du forbrenner i hver sone.

Beskrivelsene av ulike alternativer for Treningsutbytte finner du i tabellen nedenfor.

Tilbakemelding	Utbytte
Maksimaltrening+	For en økt! Du forbedret sprinthastigheten og musklenes nervesystem, noe som gjør deg mer effektiv. Denne økten økte også din motstand mot tretthet.
Maksimaltrening	For en økt! Du forbedret sprinthastigheten og musklenes nervesystem, noe som gjør deg mer effektiv.
Maksimal- og tempotrening	For en økt! Du forbedret hastigheten og effektiviteten. Denne økten utviklet også vesentlig din aerobe kondisjon og din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.
Tempo- og maksimaltrening	For en økt! Du har vesentlig forbedret din aerobe kondisjon og din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten utviklet også din hastighet og effektivitet.
Tempotrening+	Veldig bra tempo i en lang økt! Du forbedret din aerobe kondisjon, hastighet og evnen til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten økte også din motstand mot tretthet.
Tempotrening	Veldig bra tempo! Du forbedret din aerobe kondisjon, hastighet og evnen til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.
Tempo- og distansetrening	Bra tempo! Du forbedret din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten utviklet også din aerobe kondisjon og musklenes utholdenhet.
Distanse- og tempotrening	Bra tempo! Du forbedret din aerobe kondisjon og musklenes utholdenhet. Denne økten utviklet også din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.

Tilbakemelding	Utbytte
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.

## Kontinuerlig pulsmåling

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

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 **på**. 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.

## Kontinuerlig pulsmåling på klokken din



Med **Puls**-widgeten kan du se nåværende puls på klokkeskjermen når du bruker Kontinuerlig pulsmåling-funksjonen. Du kan legge den til på utseendet til klokkeskjermen i [Utseende-innstillingene](#).



Ved å trykke på widgeten kommer du fort til **Daglig aktivitet**-visningen. I Daglig aktivitet-visningen kan du sjekke pulsen, dagens høyeste og laveste pulsavlesning og se hva den laveste pulsavlesningen fra forrige natt var. Du finner mer informasjon under [24/7 aktivitetsmåling](#).

Klokken registrerer puls i 5-minutters intervaller og lagrer opplysningene for senere analyse i Flow-appen eller -nettjenesten. Hvis klokken oppdager at pulsen din er forhøyet, begynner den å registrere pulsen kontinuerlig. Kontinuerlig pulsregistrering kan også igangsettes basert på håndleddbevegelsene dine, for eksempel når du går i et raskt nok tempo i minst ett minutt. Den kontinuerlige pulsregistreringen stopper automatisk når aktivitetsnivået ditt faller lavt nok. Når klokken oppdager at armen ikke beveger seg eller at pulsen ikke er forhøyet, registrerer den pulsen i 5-minutters intervaller for å finne den laveste verdien i løpet av dagen.

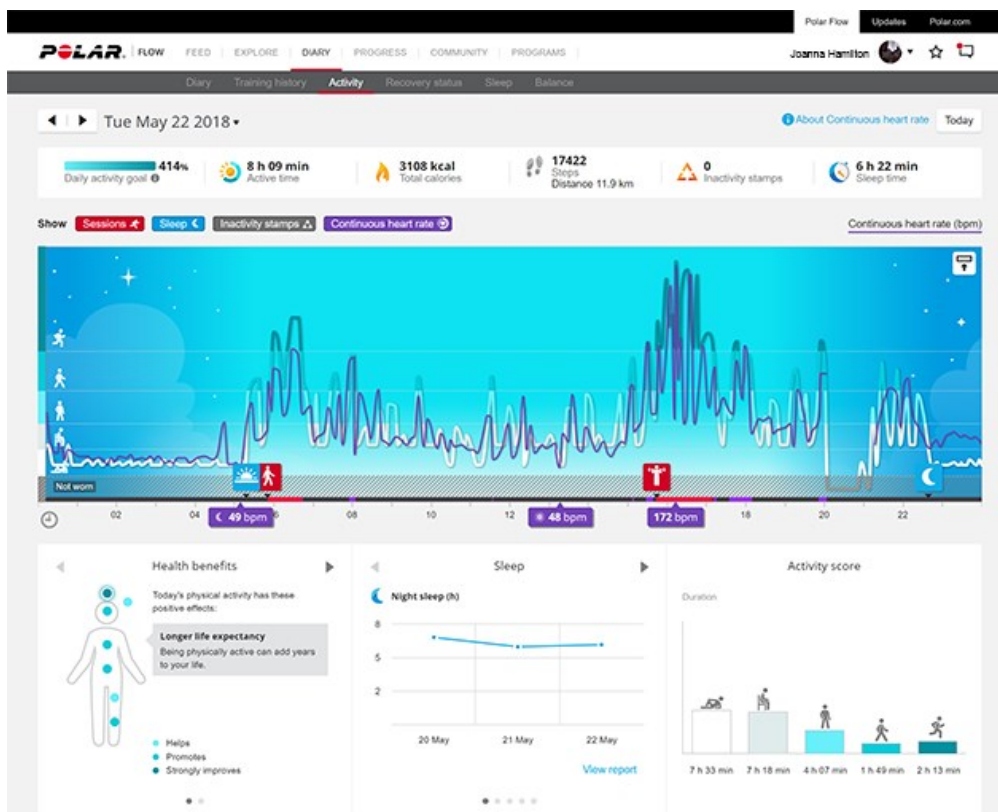
I noen tilfeller kan du ha sett en høyere eller lavere puls på klokken i løpet av dagen enn det som er registrert i det kontinuerlige pulssammendraget som høyeste eller laveste avlesning for dagen. Dette kan skje hvis avlesningen du har sett, faller utenfor registreringsintervallet.



LED-lysene på baksiden av klokken er alltid på når funksjonen for kontinuerlig pulsmåling er slått på og sensorene på baksiden er i kontakt med huden. For å få instruksjoner om hvordan du fester klokken for nøyaktige pulsavlesninger fra håndleddet kan du se [Pulsmåling fra håndleddet](#).

Du kan følge med på kontinuerlig pulsmålingsdata 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](#).





## 24/7 aktivitetsmåling

Polar-klokke 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 aktivitetsmålingen.

## Aktivitetsmål

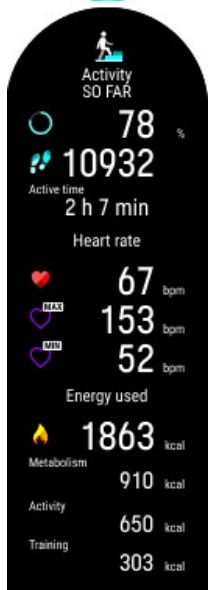
Du får det personlige aktivitetsmålet ditt når du stiller inn klokken. Aktivitetsmålet er basert på dine personlige data og aktivitetsnivåinnstillingen, som du finner på klokken din (**Innstillinger > Fysiske innstillinger > Aktivitetsnivå**), i Polar Flow-appen eller [Polar Flow-nettjenesten](#).

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](http://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

På utseendet sveiper du mot venstre eller høyre for å gå til **Daglig aktivitet**-visningen.



Se progresjonen mot det daglige aktivitetsmålet og antall steg så langt.

Progresjonen mot det daglige aktivitetsmålet vises i prosent og visualiseres ved hjelp av en sirkel som fylles opp etter hvert som du er aktiv. Mengden og typen kroppsbevegelser registreres og konverteres til en beregning av antall steg.

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

- Aktiv tid gir deg informasjon om den kumulative tiden med kroppsbevegelser som er bra for helsen din.
- Når du bruker [Kontinuerlig pulsmåling-funksjonen](#) kan du sjekke pulsen, dagens høyeste og laveste pulsavlesning og også se hva den laveste pulsavlesningen fra forrige natt var. Du kan aktivere eller deaktivere den kontinuerlige pulsmålingen eller velge Bare om natten-modus på klokken din, i **Innstillinger > Generelle innstillinger > Kontinuerlig pulsmåling**.
- Kalorier du har brent gjennom trening, aktiviteter og BMR (Basale metabolske rate: den minste metabolske aktiviteten som kreves for å opprettholde grunnleggende vitale funksjoner).

## Aktivitetspåminnelse

Det er en kjensgjerning at fysisk aktivitet er en vesentlig faktor for å opprettholde 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, 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.

Du kan slå aktivitetspåminnelsen på/av under **Innstillinger > Generelle innstillinger > Varsler**. Som standard er aktivitetspåminnelsen slått på. Hvis du har sittet stille i 55 minutter, vises **Tid for bevegelse!** sammen med 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 deg eller trykker på knappen. Hvis du ikke beveger 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 din daglige rutine og gjøre endringer på veien mot en mer aktiv livsstil.

## Aktivitetsdata i Flow-appen og -nettjenesten

Med Flow-appen kan du følge med på og analysere aktivitetsdataene dine mens du er på farten, og du kan synkronisere dem trådløst mellom klokken og Flow-nettjenesten. Flow-nettjenesten gir deg et mest mulig detaljert innblikk i aktivitetsinformasjonen din. Ved hjelp av aktivitetsrapportene (på **RAPPORTER**-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

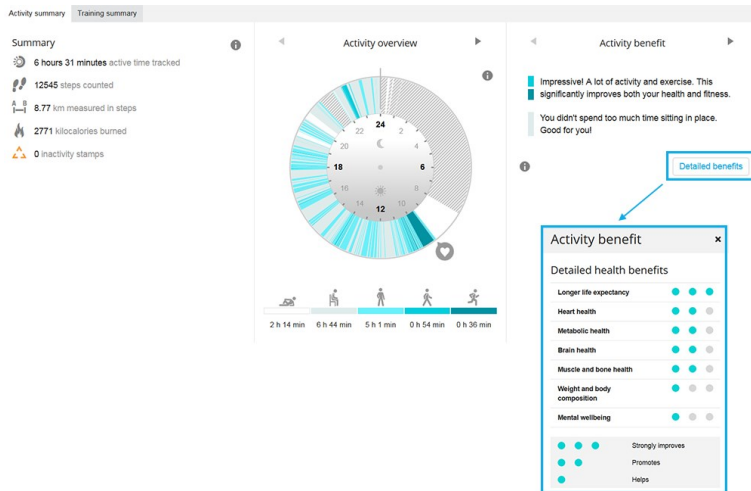
Funksjonen for aktivitetsveiledning viser deg hvor aktiv du har vært i løpet av dagen, og forteller deg hvor mye aktivitet som gjenstår for at du skal nå anbefalingene for fysisk aktivitet per dag. Du kan kontrollere hvordan du ligger an i forhold til dagens aktivitetsmål fra klokken, Polar Flow-appen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

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

## Aktivetsfordel

Aktivetsfordel 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, jo flere fordeler får du!

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



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

## 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. Klokken bruker systemene GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou og QZSS samtidig for å gi maksimal nøyaktighet verden rundt. Som standard bruker klokken også to-frekvent GPS for forbedret posisjonsnøyaktighet, spesielt under vanskelige bruksforhold. Du kan eventuelt bruke en strømsparende én-frekvent GPS-modus på klokken. Én-frekvent GPS-modus gir ikke like nøyaktige resultater under vanskelige bruksforhold, men det forbedrer batteritiden under trening. Innstillingen finnes under **Generelle innstillinger** > **Navigasjonssatellitter**. Velg **Økt nøyaktighet** (to-frekvent GPS) eller **Strømsparing** (én-frekvent GPS).

### Assistert GPS

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

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 > 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, og nøyaktigheten til posisjonsdataene kan reduseres.



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.

## Offline-kart

Du kan laste ned offline-kart fra Polar Flow-nettjenesten og overføre dem til klokken ved hjelp av en datamaskin. Kartene som er tilgjengelig på Flow-nettjenesten, inkluderer detaljerte kart over land og regioner samt enkle kart over kontinenter og store områder. Enkle kart over Nord-Amerika og Europa er forhåndsinstallert på klokken. Utenom trening kan du få tilgang til offline-kartene via navigasjonsvisningen, og under trening er de tilgjengelige som en treningsvisning for kartnavigasjon i full skjerm.

- [Bruk av kart under trening](#)
- [Bruk av kart utenom trening](#)
- [Steder av interesse \(POI\)](#)
- [Last ned og overfør kart til klokken](#)
- [Slik legger du treningsvisningen kartnavigasjon til i sportsprofiler](#)
- Finn ut mer om [Offline-kart](#).

### Bruk av kart under trening

Under trening er offline-kart tilgjengelig som treningsvisning med kartnavigasjon i fullskjerm. Som standard er treningsvisning slått på for de fleste utendørsidretter og den kan legges til en hvilken som helst sportsprofil som bruker GPS.

Etter å ha startet en treningsøkt skroller du til treningsvisningen kartnavigasjon med OPP-/NED-knappene. Du kan bruke kartet enten alene (1) eller sammen med andre navigasjonsfunksjoner, inkludert [Ruteveiledning](#) (2), [Tilbake til start](#) (3), [Tilbake samme rute](#) (4) og [Steder av interesse](#) (5).



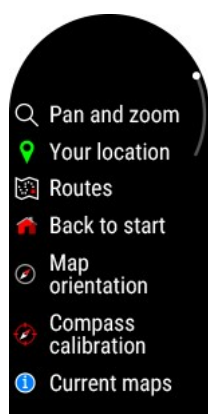
I treningsvisningen kartnavigasjon

- viser posisjonspilen  $\triangle$  nåværende posisjon og retning. Hvis retningsinformasjon ikke er tilgjengelig, vises posisjonen din med en blå prikk  $\bullet$ . Kalibrer kompasset via kartnavigasjonsmenyen for å vise posisjon med retning.
- ses brødsmuler som en rød linje, som viser veien du har gått så langt.
- viser den blå linjen ruten du har valgt for treningsøkten, og pilene langs ruten viser rutens retning.

- vises de fire himmelretningene rundt kartet for å gjøre det enklere å navigere.
- gjør kartskalaen det enklere å finne distansen mellom steder.

## Kartnavigasjonsmeny

Trykk på OK i kartnavigasjonsvisning for å åpne menyen. Følgende alternativer vises i menyen.



- **Panorer og zoom:** Aktiver Panorer og zoom-modus. Bruk OPP (+) og NED (-) -knappene for å justere visningen, og sveip for å panorere. Trykk på OK for å akseptere nytt zoom-nivå og gå ut av panorer og zoom-modusen. Posisjonen på kartet sentreres automatisk. Merk at hvis du går ut av panorer og zoom-modus ved å trykke på TILBAKE, går kartvisningen tilbake til det forrige zoomnivået.
- **Din posisjon:** Vis koordinatene til gjeldende posisjon.
- **Steder av interesse:** Velg **Angi punkt på kart**, **Velg fra liste** eller **Velg viste steder av interesse**. Vil du vite mer, kan du se [Steder av interesse](#).
- I **Ruter** finner du rutene du har lagret som favoritter i analysevisningen i treningsøkten i Flow-nettjenesten og synkronisert med klokken ved hjelp av Polar Flow-appen. Komoot-rutene 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](#).
- **Tilbake til start:** Slå på Tilbake til start (**Via luftlinje**) eller Tilbake samme rute (**Via samme rute**) -funksjonen. Du finner mer informasjon under [Tilbake samme rute og Tilbake til start](#).
- **Kartorientering:** Velg **Nord opp** for alltid å vise kartet med nord øverst på skjermen. Velg **Løype opp** for alltid å vise kartet med retningen du beveger deg i, øverst på skjermen. Når retningen endres, roteres kartet tilsvarende.



Løype opp slutter å virke når du har zoomet langt ut, og kartet orienteres automatisk med Nord opp. Kartorienteringen returneres tilbake til Løype opp når du velger et tilstrekkelig nært zoomnivå. Kartorienteringen endres også til Nord opp når panorer og zoom-modus er aktiv.

- **Kalibrering av kompass:** Følg instruksjonene på skjermen for å kalibrere kompasset manuelt.



Utfør kalibreringen mens du har klokken på håndledet.

- **Aktive kart:** Vis aktive kart og sjekk hvor mye plass de bruker. Du kan også endre kart eller velge at det skal angis automatisk basert på posisjonen din.

## Bruk av kart utenom trening

Du kan åpne offline-kart utenom trening via **navigasjonsvisningen**. På urskiven sveiper du mot venstre eller høyre til du finner den. Deretter trykker du på skjermen for åpne detaljene.

Trykk på kartet som vises i detaljene for å åpne kartnavigasjonsvisningen:



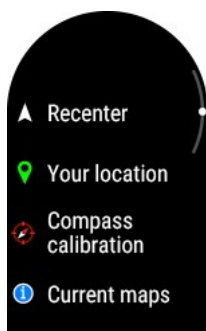
## I kartnavigasjonsvisning

- viser posisjonspilen  $\triangle$  nåværende posisjon og retning. Hvis retningsinformasjon ikke er tilgjengelig, vises posisjonen din med en blå prikk  $\bullet$ . Kalibrer kompasset via kartnavigasjonsmenyen for å vise posisjon med retning.
- vises de fire himmelretningene rundt kartet for å gjøre det enklere å navigere.
- gjør kartskaalen det enklere å finne distansen mellom steder.

Bruk **OPP (+)** og **NED (-)**-knappene for å justere visningen, og sveip for å panorere.

## Kartnavigasjonsmeny

Trykk **OK** for å åpne kartnavigasjonsmenyen, hvor du finner følgende alternativer:



- **Resentrer:** Sentrer kartet på nytt på din nåværende posisjon.
- **Din posisjon:** Vis koordinatene til nåværende posisjon.
- **Steder av interesse:** Velg **Angi punkt på kart**, **Velg fra liste** eller **Velg viste steder av interesse**. Vil du vite mer, kan du se [Steder av interesse](#).
- **Kalibrering av kompass:** Følg instruksjonene på skjermen for å kalibrere kompasset manuelt.



Utfør kalibreringen mens du har klokken på håndledet.

- **Aktive kart:** Vis aktive kart og sjekk hvor mye plass de bruker. Du kan også endre kart eller velge at det skal angis automatisk basert på posisjonen din.



Du kan raskt få tilgang til detaljer for navigasjonsvisning fra urskiven ved å trykke på **Navigasjon**-widgeten. Du kan legge den til på utseendet til klokkeskjermen i [Utseende-innstillingene](#).

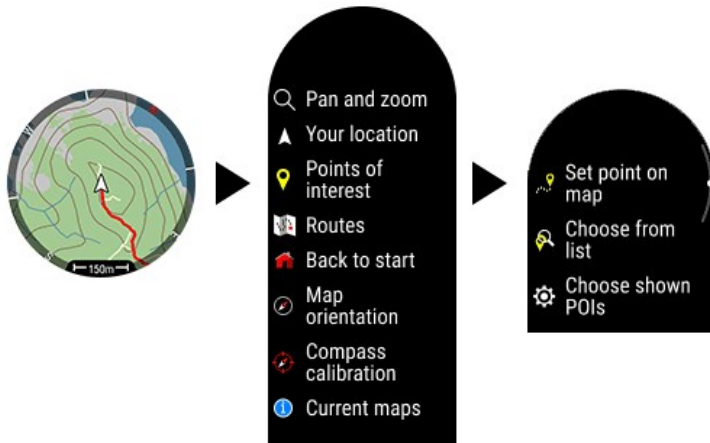
## Steder av interesse (POI)

Sjaff deg bedre navigasjon med Steder av interesse (POI), slik at du enkelt kan finne viktige landemerker som ly, butikker og kaféer med mer. Enten du trener eller utforsker, hjelper Steder av interesse deg med å finne disse stedene på kartet eller å tilby en direkte rute med distanseveiledning til det valgte punktet. Du kan også angi dine egne spesialdestinasjoner og navigere nøyaktig til dem. Funksjonen er tilgjengelig både under og utenom trening.

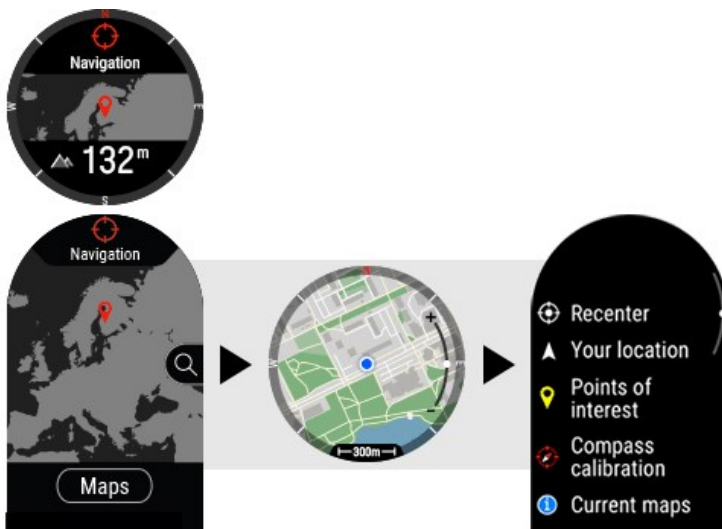


Steder av interesse-funksjonen er tilgjengelig med firmwareversjon 3.0 eller nyere. For å bruke funksjonen trenger du en detaljert kartfil på klokken med Steder av interesse-informasjon. Hvis du har en gammel kartfil på klokken, kan det hende at informasjon om Steder av interesse mangler. I så fall ber klokken deg om å laste ned en oppdatert kartfil. Last ned den oppdaterte kartfilen fra Flow-nettjenesten og overfør den til klokken.

Under trening trykker du på OK i treningsvisningen for kartnavigasjon for å åpne menyen og velger deretter **Steder av interesse**. Følgende alternativer vises i menyen: **Angi punkt på kart**, **Velg fra liste** og **Velg viste steder**.



Utenom trening kan du få tilgang til funksjonen via kartnavigasjonsmenyen:



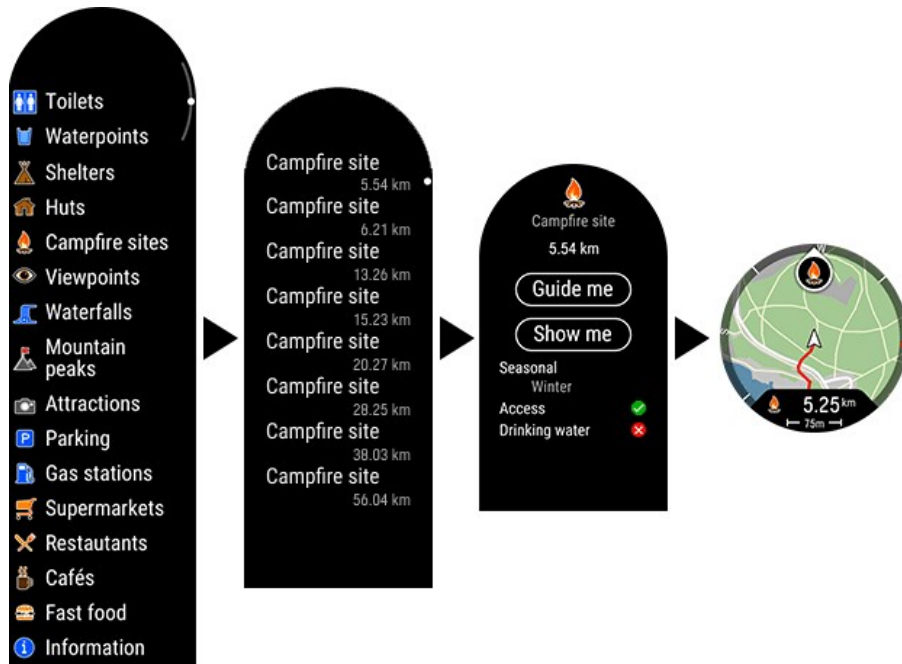
### Angi punkt på kart

Du kan angi ditt eget punkt på kartet og navigere til det ved hjelp av veiledningen. Bruk OPP (+) og NED (-)-knappene for å justere visningen, og sveip for å panorere. Når markøren er på ønsket plassering på kartet, trykker du på OK. Veiledningen på kartet viser retning og distanse i luftlinje (beeline) til punktet du har angitt på kartet.



## Velg fra liste

Velg en Steder av interesse-kategori for at klokken skal vise alle Steder av interesse i den kategorien. De 20 nærmeste Steder av interesse innenfor 200 kilometer vises. Velg punktet du ønsker, og vis det på kartet eller start veiledningen til punktet. Veiledningen på kartet viser retningen og avstand i luftlinje (beeline) til det valgte punktet.



## Velg viste steder

Velg Steder av interesse-kategoriene du ønsker skal vises på kartet. Gå tilbake til kartnavigasjonsvisningen ved å trykke TILBAKE.



## Steder av interesse-kategorier

Følgende Steder av interesse-kategorier er tilgjengelige på klokken:



-  Toaletter
-  Vann
-  Ly
-  Hytter
-  Bålsteder
-  Utsikter
-  Fosser
-  Fjelltopper
-  Severdigheter
-  Parkering
-  Bensinstasjoner
-  Supermarkeder
-  Restauranter
-  Kaféer
-  Hurtigmat
-  Informasjon

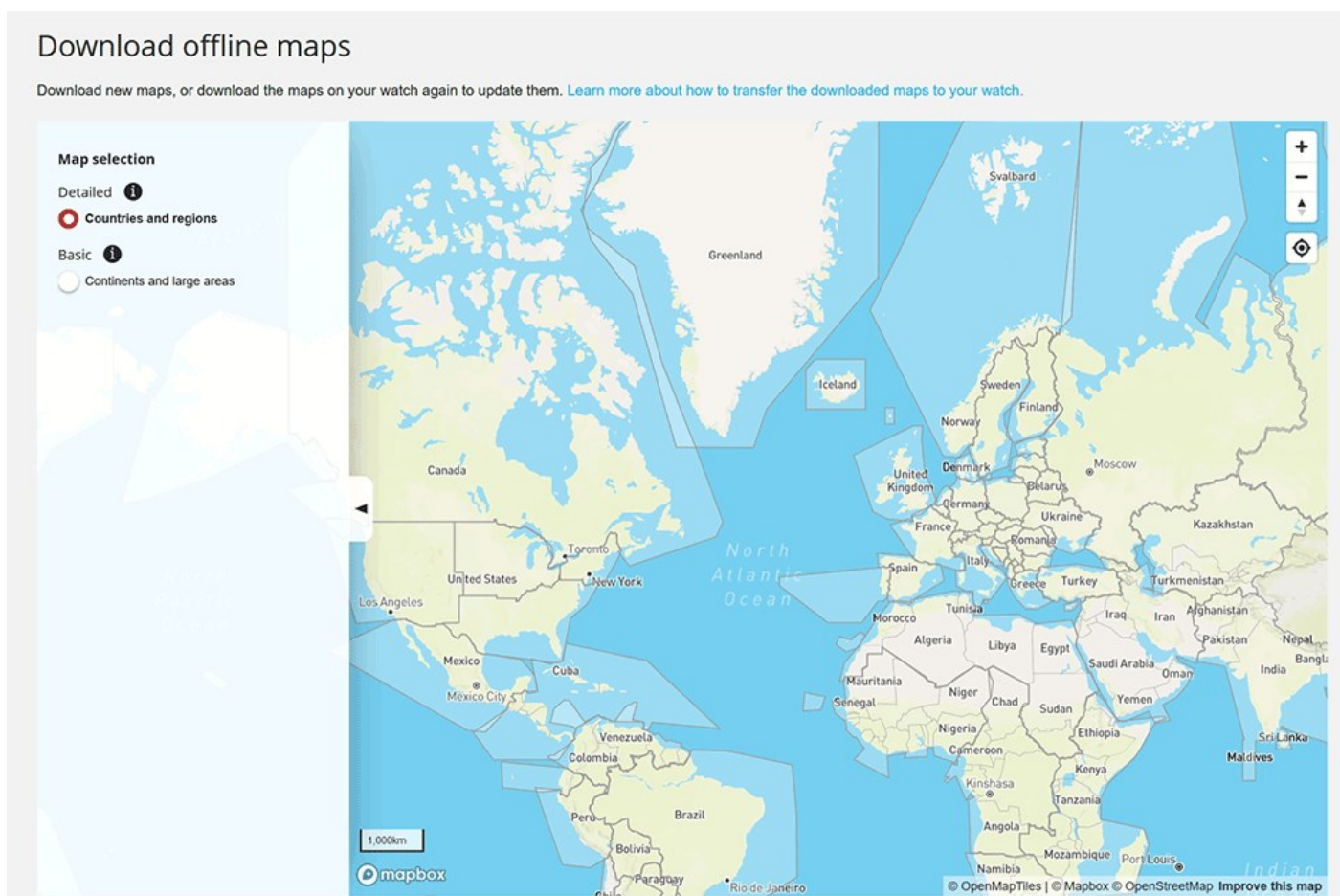
## Last ned og overfør kart til klokken

For å laste ned og overføre kart til klokken trenger du en datamaskin, og klokken må være tilkoblet Flow-kontoen. Først må du laste ned kartfilen fra Polar Flow-nettjenesten. Deretter overfører du den til klokken på datamaskinen ved hjelp av **Fitutforsker** (Windows) eller **OpenMTP** (Mac).

## 1. Last ned en kartfil fra Polar Flow-nettjenesten

I Flow-nettjenesten får du adgang til kartnedlastingssiden ved å klikke på navn/profilbilde øverst til høyre og velge **Last ned kart**. Du kan også bruke direktelenken: [flow.polar.com/maps](https://flow.polar.com/maps).

Du kan laste ned nye kart, eller laste ned kartene du har på klokken, på nytt for å oppdatere dem. Du kan velge kart som er mindre og mer detaljerte eller større og enklere.



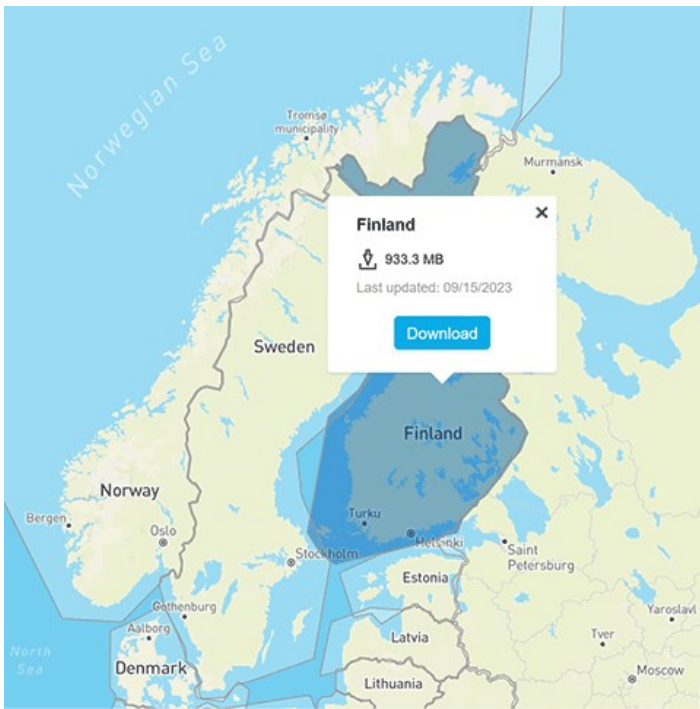
- **Detaljerte kart (Land og regioner)** viser for eksempel mindre stier og isopletter.



- **Enkle kart (Kontinenter og store områder)** viser for eksempel hovedveier og stier. Enkle kart over Nord-Amerika og Europa er forhåndsinstallert på klokken.



Når du klikker på en region på kartet, får du se kartets størrelse og når det sist ble oppdatert. For å laste ned kartet klikker du på **Last ned**-knappen.

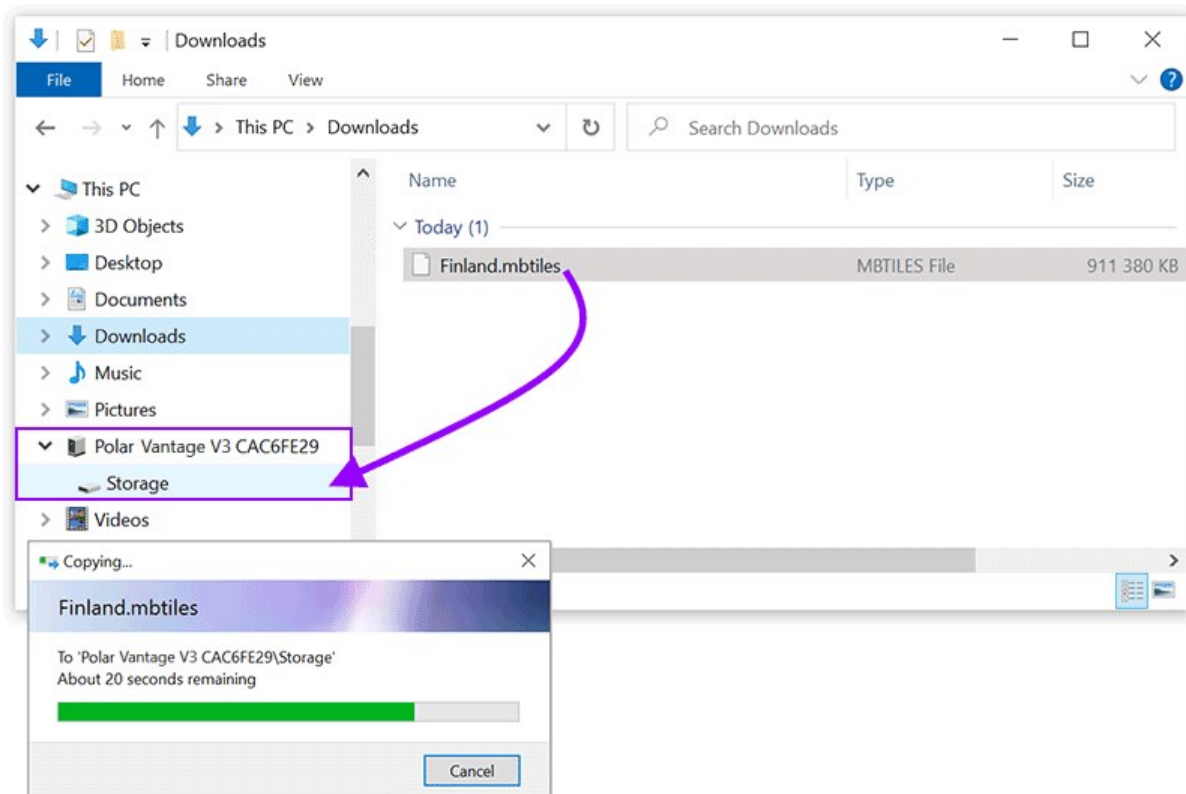


## 2. Overfør den nedlastede kartfilen til klokken

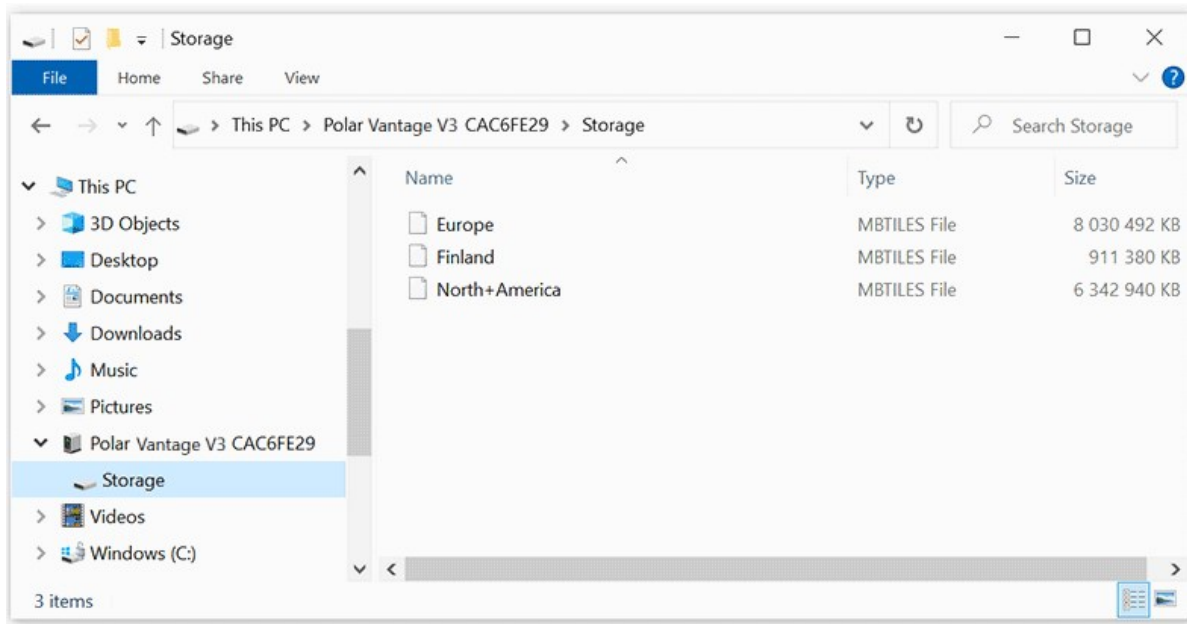
### Slik overfører du kartfiler til klokken i Windows

Koble klokken til datamaskinen ved hjelp av kabelen som fulgte med i esken. Påse at kabelen smetter på plass.

Dra den nedlastede kartfilen fra **Nedlastinger**-mappen til **Lager**-mappen på klokken.



Når filen er kopiert til mappen på klokken, kan du åpne kartet mens du trener via kartnavigasjonsvisningen.



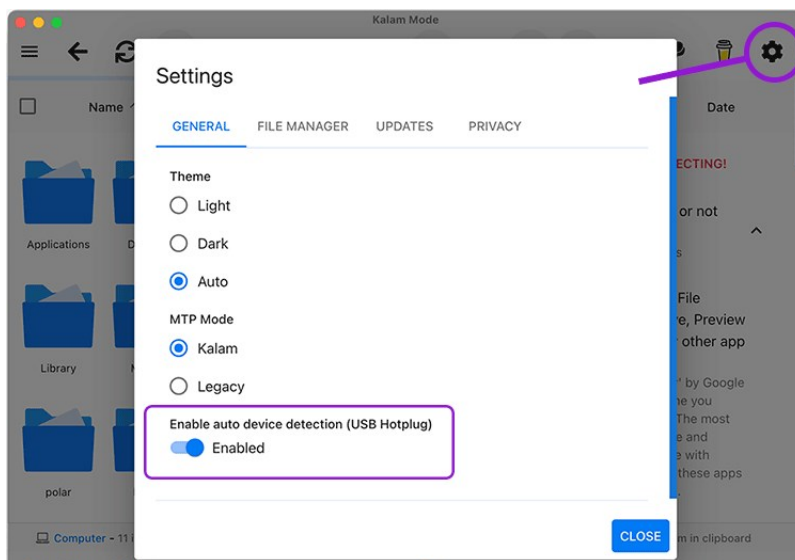
Du kan slette unødvendige kart i mappen mens klokken er koblet til datamaskinen. Høyreklikk på kartfilen og velg Slett.

## Slik overfører du kartfiler til klokken på Mac

For å overføre kartfiler til klokken må du installere OpenMTP (filoverføringsapp for macOS) på Mac-en. Du kan laste den ned her: <https://openmtp.ganeshrvel.com>

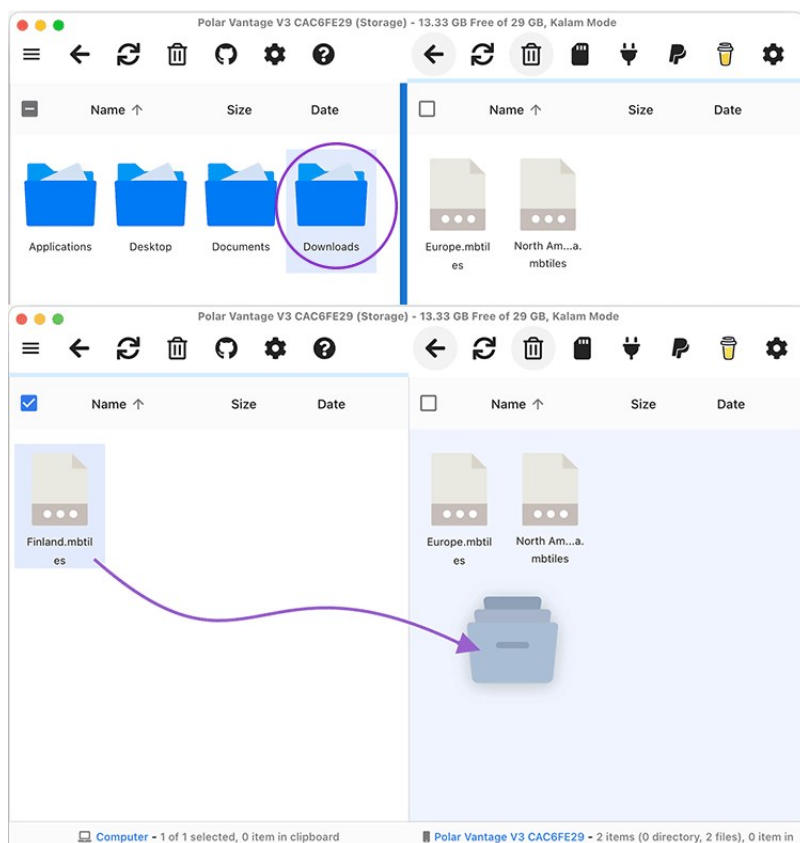
Når den er installert, åpner du OpenMTP på Mac-en.

- Aktiver **automatisk enhetsdeteksjon** i OpenMTP-innstillingene:



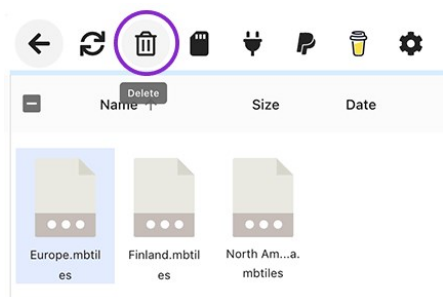
- Koble klokken til datamaskinen ved hjelp av kabelen som fulgte med i esken. Påse at kabelen smetter på plass.
- Mac-filene vises på venstre side av OpenMTP-vinduet og lagringsmappen på klokken til høyre. Gå til

nedlastingsmappen på Mac-en, og dra kartfilen til lagringsmappen på klokken:



Når filen er kopiert til mappen på klokken, kan du åpne kartet mens du trener via kartnavigasjonsvisningen.

Du kan slette unødvendige kart i mappen mens klokken er koblet til datamaskinen. Velg kartfilen du vil slette, og klikk deretter på søppelikonet for å slette filen:



## Legg Kartnavigasjonvisning til i sportsprofiler

Som standard er treningsvisningen for kartnavigasjon slått på for de fleste profiler for utendørsidretter, men den kan legges til en hvilken som helst sportsprofil som bruker GPS.

I Flow-nettjenesten:

1. Klikk på navnet/profilbildet øverst til høyre. Gå til **Sportsprofiler**, og velg **Rediger** i sportsprofilen du vil legge den til i.
2. Velg **Knyttet til enhet**
3. Velg **Grit X2 Pro > Treningsvisning > Legg til ny > Fullskjerm > Kartnavigasjon**, og lagre.

I Flow-mobilappen:

1. Gå til hovedmenyen, og velg **Sportsprofiler**.
2. Velg en sportsprofil og trykk på **Rediger** for å åpne sportsprofilinnstillingene.
3. Hvis du har mer enn én enhet i Flow-kontoen, må du passe på å velge Grit X2 Pro øverst på siden. Sveip for å endre enhet.
4. Skroll ned til **Treningsvisning**, og under **Andre visninger** velger du **Kartnavigasjon**-visningen.
5. Når du er ferdig, trykker du på **Ferdig**.

Husk å synkronisere innstillingene med klokken.

## Tilbake samme rute og Tilbake til start

Navigasjonsfunksjonene **Tilbake samme rute** og **Tilbake til start** veileder deg tilbake til startpunktet for økten. Med **Tilbake samme rute**-funksjonen blir du veiledet tilbake til startpunktet via den samme ruten du kom, mens **Tilbake til start** viser retningen til startpunktet. Begge funksjonene viser distansen til startpunktet for økten. Med **Tilbake samme rute** kan du også zoome ruten inn eller ut.

**Tilbake samme rute** kan slås på etter å ha startet en økt, og kan bare brukes når du har kommet langt nok vekk fra startpunktet. **Tilbake til start** kan slås på før treningsøkten startes i førtreningsmodus. Displayet viser deretter distansen og retningen til startpunktet gjennom hele treningsøkten. Begge funksjonene er tilgjengelige under en treningsøkt i **Kartnavigasjon**-visningen (hvis det er slått på i sportsprofilen du bruker) og **hurtigmenyen** når du setter en økt på pause.



Merk at GPS må være slått på for sportsprofilen hvis du vil bruke disse funksjonene.

### Tilbake samme rute (Gå tilbake via samme rute)

#### Slik slår du på Tilbake samme rute i Kartnavigasjon-visningen:

1. Bla til **Kartnavigasjon**-visningen, og trykk på OK.
2. Velg **Tilbake til start**, deretter **Via samme rute**.

#### Slik slår du på Tilbake samme rute i hurtigmenyen:

1. Trykk på TILBAKE for å sette økten på pause, og velg deretter **Innstillinger** for å åpne [hurtigmenyen](#).
2. Velg **Tilbake til start**, deretter **Via samme rute**.
3. Hvis Kartnavigasjon-visningen ikke er inkludert i treningsvisningene for sportsprofilen du bruker, blir den lagt til treningsvisningene for denne treningsøkten.

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



## Zoom

Zoom inn eller ut på ruten. Trykk på **OK** i **Kartnavigasjon**-visningen og velg **Panorer og zoom**, og bruk deretter **OPP**- og **NED**-knappene for å justere visningen. Trykk på **OK** for å akseptere nytt zoom-nivå og gå ut av **Panorer og zoom**-modusen. Hvis du går ut av **Panorer og zoom**-modus ved å trykke på **TILBAKE**, går kartvisningen tilbake til det forrige zoomnivået.

Tilbake til start (Gå tilbake via luftlinje)

Slik slår du på **Tilbake til start** i **Kartnavigasjon**-visningen:

1. Bla til **Kartnavigasjon**-visningen, og trykk på **OK**.
2. Velg **Tilbake til start**, deretter **Via luftlinje**.

Slik slår du på **Tilbake til start** i hurtigmenyen:

1. I førtrenings- og pausemodus velger du **Innstillinger** for å åpne [hurtigmenyen](#).
2. Velg **Tilbake til start**, deretter **Via luftlinje**.
3. Hvis **Kartnavigasjon**-visningen ikke er inkludert i treningsvisningene for sportsprofilen du bruker, blir den lagt til treningsvisningene for denne treningsøkten.



## Zoom

Zoom inn eller ut på ruten. Trykk på **OK** i **Kartnavigasjon**-visningen og velg **Panorer og zoom**, og bruk deretter **OPP**- og **NED**-knappene for å justere visningen. Trykk på **OK** for å akseptere nytt zoom-nivå og gå ut av **Panorer og zoom**-modusen. Hvis du går ut av **Panorer og zoom**-modus ved å trykke på **TILBAKE**, går kartvisningen tilbake til det forrige zoomnivået.

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.

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

## 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](https://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.

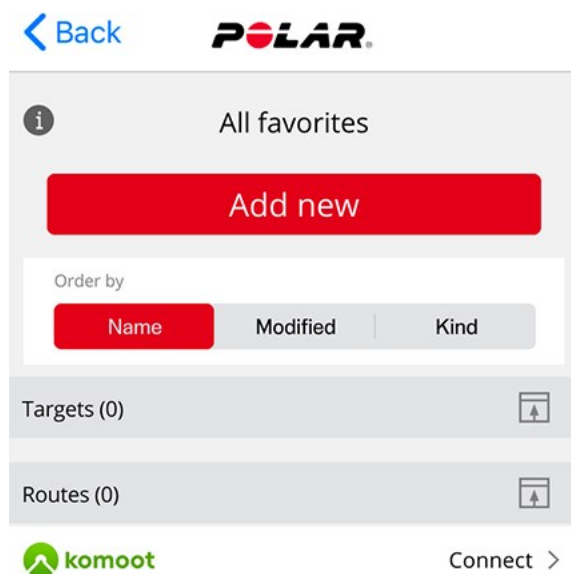
## Slik kobler du sammen Komoot- og Polar Flow-kontoer

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-appen eller -nettjenesten.

### I Flow-appen:

Gå til hovedmenyen i Polar Flow-appen, og velg **Generelle innstillinger > Koble til > komoot > Koble til**.

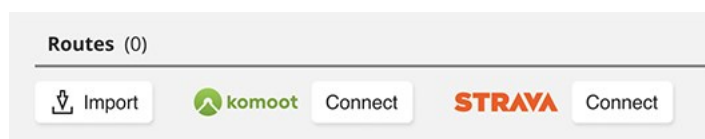
Alternativt kan du velge **Favoritter** i hovedmenyen og trykke på komoot-knappen for å koble til:



### I Flow-nettjenesten:

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

Alternativt kan du gå til **Favoritter** ved å klikke på Favoritter-ikonet ☆ på menylinjen og klikke på **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

Når du oppretter nye ruter i komoot, blir de automatisk hentet fra komoot og synkronisert med favorittene dine i Polar Flow og rutene på klokken neste gang du synkroniserer klokken med Flow-appen.





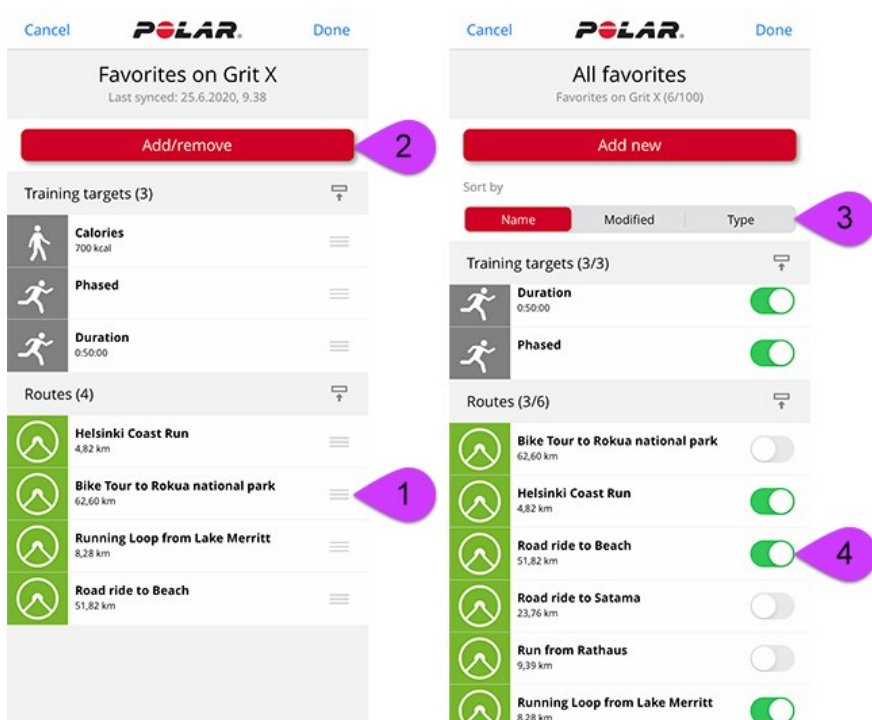
Merk at du må synkronisere rutene med klokken ved hjelp av Polar Flow-appen. Ruter kan ikke synkroniseres med klokken via Polar FlowSync-programvaren på datamaskinen.



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

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.



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 **Oppdater**-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 klokken med Polar Flow-appen** for å lagre endringene.

Polar Flow | Updates | Polar.com

POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | REPORTS | COMMUNITY | PROGRAMS | Joanna Hamilton

Favorites Komoot Strava

### Training targets and routes

Add Import route

Training targets (3)

<input checked="" type="checkbox"/>	Duration	00:50:00
<input checked="" type="checkbox"/>	Phased	00:40:00
<input checked="" type="checkbox"/>	Calories	700 kcal

1 Routes (6)

<input checked="" type="checkbox"/>	Helsinki Coast Run	4.82 km
<input checked="" type="checkbox"/>	Running Loop from Lake Merritt	8.29 km
<input type="checkbox"/>	Road ride to Satama	23.76 km
<input checked="" type="checkbox"/>	Bike Tour to Rokua national park	62.6 km
<input type="checkbox"/>	Run from Rathaus	9.39 km
<input checked="" type="checkbox"/>	Road ride to Beach	51.82 km

### Order on device

Drag to change the order of your favorites on your device. Remember to sync when you're happy with your changes!

7 / 100

Polar Grit X

#### Training targets (3)

CLEAR


<input checked="" type="checkbox"/>	Calories	700 kcal	X
<input checked="" type="checkbox"/>	Phased	00:40:00	X
<input checked="" type="checkbox"/>	Duration	00:50:00	X

#### Routes (4)

CLEAR

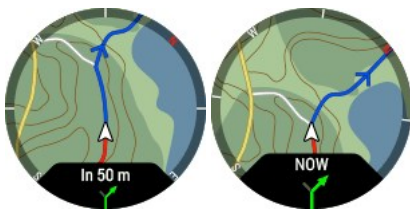
<input checked="" type="checkbox"/>	Helsinki Coast Run	4.82 km	X
<input checked="" type="checkbox"/>	Bike Tour to Rokua national park	62.6 km	X
<input checked="" type="checkbox"/>	Running Loop from Lake Merritt	8.29 km	X
<input checked="" type="checkbox"/>	Road ride to Beach	51.82 km	X


2

 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 velger du **Innstillinger** for å få tilgang til [hurtigmenyen](#).
2. Velg **Ruter** i listen, og velg komoot-ruten du vil bruke.
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 når startpunktet ditt, og du er klar til å fortsette langs ruten.
6. Klokken veileder deg gjennom ruten med instruksjoner i sanntid.



 Du kan velge rute under en treningsøkt i **Kartnavigasjon**-visningen (hvis det er slått på i sportsprofilen du bruker) samt fra [hurtigmenyen](#) når du setter en økt på pause.

## Ruteveiledning

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

### Legge 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 den med klokken ved hjelp av Flow-appen**. Du finner mer informasjon under [Slik administrerer du favoritter og treningsmål i Polar Flow](#).

### Starte en treningsøkt med ruteveiledning

1. Velg sportsprofilen du vil bruke og så **Innstillinger** 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.



Du kan velge rute under en treningsøkt i **Kartnavigasjon**-visningen (hvis det er slått på i sportsprofilen du bruker) samt fra **hurtigmenyen** når du setter en økt på pause.

## Zoom

Zoom inn eller ut på ruten. Trykk på **OK** og velg **Panorer og zoom**, og bruk deretter OPP- og NED-knappene for å justere visningen.

## 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 velg deretter **Innstillinger** 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.

# Kompass

For å bruke kompasset under en treningsøkt må du legge det til i sportsprofilene du vil bruke.

I Flow-mobilappen:

1. Gå til hovedmenyen, og velg **Sportsprofiler**.
2. Velg en sportsprofil og trykk på **Rediger** for å åpne sportsprofilinnstillingene.
3. Hvis du har mer enn én enhet i Flow-kontoen, må du passe på å velge Grit X2 Pro øverst på siden. Sveip for å endre enhet.
4. Skroll ned til **Treningsvisninger**, og under **Andre visninger** velger du **Kompass**-visningen.
5. Når du er ferdig, trykker du på **Ferdig**. Husk å synkronisere innstillingene med klokken.

I Flow-nettjenesten:

1. Klikk på navnet/profilbildet øverst til høyre. Gå til **Sportsprofiler**, og velg **Rediger** i sportsprofilen du vil legge den til i.
2. Velg **Knyttet til enhet**
3. Velg **Grit X2 Pro > Treningsvisninger > Legg til ny > Full skjerm > Kompass** og lagre. Husk å synkronisere innstillingene med klokken.

## Bruke kompasset under treningsøkter


Under en treningsøkt kan du bla til kompassvisningen med OPP-/NED-knappene. Displayet viser kursen 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.

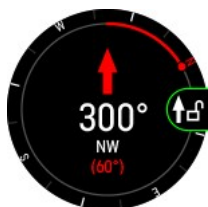
Du kan kalibrere kompasset fra hurtigmenyen. Sett treningsøkten på pause, og trykk på LYS for å gå til hurtigmenyen, og velg Kalibrer kompass. Følg instruksjonene på displayet.

 Utfør kalibreringen mens du har klokken på håndleddet.

### 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


Når du ikke trener, kan du åpne kompasset via **Navigasjon**-visningen. Legg til kartnavigasjonvisningen under **Innstillinger > Visninger**. Etter at den er lagt til, sveiper du mot venstre eller høyre på urskiven til du finner visningen. Trykk så på OK.

### 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**.

 Utfør kalibreringen mens du har klokken på håndleddet. Kalibrer kompasset regelmessig slik at du får best mulig nøyaktighet.



 **Kompass**-widgeten gjør at du raskt kan sjekke retningen du går i. Den røde enden av kompassnålen peker mot nord. Ved å trykke på widgeten åpnes kompasset i [Navigasjon](#)-visningen. Kompasset må kalibreres før widgeten kan brukes. Du kan legge den til på urskiven i [Utseende-innstillingene](#).

# Vertikal hastighet og VAM

## Vertikal hastighet

Vertikal hastighet er en umiddelbar sanntidsmåling av opp- og nedstigning som brukes til å beregne hvor mange meter eller fot du stiger eller synker per minutt, og tar kun høyde med i beregningen. Den gir innsikt i din nåværende treningsintensitet under klatring og kan brukes på samme måte som hastighet eller effekt på flatmark. For å vise den vertikale hastigheten når du trener, må du legge den til i treningsvisningene til sportsprofilene du ønsker å vise den i.



Vertikal hastighet (m/min) eller (ft/min)

## Stigningshastighet (VAM)

VAM er en beregning som måler hvor raskt du stiger mens du sykler. Den vises i vertikale meter per time (m/t). VAM måler gjennomsnittlig stigningshastighet både i et 30-sekunders vindu og siden starten av en etappe. VAM målt i løpet av et 30-sekunders vindu (**VAM, 30s**) gir deg en ide om hvor mange meter du hadde klatret på en time hvis du holdt nåværende tempo. Denne informasjonen kan brukes til å registrere hvordan du klatrer og beregne gjenværende klatretid.

Stigningshastighet for etappe (**Etappe-VAM**) viser gjennomsnittlig stigning for gjeldende etappe. Ved å starte en etappe når du begynner å klatre, kan du registrere stigningsspesifikke ytelsesmarkører. Med Etappe-VAM kan du også måle gjennomsnittlig stigningshastighet i intervaller under en lang, kontinuerlig klatreøkt. Selv om Etappe-VAM gir et godt bilde av den generelle klatringen, reagerer den ikke raskt på plutselige endringer i intensitet. Hvis du vil forstå hvordan momentan intensitet har sammenheng med gjennomsnittlig intensitet under lange klatreøkter, kan du sammenligne stigningshastighet (VAM, 30s) med etappestigningshastighet (Etappe-VAM). For å vise disse markørene når du trener må du legge dem til i treningsvisningene til de sportsprofilene du ønsker å vise dem i.



VAM, 30s (m/t)

Etappe-VAM (m/t)

## Legg til vertikal hastighet og VAM i en treningsvisning

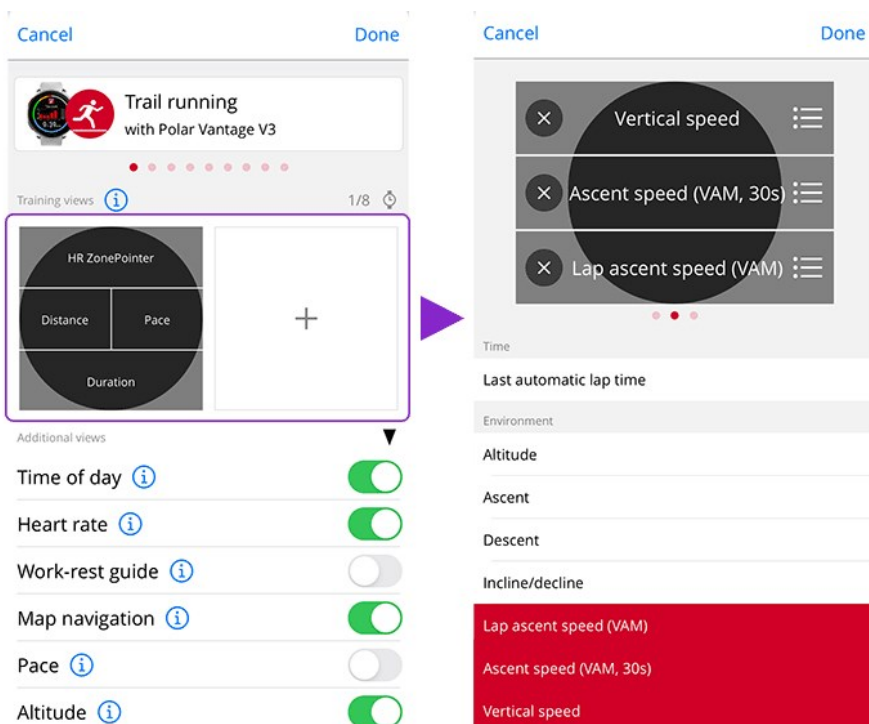
Velg dataene du vil vise under øktene dine, ved å tilpasse treningsvisningene i sportsprofilinnstillingene i Polar Flow-appen eller -nettjenesten. Vertikal hastighet og VAM er for tiden tilgjengelig i følgende sportsprofiler:

- Fjellvandring
- Stiløping
- Sykling
- Landeveissykling
- Terrengsykling

- Utforkjøring
- Snøbrett
- Terrengsykkelorientering
- Ultraløping
- Telemark
- Backcountry
- Trugegang
- Klatring (utendørs)
- Off-road triathlon
- Off-road duathlon

### I Flow-appen:

1. Gå til hovedmenyen, og velg **Sportsprofiler**.
2. Velg en sportsprofil og trykk på **Rediger** for å åpne sportsprofilinnstillingene.
3. Hvis du har mer enn én enhet i Flow-kontoen, må du passe på å velge Grit X2 Pro øverst på siden. Sveip for å endre enhet.
4. Skroll ned til **Treningsvisninger** og trykk på en eksisterende visning for å redigere den, eller trykk på plussikonet for å legge til en ny visning. Trykk deretter på datafeltene for å legge dem til i treningsvisningen. Vertikal hastighet og VAM finner du under delen **Omgivelser**.
5. Når du er ferdig, trykker du på **Ferdig**. Husk å synkronisere innstillingene med klokken.



### I Flow-nettjenesten:

1. Klikk på navnet/profilbildet øverst til høyre. Gå til **Sportsprofiler**, og velg **Rediger** i sportsprofilen du vil legge den til i.
2. Velg **Knyttet til enhet**
3. Klikk på en eksisterende visning for å redigere den, eller klikk på plussikonet for å legge til en ny. Klikk deretter på datafeltene for å legge dem til i treningsvisningen. Vertikal hastighet og VAM finner du under delen **Omgivelser**.
4. Når du er klar, klikker du på **Lagre**. Husk å synkronisere innstillingene med klokken.

## 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 bakkesperter (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 X2 Pro > Treningsvisning > Legg til ny > Fullskjerm > Hill Splitter**, og lagre.

I Flow-mobilappen:

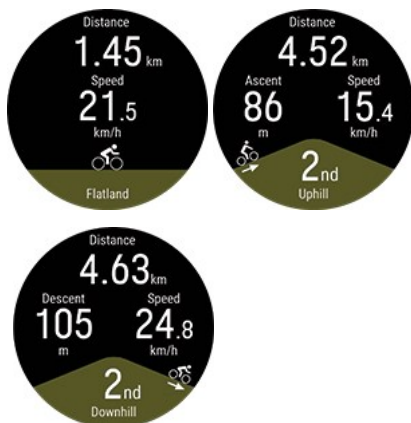
1. Gå til hovedmenyen, og velg **Sportsprofiler**.
2. Velg en sport, og trykk på **Rediger**.
3. Legg til Hill Splitter-treningsvisning.
4. Når du er ferdig, trykker du på **Ferdig**.

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. Informasjonen 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.

Polar Coach | Polar Flow | Updates | Polar.com

POLAR FLOW | FEED | EXPLORE | **DIARY** | PROGRESS | COMMUNITY | PROGRAMS
Janet Hamilton ☆ □

Diary | Training history | Activity | Recovery status | Sleep | Balance

**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

**Very high**  
191  
Cardio load

**65%** Carbohydrate  
**3%** Protein  
**34%** Fat

**65 m**  
Ascent

**0.46 km**  
Downhill total  
00:01:17

**Medium**  
641  
Perceived load

**5 Hard**  
/10  
Your estimate (RPE)

**60 m**  
Descent

Segment	HR [bpm]	Pace [min/km]	Altitude [m]	Duration
1	122	06:00	34.7	00:00:45
2	142	02:26	34.7	00:00:50
3	162	03:00	34.7	00:00:18
4	182	02:00	34.7	00:00:16
5	183	02:00	34.7	00:02:06
6	162	02:20	34.7	00:01:17
7	157	03:07	34.7	00:00:45

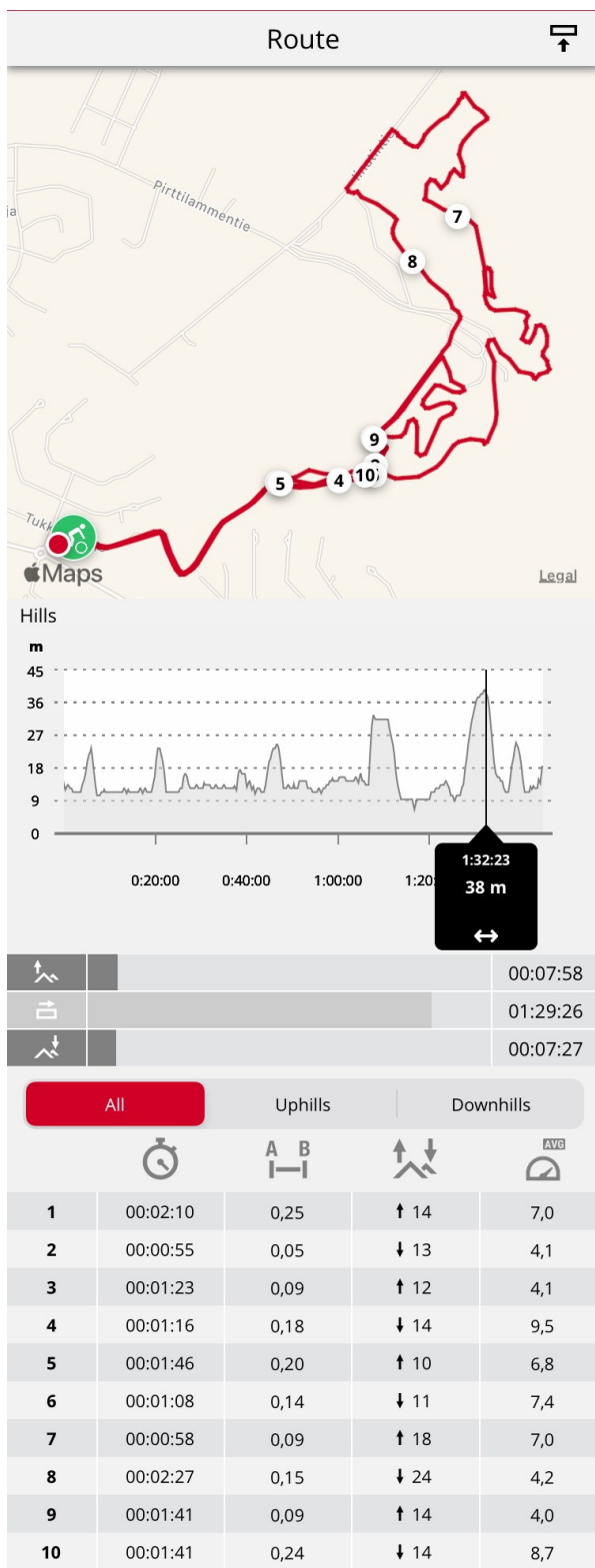
All hills ▼
Split into laps ▼

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

© Polar Electro 2020 | [Terms of Use](#) | [Privacy Notice](#) | [Customer care](#) Follow us on

146



## 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 velger du **Innstillinger** for å få tilgang til [hurtigmenyen](#).
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-segenter

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-segenter på Polar Grit X2 Pro. Når du har aktivert Strava Live-segenter, eksportert segmentene til Flow-kontoen og synkronisert dem med Grit X2 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 X2 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 X2 Pro kan inneholde maksimalt 100 favoritter om gangen. Velg segmentene du vil overføre til Grit X2 Pro, ved å klikke i utvalgsboksene til venstre for Strava Live-segmenterlisten for å flytte dem til synkroniseringslisten til Grit X2 Pro på høyre side. Du kan endre rekkefølgen på favorittene på Grit X2 Pro ved å dra og slippe dem.
4. Synkroniser Grit X2 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.



## EKG-test på håndleddet

Grit X2 Pro har EKG-sensor på håndleddet som gjør det mulig å registrere elektrokardiogram (EKG) -signaler ved hjelp av klokken. EKG-sensoren registrerer timingen og styrken til hjertets elektriske signaler ved hjelp av to elektroder. Den ene er knappen øverst til venstre, og den andre er på baksiden av klokken. EKG-signalet hentes fra spenningsforskjellen mellom de to elektrodene.

Med EKG-testen kan du registrere EKG-signalet mens du hviler i løpet av 30 sekunder. Basert på testresultatet viser vi en graf med EKG-signalet samt gjennomsnittspuls, pulsvariabilitet, pulsintervall og pulsankomsttider (PAT). Du kan registrere dette for å holde øye med hjertehelsen og tilstanden til arteriene.

Med EKG-test på håndleddet kan du utføre [ortostatisk test](#), som er basert på å måle puls og pulsvariabilitet, uten en sammenkoblet Polar-pulssensor.



EKG-test på håndleddet-funksjonen skal ikke brukes til medisinske formål, diagnostisering eller behandling (inkludert selvdagnostisering eller konsultasjon med lege), og opplysningene skal ikke brukes til medisinske formål.

### Slik utfører du testen



For en nøyaktig måling anbefaler vi at du har på deg klokken i minst ti minutter før du gjør målingen. Husk å bruke klokken på den hånden du har valgt i innstillingene. Innstillingen sjekker du under **Innstillinger > Fysiske innstillinger > Jeg har klokken på (Venstre hånd / Høyre hånd)**. Ta testen mens du sitter og alltid til samme tid på dagen. Denne funksjonen er kun ment for måling mens du hviler. Du finner mer informasjon i støttedokumentet [EKG-test på håndleddet](#).

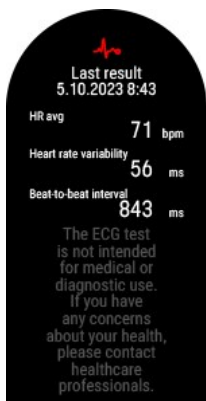
1. Ha på deg klokken slik at den sitter godt rundt håndleddet, rett bak håndleddsbenet. På klokken velger du **Tester > EKG > Mål nå**.
2. Hold armene i ro i en åpen stilling på et bord eller i fanget. Plasser motsatt hånds pekefinger på knappen øverst til venstre (LYST) på klokken. Ikke trykk på knappen.



3. Når klokken får signal, venter du til tidtakeren går ut.



4. Etter testen vises følgende resultater på klokken:



- **Snittpuls** (gjennomsnittspuls)
- **HRV** (pulsvariabilitet)
- **Pulsintervall**



Typisk hvilepuls ligger mellom 40 og 100 slag per slag per minutt. Gjennomsnittsverdiene er alltid personlige, så du bør bare sammenligne pulsverdiene med dine egne registreringer. Pulsvariabilitet er variasjon i tid mellom påfølgende pulsslag. Gjennomsnittintervallet mellom pulsslag kalles pulsintervall.

Du kan vise det siste testresultatet ditt på klokken under **Tester > EKG > Siste resultat**.

Mer detaljert informasjon om puls samt en graf over EKG-signalet er tilgjengelig i Polar Flow-appen etter å ha synkronisert klokken med den.

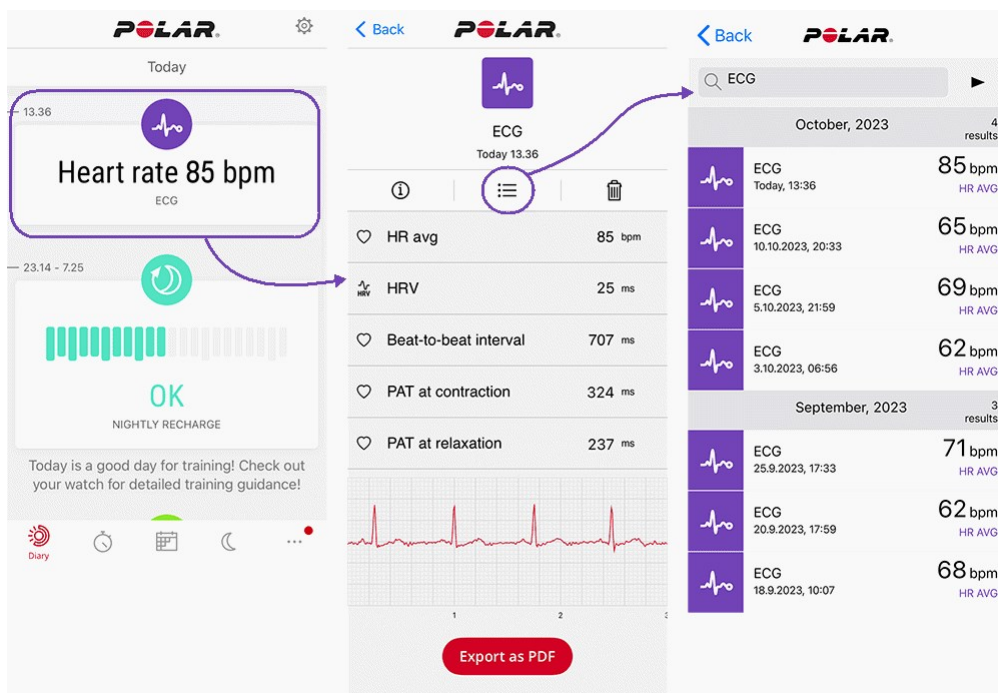
## EKG-testresultater i Polar Flow-appen

Synkroniser klokken med Polar Flow-appen for å se EKG-testresultater i appen.



Merk at du må synkronisere klokken ved hjelp av Flow-appen. EKG-testresultater kan ikke synkroniseres med Polar FlowSync-programvaren på datamaskinen.

Du kan sjekke EKG-testresultatene for gjeldende dag i **Dagbok**. Trykker du på kortet, åpnes den detaljerte testresultatvisningen.



I den detaljerte testresultatvisningen får du se følgende resultater i tillegg til resultatene som vises på klokken:

- **PAT ved hvile** og **PAT ved sammentrekning**: Pulsankomsttid (PAT) viser til tiden det tar for trykkbølgen generert av hjerteslaget å nå håndleddet. PAT ved sammentrekning og PAT ved hvile måler trykkbølgen på to forskjellige tidspunkter.
- **EKG-graf**: I EKG-grafen representerer toppene pulsslagen. Sveip for å skrolle grafen vertikalt.

Du kan eksportere EKG-testresultater til en PDF-fil. Trykker du på listeikonet åpner du de forrige EKG-testresultatene i kalendersøkvisningen.

Finn ut mer om [EKG-test på håndleddet](#).

## SpO2-måling

SpO2-målingsfunksjonen bruker pulsoksymetri-teknologi til å beregne oksygeninnhold i blodet. Kroppen trenger en konstant tilførsel av oksygen for å fungere skikkelig. Oksygeninnhold i blodet (SpO2) viser hvor mye oksygen blodet inneholder i forhold til maks kapasitet (100 %). Når du er på havnivå og hviler, anses en SpO2 mellom 95 % og 100 % som normalt. På grunn av lavere atmosfærisk trykk er SpO2 lavere i høyden.

Du kan måle SpO2 fra håndleddet når du vil på bare 45 sekunder. Jevnlig SpO2-måling setter deg i stand til å finne det oksygeninnhold i blodet som er vanlig for deg i hverdagen under normale omstendigheter. Å vite hva som er vanlig for deg kan gjøre det lettere å forstå hvordan kroppen tilpasser seg situasjoner, som høyde over havet. Hvis du trener i forskjellige høyder, kan du bruke denne målingen for å se hvordan SpO2 endrer seg og kroppen tilpasser seg nye høyder.



SpO2-målingsfunksjonen skal ikke brukes til medisinske formål, diagnostisering eller behandling (inkludert selvdagnostisering eller konsultasjon med lege), og opplysningene skal ikke brukes til medisinsk formål.



## Måling av SpO2

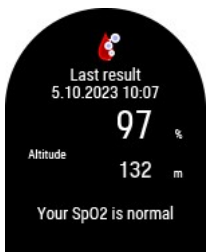


For en nøyaktig måling anbefaler vi at du har på deg klokken i minst ti minutter før du gjør målingen. Pass på at hånden ikke er kald og at klokken sitter tett. Hold kroppen i ro under målingen. Hvis du tar målingen etter trening, anbefales det at du hviler minst ti minutter før du starter målingen, slik at kroppen får tid til å gå tilbake til normal tilstand. Utfør målingen under lignende forhold hver gang. For mer informasjon, se støttedokumentet [SpO2-måling](#).



1. Ha på deg klokken slik at den sitter godt rundt håndleddet, omtrent en fingerbredde fra håndleddsbenet.
2. På klokken går du til **Tester > SpO2**, og trykk på **Mål nå**.
3. Hold armen så stødig og avslappet som mulig til tidtakeren har telt ned.

Etter målingen vises følgende resultater på klokken:



- Oksygeninnhold i blodet som prosentandel.
- **Høyde:** Meter over havet under målingen.
- Verbal beskrivelse av ditt oksygeninnhold i blodet: **Ditt SpO2 er normalt** (95-100 %) - **Ditt SpO2 er under normalt** (90-94 %) - **Ditt SpO2 er lavt** (<90 %).

Du kan vise det siste testresultatet ditt på klokken under **Tester > SpO2 > Siste resultat**.



Dersom testen er mislykket, kan du prøve å flytte klokken høyere på håndleddet. Du kan også prøve klokken på det andre håndleddet for å se om det hjelper.

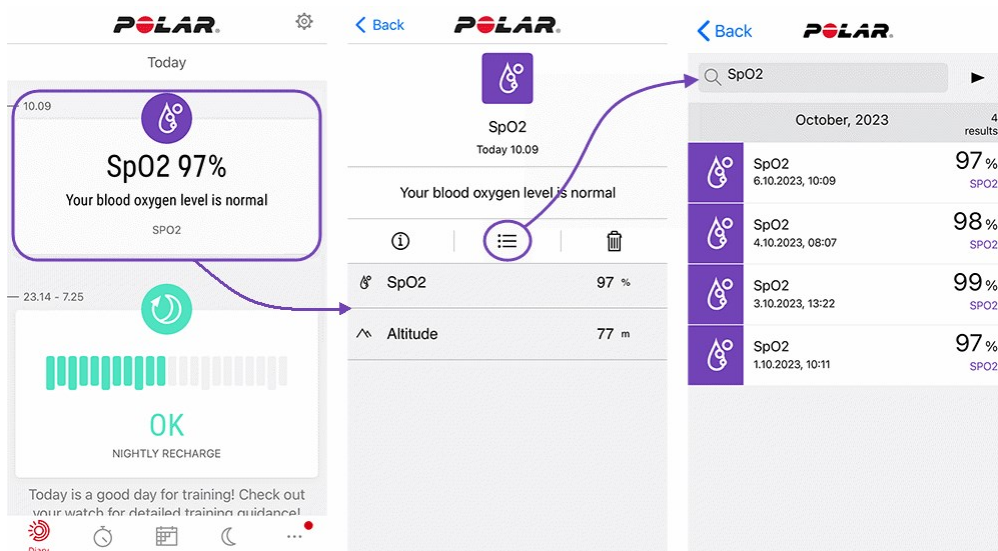
## SpO2-målinger i Polar Flow-appen

Synkroniser klokken med Polar Flow-appen for å se SpO2-målinger i appen.



Merk at du må synkronisere klokken ved hjelp av Flow-appen. SpO2-målinger kan ikke synkroniseres med Polar FlowSync-programvaren på datamaskinen.

Du kan sjekke SpO2-målingene for gjeldende dag i **Dagbok**. Trykk på kortet for å åpne en mer detaljert SpO2-målingsvisning. Trykker du på listeikonet åpner du de forrige SpO2-målingene i kalendersøkvisningen.



Les mer om [SpO2-måling](#).

## Pulssoner

Intervallet 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 til å oppnå effekten du ønsker fra treningsøkten.

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

## Hastighetssoner

Med hastighets-/temposoner er det lett å følge med på hastighet eller tempo når du trener, og det er enkelt å justere hastighet/tempo for å nå treningseffekten du er ute etter. Sonene kan brukes til å bestemme hvor effektive treningsøktene skal være. De gjør det også enklere å variere treningen med forskjellige intensiteter slik at du skal få mest mulig ut av økten.

### Innstillinger for hastighetssone

Innstillinger for hastighetssone kan justeres i Flow-nettjenesten. Det finnes fem soner, og du kan justere sonene manuelt eller bruke standardsonene. De er tilpasset individuelle sporter, noe som gjør at du kan justere dem for hver enkel sport. Sonene er tilgjengelige i løpesporter (inkludert lagsporter som omfatter løping), sykkelporter samt roing og padling.

#### Standard

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

#### Fri

Hvis du velger **Fri**, kan alle grensene endres. Hvis du har testet dine faktiske terskler, som anaerobe og aerobe terskler, eller øvre og nedre melkesyreterskler, kan du trene med soner basert på dine individuelle terskler for hastighet eller tempo. Vi anbefaler at du angir din anaerobe terskel for hastighet og tempo 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- eller tempsoner. Etter synkronisering av målene via FlowSync, mottar du veiledning fra treningsenheten din under trening.

### Under trening

Under trening kan du vise hvilken sone du for øyeblikket trener i, og hvor lenge du har vært i hver sone.

### Etter trening

I trenings sammendraget på klokken får du en oversikt over tid brukt i hver hastighetszone. Detaljert visuell informasjon om hastighetssonene vises i Flow-nettjenesten etter at du har synkronisert data.

## Måling av hastighet og distanse via håndleddet

Klokken måler hastighet og distanse fra bevegelser i håndleddet med en innebygget akselerasjonsmåler. Denne funksjonen er praktisk når du løper innendørs eller på steder med dårlig GPS-dekning. Målingen blir mest nøyaktig når du har registrert høyde og hendthet. Hastighet og distanse fra håndleddet fungerer best når du løper i et komfortabelt og naturlig tempo.

Ha på deg klokken slik at den sitter godt rundt håndleddet for å unngå risting. For å få konsekvente målinger bør du alltid ha på deg klokken på samme posisjon på håndleddet. Unngå å bruke andre enheter som klokker, aktivitetsmålere eller telefonarmbånd på samme arm. Du må heller ikke holde noe, for eksempel kart eller telefon, i samme hånd.

Måling av hastighet og distanse fra håndleddet er tilgjengelig i følgende løpesporter: Gåing, løping, jogging, landeveisløping, stiløping, løping på tredemølle, løping på bane og ultraløping. For å se hastighet og distanse mens du trener, må du legge til hastighet og distanse i treningsvisningen for den sportsprofilen du bruker når du løper. Dette kan gjøres i [Sportsprofiler](#) i Polar Flow-appen eller i Flow-nettjenesten.

## 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 stilspecifikke 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. Velg **Innstillinger** for å åpne hurtigmenyen, og velg deretter innstillingen **Bassenglengde** og angi riktig lengde. Standardlengdene er 25 meter, 50 meter og 25 yards, men du kan også angi en egendefinert lengde manuelt. Minimumslengden som kan velges er 17 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 gjennomsnitts- 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 måler automatisk pulsen fra håndleddet med [sensorfusjonsteknologien Polar Elixir™](#). Dette er en enkel og behagelig måte å måle pulsen på mens du svømmer. Selv om vann kan forhindre at pulsmåling fra håndleddet fungerer optimalt, er nøyaktigheten tilstrekkelig til å overvåke gjennomsnittspuls og pulssoner under svømmeøktene, få nøyaktige verdier for kaloriforbrenning og treningsbelastning fra økten samt tilbakemelding om treningsutbyttet basert på pulssonene.

For å sikre best mulig nøyaktighet av pulsdataene 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 sprintsprofilene 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



Pulssoner



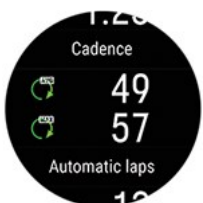
Kalorier

Fettforbrenning i % av kalorier



Gjennomsnittstempo

Makstempo



Takfrekvens (antall tak du tar per minutt)

- Gjennomsnittlig takfrekvens
- Maksimalt takfrekvens



Sammen drag av svømmestiler i bassenget (fristil, rygg, bryst, butterfly)

- Distanse
- Varighet
- Snittempo
- SWOLF-score

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 korrigerede 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, et topografisk kart eller når du befinner deg på havnivå. 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 i **Kartnavigasjon**-visningen. Legg til kartnavigasjonvisningen under **Innstillinger > Visninger**. Etter at den er lagt til, sveiper du mot venstre eller høyre på urskiven til du finner visningen. Trykk så på OK.

## Vær

Med visningen 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 visningen for vær. Sveip mot venstre eller høyre på skjermen helt til du finner den.

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



Se dagens værmelding time for time. Trykk på displayet for å se flere opplysninger om været, inkludert:

- 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



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-registreringsfrekvensen eller slå av pulsmåling fra håndleddet. 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 åpne hurtigmenyen ved å velge **Innstillinger** i førtreningsmodus når en treningsøkt er satt på pause og i overgangsmodus under multisportøkter.

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.



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.



Vær oppmerksom på at GPS-registreringsfrekvens må angis til ett sekund for å bruke navigasjonsfunksjoner som ruteveiledning, Komoot-ruter og Strava Live-segmenter. Ved å endre GPS-registreringsfrekvens til et lavere frekvensintervall kan du også redusere presisjonen til andre målinger, som effekt ved løping, hastighet/tempo og distanse avhengig av hvilken sportsprofil og sensor 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.

# 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 treningsssammendraget 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:

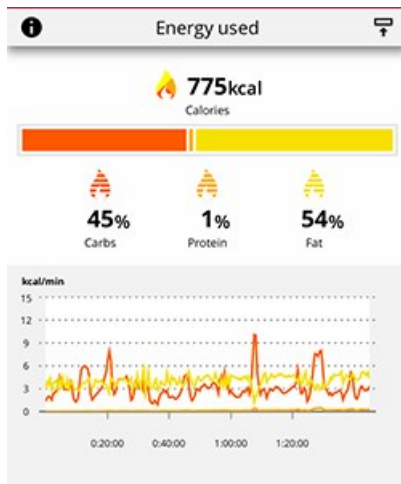


Karbohydrater, protein og fett forbrent under treningsøkten.



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.

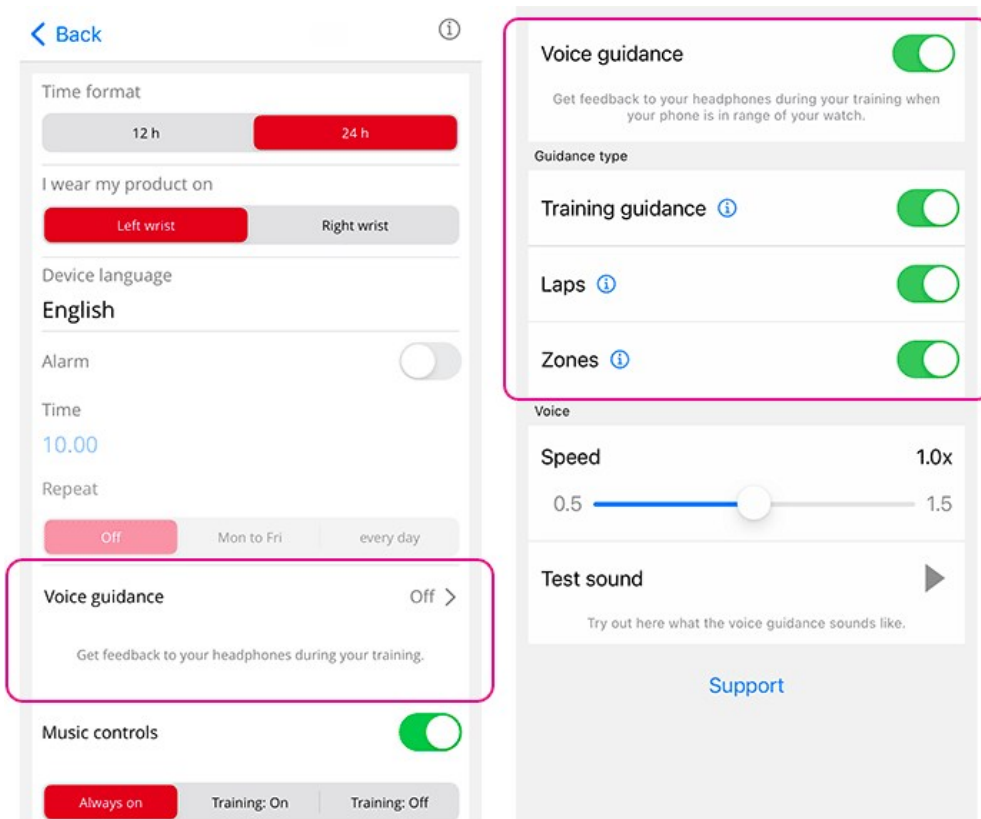
Les mer om [energikilder](#)

## Taleveiledning

Taleveiledningsfunksjonen hjelper deg til å fokusere på treningen ved å gi relevante treningsdata direkte på øret. Dette gjør at du ikke trenger å se ned på klokken mens du trener. Informasjonen du får i lydformat inkluderer opplysninger om etappe, endringer i puls og veiledning under treningsfaser. For å bruke taleveiledningsfunksjonen må Flow-appen kjøre på telefonen, og telefonen må være koblet til klokken. Instruksjoner finner du under [Slik kobler du en mobil enhet til klokken](#).

Du kan slå på taleveiledningsfunksjonen i enhetsinnstillingene til Polar Flow-appen. Gå til **Enheter** i Flow-appen, og velg Polar Grit X2 Pro hvis du har mer enn én Polar-enhet. Bla ned til **Taleveiledning**, trykk på den for å åpne, og slå på funksjonen. Deretter velger du hva slags informasjon som skal tas med i taleveiledningen:

- Velg **Treningsveiledning** for å få veiledning i de forskjellige fasene av treningsmålene og daglige treningsforslag.
- Velg **Etapper** for å få opplysninger om etapper på øret når du registrerer en etappe manuelt eller en etappe automatisk registreres basert på varighet, distanse eller posisjon.
- Velg **Soner** for å få mer informasjon om endringer i puls.



Merk at i tillegg til informasjonen du velger fra de ovenstående alternativene, mottar du også lydtilbakemeldinger når

- du starter, legger inn pause, gjenopptar eller stopper treningsøkten og når du mottar et trenings sammendrag.
- koblingen mellom telefonen og klokken blir brutt/gjenopptatt.
- det er lavt batterinivå i klokken.

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

## 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 > Varsler** for å slå telefonvarsler på. Hvis du vil motta telefonvarsler når du ikke trener, velger du **Fra telefon, utenfor trening**. Hvis du vil motta telefonvarsler når du trener, velger du **Fra telefon, under trening**.

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.

## Vise varsler

Når du ikke trener og du mottar et varsel, vibrerer klokken, og en rød prikk vises nederst på skjermen. Vis varselet ved å sveipe oppover fra bunnen av displayet eller vri på håndleddet for å se på klokken rett etter at klokken har vibrert.

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.



Telefonvarsler kan fungere forskjellig avhengig av hva slags Android-telefon du har.

## Interne varsler

Du kan velge hvilke interne varsler du vil motta på klokken under **Innstillinger** > **Generelle innstillinger** > **Varsler**.



**Aktivitetsmålet er nådd:** Når du har nådd dagens aktivitetsmål, vil du motta et vibrasjonsvarsel og meldingen Aktivitetsmålet er nådd på skjermen. **Aktivitetsmålet er nådd**-varselet er på som standard.



**Aktivitetspåminnelse:** Klokken registrerer om du har vært inaktiv for lenge i løpet av dagen, og minner deg på å være aktiv for å unngå de negative virkningene inaktivitet har på helsen. Hvis du har sittet stille i nesten en time, vises **Tid for bevegelse!** sammen med et lite vibrasjonsvarsel. **Aktivitetspåminnelse** er slått på som standard.



**Gjenglemte telefon:** Motta et varsel på klokken hvis du legger igjen telefonen. Når tilkoblingen til telefonen din har vært brutt i mer enn 20 sekunder, vises **Glemte du telefonen?** på klokken. Trykk på OK og **Finn** for å bruke **Finn telefonen min**-funksjonen til å lokalisere telefonen. Hvis du vil slå av varselet midlertidig, kan du avvise det i en time, åtte timer eller resten av dagen. **Gjenglemte telefon**-varselet er slått av som standard.



**Synkroniseringspåminnelse:** Synkroniseringspåminnelsen hjelper deg med å holde dataene oppdatert på klokken, i Flow-appen og nettjenesten. Du kan synkronisere klokken med Flow-appen via varselet. Trykk på varselet eller OK og velg deretter **Synkroniser**. **Synkroniseringspåminnelsen** er slått på som standard.



**Dagens planlagte trening:** Motta et varsel om dagens planlagte treningsøkter på klokken. Hvis du vil, kan du starte den planlagte treningsøkten via varselet. Trykk på varselet eller OK for å åpne førtreningsmodus. Du blir bedt om å starte et treningsmål som du har planlagt for den dagen. **Dagens planlagte trening**-varselet er slått på som standard.

## Finn telefonen min

Med Finn telefonen min-funksjonen kan du finne en telefon du har mistet eller forlagt ved hjelp av klokken. Den viser hvor på klokkekartet telefonen var forrige gang du synkroniserte. I tillegg kan du spille av en lyd på telefonen når den er innenfor Bluetooth-rekkevidden. Vil du bruke funksjonen, må telefonen være sammenkoblet med klokken. Instruksjoner finner du under [Slik kobler du en mobilenhet til klokken](#). Du må også gi Flow-appen tilgang til telefonens posisjon for å finne den nøyaktige posisjonen til telefonen.

### Bruk Finn telefonen min utenom trening



Sveip ned fra toppen av skjermen i tidsvisning for å få frem [Hurtiginnstillinger](#)-menyen. Sveip til venstre eller høyre for å bla, og trykk på **Finn telefonen min**

- **Tilkoblet:** Tilkoblet vises når telefonen er innenfor Bluetooth-rekkevidden og tilkoblet klokken.
- **Sist tilkoblet:** Hvis telefonen ikke er koblet til klokken, vises klokkeslettet den sist var tilkoblet.
- **Deaktivert:** Finn telefonen min-funksjonen er deaktivert når flymodus er slått på eller funksjonen er slått av i enhetsinnstillingene i Flow-appen.



Du kan også gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Koble til og synkroniser > Tilkoblede enheter**.

Velg telefonen i listen over sammenkoblede enheter, og trykk på **Finn**.



Når telefonen er koblet til klokken, kan du trykke på **Finn telefonen min**-ikonet for å åpne en visning med en animasjon som viser om telefonen er langt borte eller i nærheten basert på signalstyrken.



Trykk på Lyd av-ikonet eller OK for å spille av en lyd på telefonen. Merk at for å spille av lyd på telefonen må du Flow-appen være åpen, i det minste i bakgrunnen.



Lyd på-ikonet vises når klokken spiller av en lyd på telefonen. For å dempe lyden trykker du på ikonet eller OK.



Hvis telefonen din ikke er koblet til klokken, kan du trykke på **Finn telefonen min**-ikonet for å åpne kartvisningen og vise den siste, kjente posisjonen til telefonen.



Telefonikonet viser hvor telefonen sist var koblet til klokken. Bruk **OPP (+)**- og **NED (-)**-knappene for å justere visningen, og sveip for å panorere.



Når telefonen er innenfor Bluetooth-rekkevidden igjen og tilkoblingen er gjenopprettet, blir sirkelen rundt ikonet grønt, og telefonikonet erstattes med et Lyd av-ikon. Trykk på Lyd av-ikonet for å spille av en lyd på telefonen. Merk at for å spille av lyd på telefonen må du Flow-appen være åpen, i det minste i bakgrunnen



Lyd på-ikonet vises når klokken spiller av en lyd på telefonen. For å dempe lyden trykker du på ikonet.

Gå tilbake til tidsvisning ved å trykke på **TILBAKE**-knappen.

## Bruke Finn telefonen min-funksjonen under trening

Under trening kan du få tilgang til Finn telefonen min-funksjonen via [hurtigmenyen](#) i førtrenings- og pausemodus.



Telefonikonet viser hvor telefonen sist var koblet til klokken. Bruk **OPP (+)**- og **NED (-)**-knappene for å justere visningen, og sveip for å panorere.



Når telefonen er innenfor Bluetooth-rekkevidden igjen og tilkoblingen er gjenopprettet, blir sirkelen rundt ikonet grønt, og telefonikonet erstattes med et Lyd av-ikon. Trykk på Lyd av-ikonet for å spille av en lyd på telefonen. Merk at for å spille av lyd på telefonen må Flow-appen være åpen, i det minste i bakgrunnen



Lyd på-ikonet vises når klokken spiller av en lyd på telefonen. For å dempe lyden trykker du på ikonet.

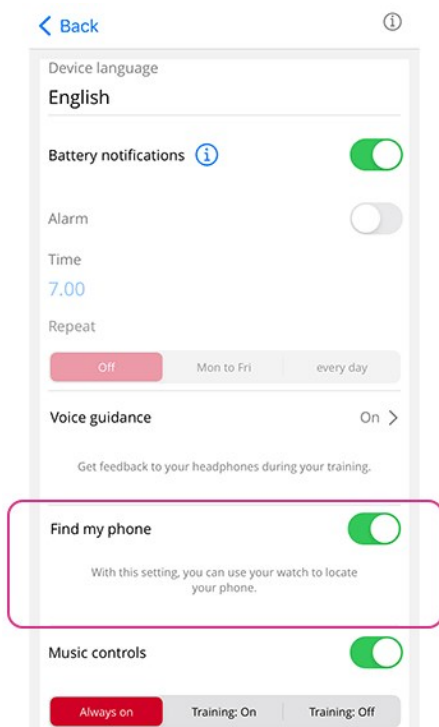
Gå tilbake til hurtigmenyen ved å trykke på **TILBAKE**-knappen.

## Motta et varsel hvis du legger igjen telefonen

Du kan aktivere [intern varsling](#) på klokken for å få varsel hvis du legger igjen telefonen. Du kan aktivere dette i **Innstillinger > Generelt > Varsler**. Når tilkoblingen til telefonen din har vært brutt i mer enn 20 sekunder, vises **Glemte du telefonen?** på klokken. Trykk på OK og **Finn** for å bruke Finn telefonen min-funksjonen til å lokalisere telefonen. Hvis du vil slå av varselet midlertidig, kan du avvise det i en time, åtte timer eller resten av dagen.

## Slå Finn telefonen min-funksjonen på/av i Flow-appen

Du kan slå Finn telefonen min-funksjonen på eller av i enhetsinnstillingene for Flow-appen. Funksjonen er som standard slått på. Gå til **Enheter** i Flow-appen. Rull ned til **Finn telefonen min** og slå funksjonen på/av.



# Musikkontroll

Kontroller musikk og medieavspilling på telefonen med klokken mens du trener og i Musikkontroll-visningen når du ikke trener. 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 under [Slik kobler du en mobil enhet til klokken](#). Hvis du utførte konfigureringen av klokken via Flow-appen, er klokken allerede koblet til telefonen.

Slå på musikkontroll i **Innstillinger > Generelle innstillinger > Musikkontroll**.



Musikkontrollinnstillingen blir synlig når du har koblet klokken til telefonen via Flow-appen.

Velg **Treningsskjerm** for å kontrollere musikk mens du trener, og **Visninger** for å gå til kontrollen når du ikke trener.



- **Under trening** sveiper du til venstre eller høyre for å bla til musikkontroll i treningsvisning. Musikkontroll i treningsvisning slås på når avspilleren er på og en treningsøkt er i gang.
- **Når du ikke trener**, sveiper du til venstre eller høyre på skjermen for å navigere til musikkontrollvisningen.
- Juster volumet med volumkontroll.
- Sett på pause / spill av eller bytt sang med kontrollen.



Med Musikkontroll-widjeten kan du spille av musikk og sette den på pause rett på urskiven. Du kan legge den til på utseendet til klokkeskjermen i [Utseende-innstillingene](#).

## Innstillinger for musikkontroll i Polar Flow-appen

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Du kan justere innstillingene for musikkontroll i **Enheter**-menyen i Polar Flow-appen:

- Trykk på knappen ved siden av Musikkontroll for å slå musikkontrollfunksjonen av eller på
- **Alltid på:** Du kan kontrollere musikken på treningsskjermen og i Musikkontroll-visningen.
- **Trening: På:** Under trening kan du kontrollere musikken på treningsskjermen.
- **Trening: Av:** Du kan kontrollere musikken i Musikkontroll-visningen.



Hvis du endrer innstillingene, må du huske å synkronisere klokken med Flow-appen.



# 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 velger du **Innstillinger** for å få tilgang til [hurtigmenyen](#).
3. Velg **Del puls med andre enheter**.
4. Slå på tilkoblingsmodusen til den eksterne enheten.
5. Velg Grit X2 Pro på den eksterne enheten.
6. Aksepter at Grit X2 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.

# 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 treningsøktene dine: bare puls eller bare hastighet og distanse - velg det som passer best for deg og treningen din.

Klokken kan inneholde maksimalt 20 favoritter om gangen. Det finnes ingen begrensninger på antall sportsprofiler i Polar Flow-appen og Polar Flow-nettjenesten.

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 sportsprofiler for innendørssporter, gruppesporter og lagsporter 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 pulsen din. Du kan sjekke hvilke sportsprofiler som har Bluetooth-overføring aktivert som standard, i [listen over Polar-sportsprofiler](#). Du kan aktivere eller deaktivere Bluetooth-overføring i [sportsprofilinnstillingene](#).

# Utskiftbare reimer

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.

Grit X2 Pro er kompatibel med standard 22 mm - ingen adapter er nødvendig. Du kan velge favorittreimen din fra [Polars utvalg](#), eller du kan bruke en annen klokkereim med 22 mm baretter.

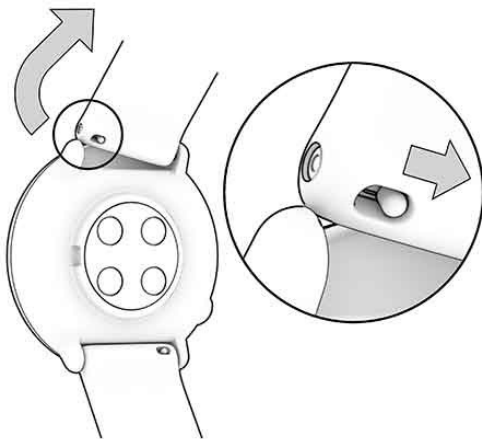


Vi anbefaler at du unngår å bruke metallreimer ettersom de kan påvirke GPS-nøyaktighet.

## Slik skifter du reimen

Det er raskt og enkelt å skifte ut armbåndet på klokken.

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 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 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 pulsbelte 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 H10 pulssensor

Følg med på pulsen med maksimal presisjon ved hjelp av Polar H10 pulssensor med bryststropp.

Under aktivitet der det kan være vanskelig å holde den optiske pulssensoren bak på klokken i ro på håndleddet, eller hvor du har trykk eller bevegelse i muskler eller sener i nærheten av sensoren, får du de mest nøyaktige målingene med Polar H10-pulssensorer. Polar H10 er mer følsom for raskt økende eller synkende puls, noe som også gjør den til et ideelt valg for intervalltrening 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 svømmeøker med Polar H10 pulssensor. Du finner mer informasjon på støttesidene for [Polar Beat](#) og [Polar H10 pulssensor](#).

Når du bruker Polar H10 pulssensor under sykkeløker, 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 kaloriforbrenning.

## 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

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 syklister 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

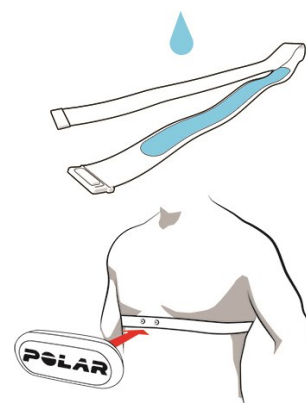
### Slik kobler du en pulssensor til klokken



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

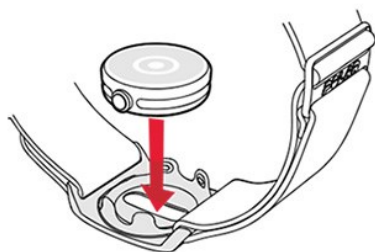
#### Polar H9, Polar H10

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. Klokken begynner å søke etter sensoren din.
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.

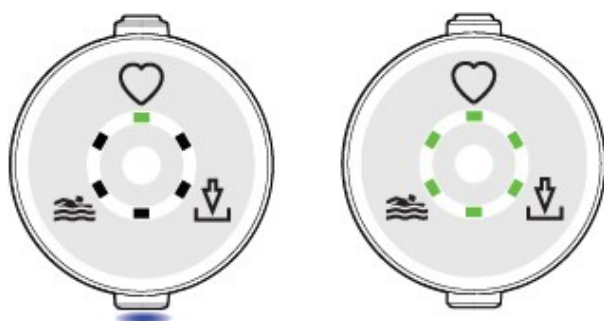


#### Polar OH1+, Polar Verity Sense

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.

## 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.

## Sykkelinstillinger

1. **Sensor koblet til**: vises. Velg **Sykkel 1**, **Sykkel 2** eller **Sykkel 3**. 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. Du kan angi størrelsen fra 100 mm til 3999 mm.
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

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



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.

### Koble en løpesensor til klokken

1. For å koble en Bluetooth-kompatibel løpesensor til klokken, går du til **Generelle innstillinger > Koble til og synkroniser > Koble sensor el. annen enhet** på klokken. Trykk så på OK.
2. Klokken begynner å søke etter sensoren din.
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** i hurtigmenyen.

- **Kalibrer ved å løpe:** Start treningsøkten og løp en kjent distanse. Distansen må være over 400 meter. Når du har løpt distansen, kan du trykke på OK for å ta en runde. Angi den virkelige distansen du har løpt, og trykk på OK. Kalibreringsfaktoren har blitt oppdatert.



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 løpesensor med Grit X / Vantage / Pacer](#).

## 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.

## Tilkobling av Sennheiser MOMENTUM Sport ørepropper



Hvis du er i gang med en treningsøkt og har på deg Sennheiser MOMENTUM Sport ørepropper som er tilkoblet klokken, måler ikke klokken puls fra håndleddet.

1. Sett øreproppene inn i ørene for å slå dem på.
2. I klokken kan du gå til **Generelle innstillinger > Koble til og synkroniser > Koble til sensor eller en annen enhet** og **koble til MOMENTUM Sport xxxxx**.
3. Tilkobling fullført vises.

## Slik sletter du en tilkobling

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

1. Gå til **Innstillinger > Generelle innstillinger > Koble til og synkroniser > 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

## 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 [Billedelings](#)-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](#).

### Billedeling

Med Flow-appens billedelingsfunksjon 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](https://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 treningsøkter med vennene dine, 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](http://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 legendefinerte 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](http://support.polar.com/en/support/flow) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

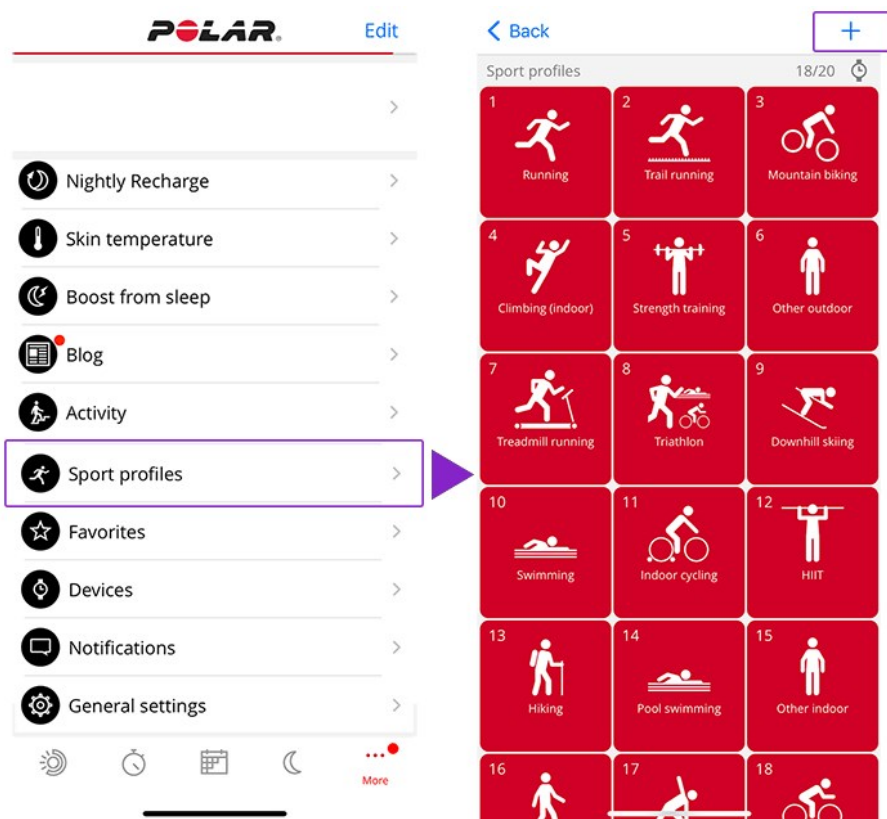
## Sportsprofiler i Polar Flow

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 mer enn 20 sportsprofiler i Polar Flow-appen og -nettjenesten, blir de første 20 i listen overført til klokken din når du synkroniserer.

## Legg til en sportsprofil

I Polar Flow-appen:

1. Gå til **Sportsprofiler**.
2. Trykk på plusstegnet øverst til høyre.
3. Velg en sport på listen. Trykk på Ferdig i Android-appen. Sporten legges til i sportsprofillisten din.



I Polar Flow-nettjenesten:

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



Du kan endre rekkefølgen på sportsprofilene ved å dra og slippe dem. Velg sporten du vil flytte, og dra den inn i den ønskede plassen på listen.



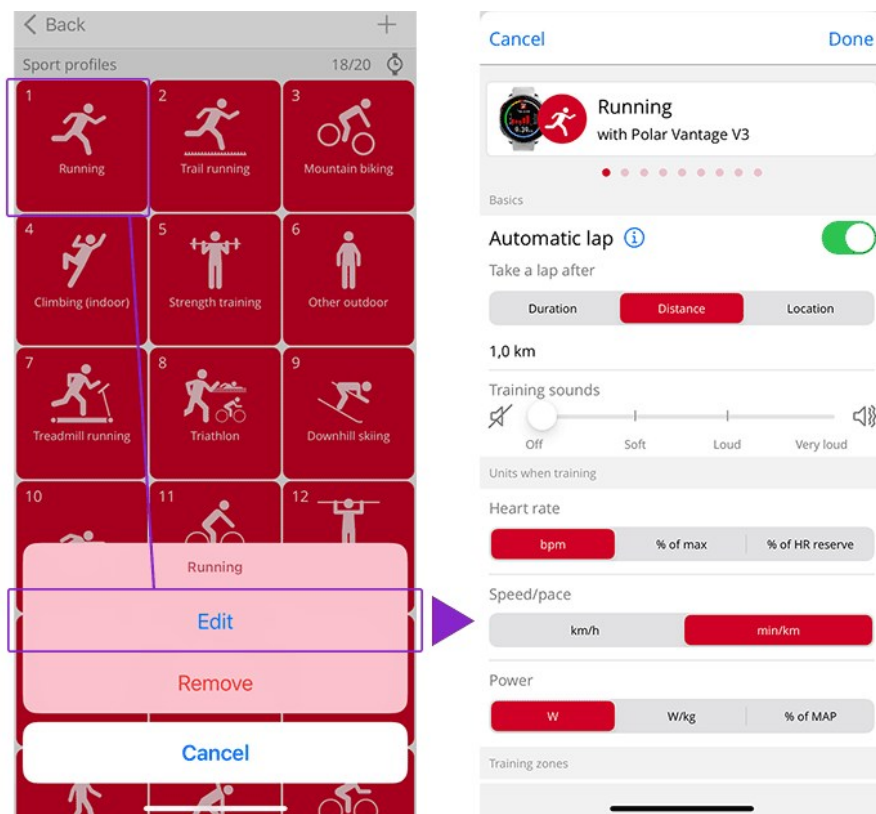
Du kan ikke opprette nye sportsaktiviteter på egen hånd. Sportslisten kontrolleres av Polar, ettersom hver sportsaktivitet har bestemte standardinnstillinger og -verdier, som for eksempel påvirker kaloriberegningen og funksjonen for treningsbelastning og restitusjon.

## Rediger en sportsprofil

Du kan angi spesifikke innstillinger for hver enkelt sportsprofil. Du kan for eksempel opprette skreddersydde **treningsvisninger** for hver sportsaktivitet og velge hvilke data du vil se når du trener. Se støttedokumentet [Hvordan kan jeg redigere sportsprofiler og treningsvisninger i Polar Flow?](#) (på engelsk) for å få detaljert informasjon om sportsprofilinnstillingene til klokken.

I Polar Flow-appen:

1. Gå til **Sportsprofiler**.
2. Velg en sport, og trykk på **Rediger**.
3. Når du er ferdig, trykker du på **Ferdig**. Husk å synkronisere innstillingene med klokken.



I Flow-nettjenesten:

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



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 pulsen 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.

## Planlegge 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 Sesongplanleggeren

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

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

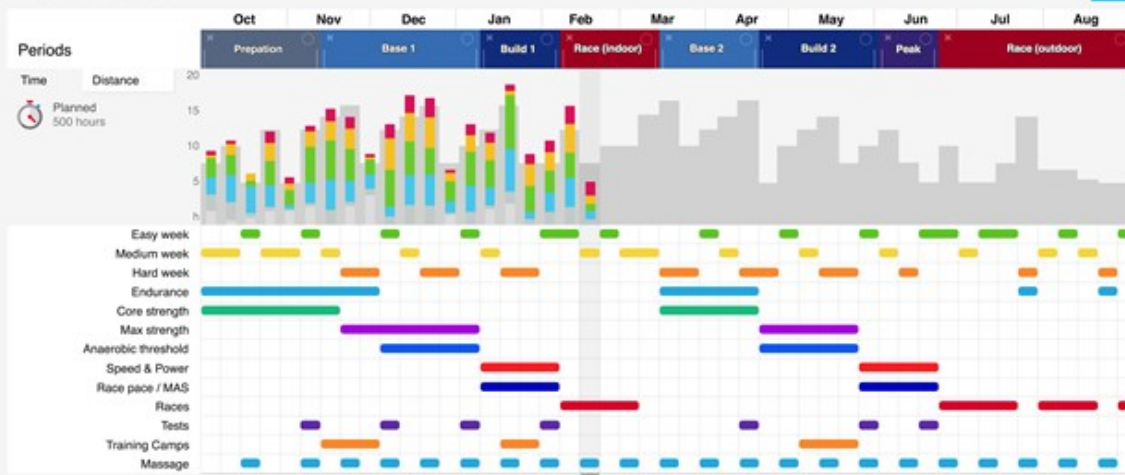
221 Days left

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

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	8x500m 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



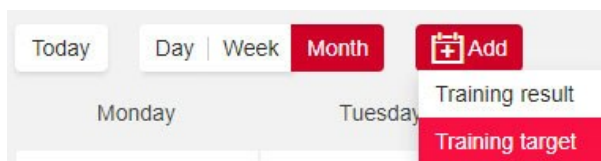
[Polar Flow for Coach](#) er en fri fjernstyrt veilederplattform som lar veilederen din planlegge hver eneste detalj av treningen din fra en full sesongplan til enkeltøkter.

## 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**.

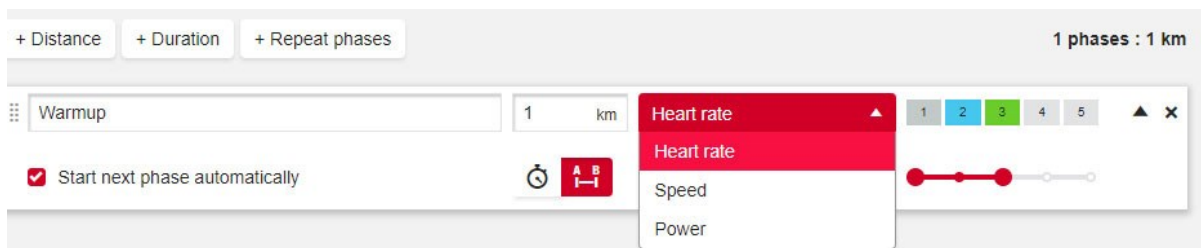
## Løpstempomål

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, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V, Vantage V2 og Vantage V3.

## 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, Grit X2 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.



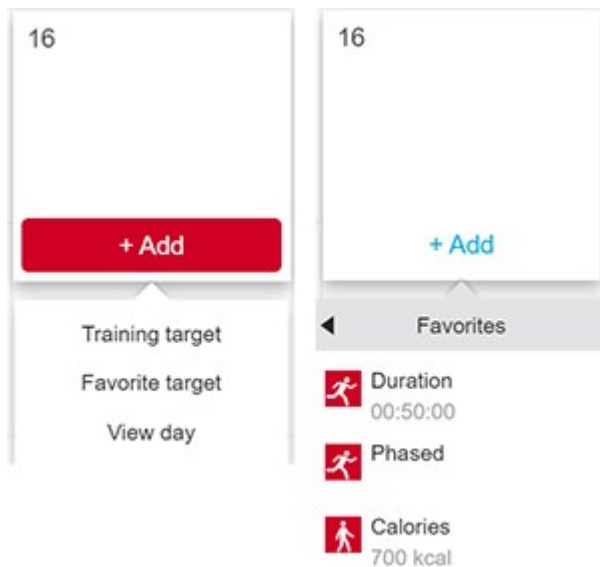
6. Klikk på **Legg til i favoritter**  for å legge til målet i listen over favoritter.
7. Klikk på **Legg til i dagbok** for å legge målet til i **Dagboken**.

## 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:

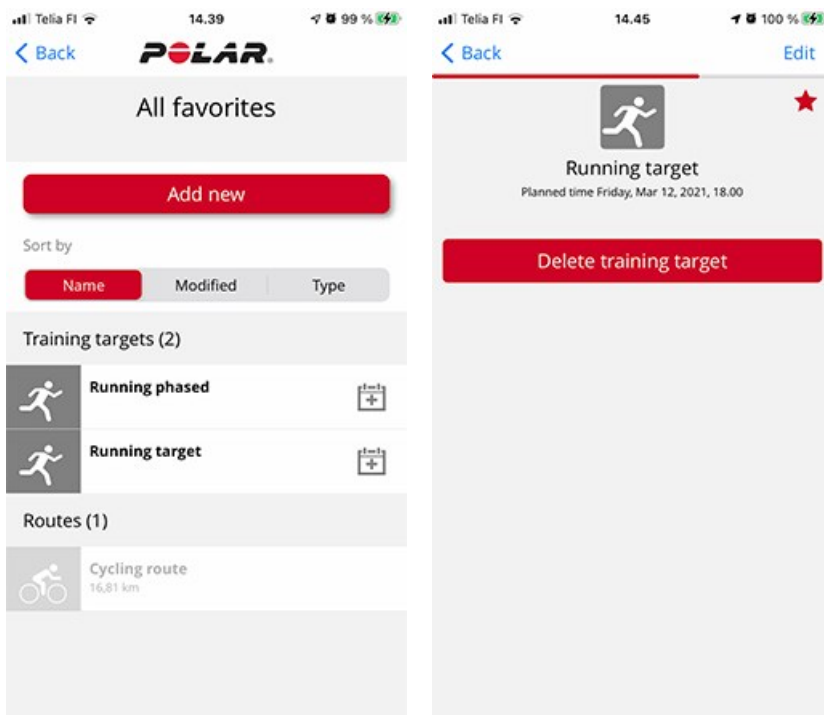
1. Gå til **Trening**, og klikk på  øverst på siden.
2. Velg deretter type treningsmål blant følgende:

### 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**.

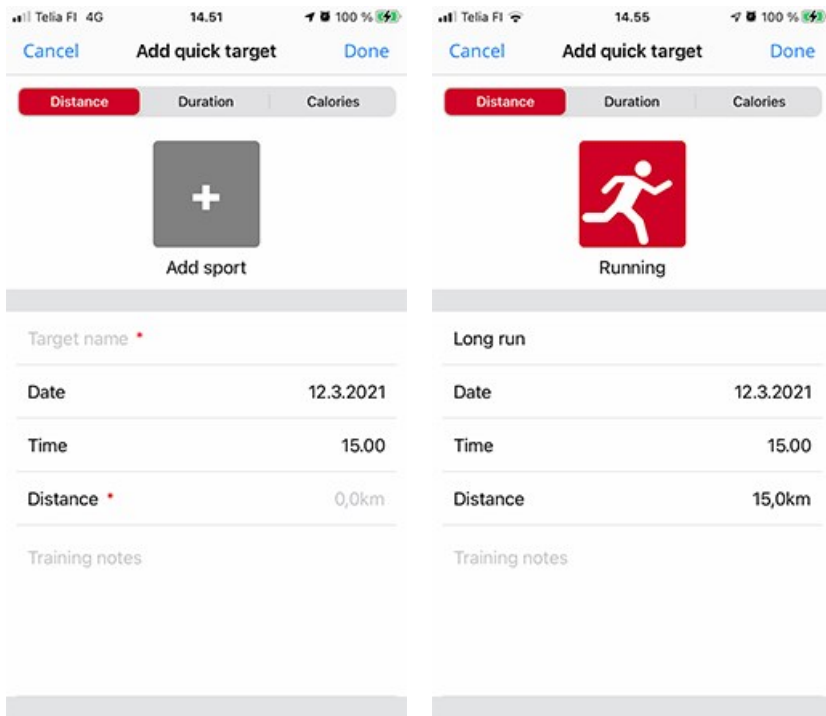


Komoot-rute er bare tilgjengelig på Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Vantage V2 og Vantage V3. Strava Live Segment er tilgjengelig på Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V, Vantage V2 og Vantage V3.




### Hurtigmål

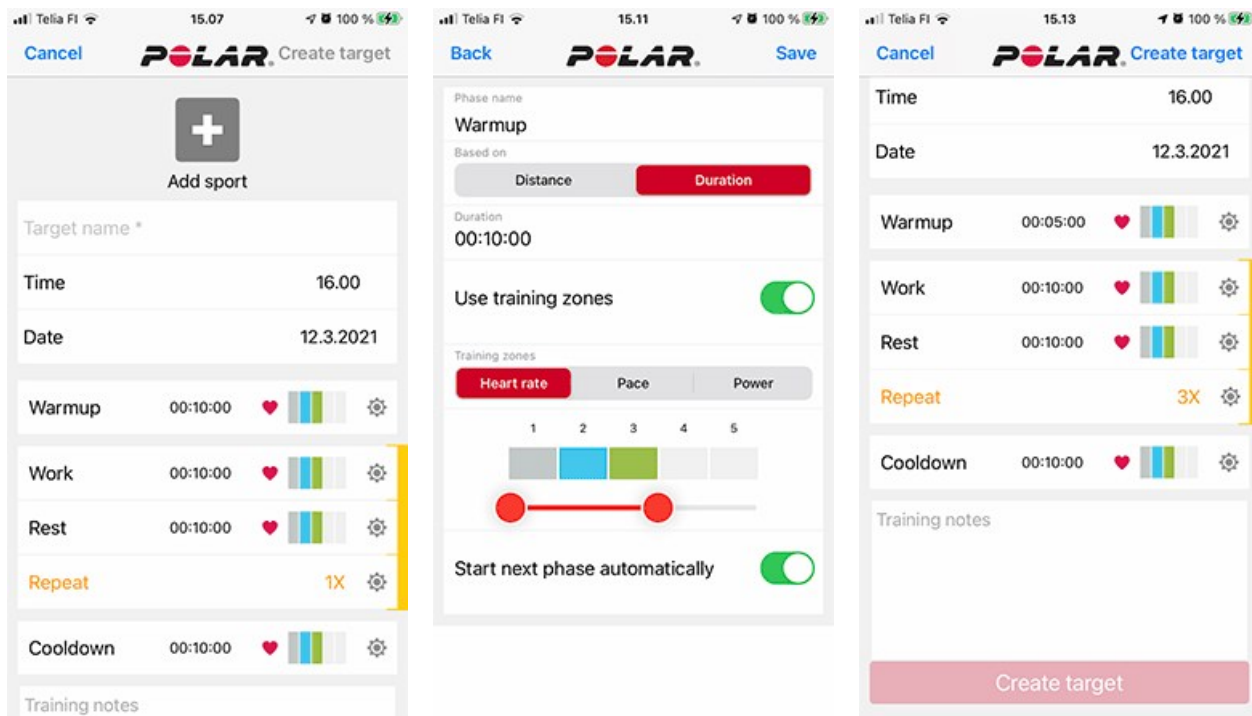
1. Velg **Hurtigmål**.
2. Velg dette hvis hurtigmålet er basert på distanse, varighet eller kalorier.
3. Legg til aktivitet.
4. Gi målet et navn.
5. Angi måldistanse, varighet eller antall kalorier.
6. Klikk på **Ferdig** for å legge til målet i treningsdagboken.



## 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 antall Favoritter 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, samt endre treningsopplysningene om målet. (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 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](https://support.polar.com/en/support/Flow_app) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Polar Flow-appen.

### Synkroniser med Flow-nettjenesten via FlowSync



Vi anbefaler at du synkroniserer med Flow-appen ettersom vi gradvis avslutter full støtte for utviklingen av FlowSync. FlowSync har ikke støtte for alle funksjonene på klokken, noe som betyr at noen av opplysningene ikke blir synkronisert. Disse dataene omfatter ruter, favoritter og mål samt målinger av hudtemperatur, oksygeninnhold i blodet og EKG-test på håndleddet. Hvis du allikevel fortsetter med FlowSync, kan du synkronisere de manglende opplysningene med Flow-appen senere.

For å synkronisere data med Flow-nettjenesten må du ha FlowSync-programvare. Gå til [flow.polar.com/start](https://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](https://support.polar.com/en/support/flow) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

Gå til [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://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.

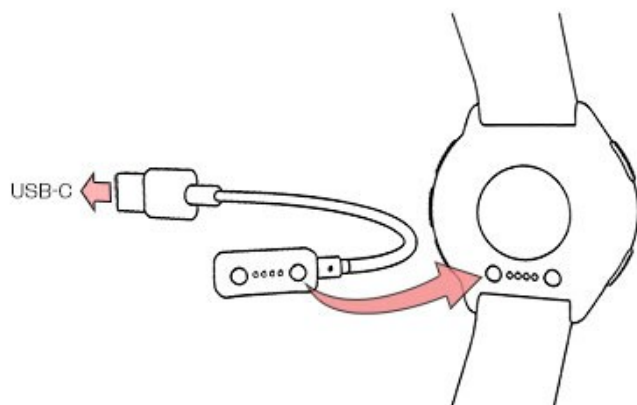
## Lade av batteriet

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").



1. For å lade klokken kobler du den til en USB-port med strøm eller en USB-lader ved hjelp av kabelen som fulgte med i esken. Kabelen smetter magnetisk på plass.



2. **Lader** vises på displayet.



Hvis batteriet er helt tomt, kan det ta flere minutter før ladeanimasjonen vises på displayet.

3. Når batterikonet er fullt, er klokken fullt oppladet.

## Lade under trening

Klokken kan lades under trening, men før lading er det viktig å sørge for at ladekontaktene til både klokken og ladekabelen er rene og tørre. Smuss, svette og fuktighet kan forårsake oksidasjon eller annen mulig skade på klokken og ladekabelen.

Når du lader klokken under trening, vises ladeikonet  i førtrenings- og pausemodus.



## Batterikapasitet

- **Prestasjonskraftig treningsmodus:** Opptil 43 timer kontinuerlig trening med to-frekvent GPS (mer presis), optisk pulsmåling og GPS-registreringsfrekvens **Hvert sekund (høy)**.
- **Strømbesparende treningsmodus:** Opptil 140 timer kontinuerlig trening med énfrekvent GPS (strømsparing), GPS-registreringsfrekvens satt til **Hvert 2. minutt (ultramodus)**.
- **Smartklokkemodus:** Opptil ti dager i klokkemodus med kontinuerlig pulsmåling og telefonvarsler slått på.

Driftstiden avhenger av mange faktorer, for eksempel temperaturen i miljøet der du bruker klokken, funksjonene du bruker, hvor ofte bakgrunnslyset er på samt batteriets alder. Hyppig synkronisering med Flow-appen vil også redusere

batteriets levetid. 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.

Du finner mer informasjon i støttedokumentet [Hva er batterilevetiden til Polar Grit X2 Pro?](#) (på engelsk).

## Batteristatus og varsler

### Batteristatusikon



Batteristatussymbolet vises når du vrir på håndleddet for å se på klokken eller går tilbake til tidsvisning fra menyen. Batteristatusikonet viser gjenværende batterikapasitet i prosent.

### Batterivarsler

- Når batteriet er lavt, vises **Lavt batterinivå. 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 for måling av puls og GPS-data, og pulsmålingen og GPS-funksjonen slås av.
- Når batterinivået synker til et kritisk nivå, vises **Registrering avsluttet**. Klokken stopper treningsregistreringen og lagrer de personlige treningsdataene.

Når skjermen er tom, er batteriet oppbrukt, og klokken har gått over i søvnmodus. Lad klokken. Hvis batteriet er helt tomt, kan det ta en stund før ladeanimasjonen vises på displayet.

## Ta vare på klokken

Som med alle andre elektroniske enheter, bør du rengjøre og behandle Polar-klokken din med varsomhet. 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 eller fuktig av svette.**

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.

### 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. Hvis du ikke skal bruke klokken på en stund, bør du oppbevare den delvis oppladet. Batteriet tappes gradvis i oppbevaring. Hvis du skal oppbevare klokken i mange måneder, anbefaler vi at den lades opp igjen etter noen måneder. Dette forlenger batteriets levetid.

**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, bortsett fra skifte av batteri, bare utføres av et godkjent Polar Central-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 [support.polar.com](http://support.polar.com) 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-treningsenhetene 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](http://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 bremser, 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 hjerterytmene.

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 barns 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.**



# 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 telefonvarslerfunksjonen.

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

### Polar Grit X2 Pro

Modell: 5S

#### Batteritype:

488 mAh Li-pol oppladbart batteri

#### Batterikapasitet:

**Prestasjonskraftig treningsmodus:** Opptil 43 timer kontinuerlig trening med to-frekvent GPS (mer presis), optisk pulsmåling og GPS-registreringsfrekvens **Hvert sekund (høy)**.

**Strømbesparende treningsmodus:** Opptil 140 timer kontinuerlig trening med énfrekvent GPS (strømsparing), GPS-registreringsfrekvens satt til **Hvert 2. minutt (ultramodus)**.

**Smartklokkemodus:** Opptil ti dager i klokkemodus med kontinuerlig pulsmåling og telefonvarsler slått på.



Med [Skjerm alltid på](#) slått på tappes batteriet raskere.

Du finner mer informasjon i støttedokumentet [Hva er batterilevetiden til Polar Grit X2 Pro?](#) (på engelsk)

#### Driftstemperatur:

-20 °C til +50 °C

#### Klokkematerialer:

##### Polar Grit X2 Pro:

Enhet: Safirglasslinse, rustfritt stål, PA11+30GF, PA, TPC, aluminium, safir OHR-linse

Silikonreim: silikon, spenne i rustfritt stål, baretter i rustfritt stål

##### Polar Grit X2 Pro Titan:

Enhet: Safirglasslinse, titan, PA11+30GF, PA, TPC, aluminium, safir OHR-linse

Skinneim: Vegetabilsk garvet skinn, innerfôr i kork, polyester, lycra (spandex, lateksfri), spenne i rustfritt stål, baretter i rustfritt stål

Silikonreim: silikon, spenne i rustfritt stål, baretter i rustfritt stål

#### Materialer i tilbehørsreimer:

Se [Polar tilbehør](#).

#### Materialer i USB-kabelen:

PA, N52 NdFeB (sinkbelagt), Brass 6801 (gullbelagt), TPE, borrelås, PBT, messing

#### GPS-nøyaktighet:

Distanse  $\pm 2$  %

Gjennomsnittlig rutepresisjon: 5m (to-frekvent GPS)

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.

#### GPS-registreringsfrekvens

1 sekund (kan endres til 1 eller 2 minutter i [strømsparingsinnstillingene](#))

#### Høydeoppløsning:

1 m

#### Stignings-/nedstigningsoppløsning:

5 m

#### Maksimal høyde:

9000 m / 29525 ft

#### Måleområde for puls:

15-240 bpm

#### Gjeldende hastighetsvisningsområde:

0-399 km/t 247,9 mph

## Vanntett:

WR100, opptil 100 m

## Display

AMOLED 1,39" 454x454

Bruker trådløs Bluetooth®-teknologi.

Radioutstyret benytter 2,402-2,480 GHz ISM-frekvensbånd og 5 mW maksimumseffekt.

Biomålingsteknologien Polar Elixir tilfører huden en svært liten og ufarlig strømmengde 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](https://support.polar.com).

## Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen

Sjekk den nyeste informasjonen om kompatibilitet på [support.polar.com](https://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
----------------------------------	------------------------------------	--------------------	---	--------------------------------	------------------------------

Vannrett IPX7	OK	-	-	-	Ikke vask med vann under trykk. Beskyttet mot vannsprut, regndråper osv. Referansestandard: IEC60529.
Vannrett IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: IEC60529.
Vanntetthet Vannrett 20/30/50 meter Egnet til svømming	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: ISO22810.
Vannrett 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](http://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** > **Om klokken** for å se de Grit X2 Pro-spesifikke forskriftsetikettene.

## Begrenset internasjonal Polar-garanti

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

- Garantien dekker ikke vanlig forringelse av batteriet eller annen vanlig slitasje, skade forårsaket av feilaktig bruk, misbruk, ulykker eller manglende overholdelse av forholdsreglene, feil/mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt, sprukket eller ripete klokkehus/display, og heller ikke tekstilarmbånd eller håndleddsreim av tekstil eller lær, elastisk stropp (f.eks. bryststropp for pulssensor) eller sportstøy fra Polar.
- Garantien dekker heller ikke skader, 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.
- Garantien dekker ikke produkter som er kjøpt brukt.
- 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.
- Garantien som er 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 bør ta vare på kvitteringen som kjøpsbevis!
- Garantien for et hvilket som helst produkt er begrenset til land der produktet opprinnelig ble markedsført av Polar Electro Oy/Inc.

Produsert av Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

© 2024 Polar Electro Oy, 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.

## Ansvarsfraskrivelse

- 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 01/2025