

**POLAR®**

# Polar Ignite 3



**BRUGERVEJLEDNING**

# INDHOLD

<b>Indhold</b>	<b>2</b>
<b>Brugervejledning til Polar Ignite 3</b>	<b>7</b>
Introduktion	7
Få det fulde udbytte af dit Polar Ignite 3	8
Polar Flow-app	8
Webtjenesten Polar Flow	8
<b>Kom i gang</b>	<b>9</b>
Opsætning af dit ur	9
Mulighed A: Opsæt med en telefon og Polar Flow-appen	9
Mulighed B: Opsæt med din computer	10
Mulighed C: Opsæt fra uret	10
Knapfunktioner og touchskærm	10
Knapfunktioner	10
Farvet touchskærm	10
Bevægelser	11
Aktivering af baggrundsbelysning	11
Se meddelelser	11
Markér en omgang under træning	11
Urdisplay, visninger og menu	11
Urdisplay	11
Visninger	11
Menu	12
Indstillinger for baggrundsbelysning og display	14
Aktivering af baggrundsbelysning	14
Lysstyrke for baggrundsbelysning	14
Display altid slået til	15
Parring af en telefon med dit ur	15
Inden parringen af en telefon skal du:	15
Sådan parrer du en telefon:	15
Slet en parring	15
Opdatering af firmware	16
Med telefon eller tablet	16
Med computer	16
<b>Indstillinger</b>	<b>17</b>
Generelle indstillinger	17
Par og synkroniser	17
Stabil pulsmåling	17
Flytilstand	17
Lysstyrke for baggrundsbelysning	17
Display altid slået til	17
Forstyr ikke	17
Mobilmeddelelser	18
Kontrolfunktioner til musik	18
Enheder	18
Sprog	18
Advarsel om inaktivitet	18
Vibrationer	18
Jeg bærer mit ur på	18
Placering af satellitter	18
Om dit ur	18
Vælg visninger	19
Urdisplay-indstillinger	24
Layout	24
Visere og baggrund	25

Farvetema .....	25
Widgets .....	25
Tid & dato .....	26
Tid .....	26
Dato .....	26
Første ugedag .....	26
Fysiske indstillinger .....	26
Vægt .....	26
Højde .....	27
Fødselsdato .....	27
Køn .....	27
Træningsbaggrund .....	27
Aktivitetsmål .....	27
Foretrukken søvnperiode .....	27
Maksimal puls .....	28
Hvilepuls .....	28
VO2max .....	28
Hurtigindstillinger .....	29
Ikoner på displayet .....	29
Genstart og nulstilling .....	30
Sådan genstarter du uret .....	30
Sådan nulstiller du dit ur til fabriksindstillinger .....	30
Nulstilling til fabriksindstillinger via FlowSync .....	30
Nulstilling til fabriksindstillinger fra uret .....	30
<b>Træning .....</b>	<b>31</b>
Håndledsbaseret pulsmåling .....	31
Hav uret på, når du måler puls fra dit håndled eller registrerer din søvn .....	31
Hav uret på uden at måle puls fra dit håndled eller registrere din søvn/Nightly Recharge .....	32
Start et træningspas .....	32
Start et planlagt træningspas .....	33
Hurtigmenu .....	33
Under træning .....	35
Gennemgå træningsvisningerne .....	35
Indstil timere .....	36
Intervaltimer .....	36
Nedtællingstimer .....	37
Markér en omgang .....	37
Træning med et mål .....	37
Skift interval under en intervaltræning .....	38
Meddelelser .....	38
Afbrydelse/stop af et træningspas .....	38
Opsummering af træning .....	38
Efter træning .....	38
Træningsdata i Polar Flow-appen .....	41
Træningsdata i Polar Flow-webservicen .....	41
<b>Funktioner .....</b>	<b>42</b>
Smart Coaching .....	42
Måling af restitution med Nightly Recharge™ .....	43
Detaljer om ANS-tilstand i Flow-appen .....	45
Detaljer om søvntilstand i Polar Flow .....	45
Til træning .....	46
Til søvn .....	46
Til regulering af energiniveauer .....	46
Registrering af søvn med Sleep Plus Stages™ .....	47
Sleepwise™-vejledning til at være aktiv i dagtimerne .....	51
Hudtemperatur om natten .....	55
Daglig træningsvejledning med FitSpark™ .....	56
Under træning .....	58
Hvileguide ud fra din puls .....	59

Træning med Hvileguiden .....	59
Vejledning på displayet .....	60
Vejledt vejtrækningsøvelse med Serene™ .....	61
Konditionstest med håndledsbaseret pulsmåling .....	62
Før testen .....	63
Sådan udføres testen .....	63
Testresultater .....	63
Konditionsniveaunklasser .....	63
Mænd .....	63
Kvinder .....	64
VO2max .....	64
Gangtest .....	65
Sådan udføres testen .....	65
Testresultater .....	66
Detaljeret analyse i Flow-webtjenesten og -appen .....	66
Præstationstest for løb .....	68
Sådan udføres testen .....	68
Testresultater .....	69
Detaljeret analyse i Flow-webtjenesten og -appen .....	70
Polar Løbeprogram .....	71
Opret et Polar Løbeprogram .....	72
Start et løbemål .....	72
Følg din udvikling .....	72
Running Index .....	72
Kortsigtet analyse .....	73
Langsigtet analyse .....	74
Training Load Pro™ .....	74
Kredsløbsbelastning .....	75
Oplevet belastning .....	75
Træningsbelastning fra et enkelt træningspas .....	75
Anstrengelse og tolerance .....	75
Status på kredsløbsbelastning .....	76
Status på kredsløbsbelastning på dit ur .....	76
Langsigtet analyse i Flow-appen og -webservicen .....	76
FuelWise™ .....	78
Træning med FuelWise .....	79
Automatisk påmindelse om kulhydrater .....	79
Manuel påmindelse om kulhydrater .....	79
Påmindelse om væske .....	80
Intelligent kalorieberegner .....	80
Træningsudbytte .....	80
Stabil pulsmåling .....	82
Stabil pulsmåling på dit ur .....	82
Aktivitetmåling 24/7 .....	83
Aktivitetsmål .....	83
Aktivitetsdata på dit ur .....	83
Advarsel om inaktivitet .....	84
Aktivitetsdata i Flow-appen og -webservicen .....	84
Aktivitetsguide .....	84
Aktivitetsudbytte .....	85
Placering af satellitter .....	85
Assisteret GPS .....	85
Udløbsdato for A-GPS .....	85
Tilbage til start .....	86
Løbstempo .....	86
Sportsprofiler .....	87
Pulszoner .....	87
Hastighedszoner .....	88
Indstillinger for hastighedszoner .....	88

Træningsmål med hastighedszoner .....	88
Under træning .....	88
Efter træning .....	88
Hastighed og distance fra håndledet .....	88
Svømmemetrik .....	88
Svømme i bassin .....	89
Indstilling af bassinlængde .....	89
Svømning på åbent vand .....	89
Måling af puls i vand .....	90
Start et svømmepas .....	90
Mens du svømmer .....	90
Efter din svømning .....	90
Vejr .....	91
Strømspare-indstillinger .....	93
Energikilder .....	93
Oversigt over energikilder .....	93
Detaljeret analyse i Flow-mobilappen .....	94
Stemmevejledning .....	94
Mobilmeddelelser .....	95
Slå mobilmeddelelser til .....	95
Forstyr ikke .....	96
Se meddelelser .....	96
Kontrolfunktioner til musik .....	97
Indstillinger til kontrolfunktioner til musik i Polar Flow-appen .....	97
Pulsmålertilstand .....	97
Sådan slår du pulsmålertilstanden til: .....	98
Sådan stopper du deling af puls: .....	98
Udskiftelige urremme .....	98
Sådan skifter du armbåndet .....	98
Kompatible sensorer .....	99
Polar OH1 optisk pulsmåler .....	99
Polar Verity Sense .....	99
Polar H10-pulsmåler .....	99
Polar H9-pulsmåler .....	100
Parring af sensorer med dit ur .....	100
Par en pulsmåler med dit ur .....	100
<b>Polar Flow .....</b>	<b>101</b>
Polar Flow-appen .....	101
Træningsdata .....	101
Aktivitetsdata .....	101
Søvndata .....	101
Sportsprofiler .....	101
Billeddeling .....	101
Gå i gang med at bruge Flow-appen .....	101
Polar Flow-webtjenesten .....	102
Dagbog .....	102
Rapporter .....	102
Programmer .....	102
Sportsprofiler i Polar Flow .....	102
Tilføj en sportsprofil .....	103
Rediger en sportsprofil .....	103
Planlægning af din træning .....	105
Opret en træningsplan med Sæsonplanlægger .....	105
Opret et træningsmål i Polar Flow-appen og -webservicen .....	106
Opret et mål baseret på et favoritræningsmål .....	107
Synkroniser målene til dit ur .....	108
Opret et træningsmål i Polar Flow-appen .....	108
Favoritter .....	110
Føj et træningsmål til Favoritter: .....	110

Rediger en favorit .....	110
Fjern en favorit .....	111
Synkronisering .....	111
Synkronisering med Flow-mobilappen .....	111
Synkroniser med Flow-webtjenesten via FlowSync .....	111
<b>Vigtige oplysninger .....</b>	<b>113</b>
Batteri .....	113
Opladning af batteriet .....	113
Opladning under træning .....	114
Batteriets driftstid .....	114
Batteriets status og meddelelser .....	115
Ikon for batteristatus .....	115
Batterinotifikationer .....	115
Pleje af dit ur .....	115
Hold dit ur rent .....	115
Pas godt på den optiske pulsmåler .....	115
Opbevaring .....	115
Service .....	116
Sikkerhedsforanstaltninger .....	116
Interferens under træning .....	116
Sundhed og træning .....	116
Advarsel – Hold batterierne uden for børns rækkevidde .....	117
Sådan bruger du dit Polar-produkt på sikker vis .....	117
Tekniske specifikationer .....	118
Polar Ignite 3 .....	118
Polar FlowSync Software .....	119
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp .....	120
Polar-produkters vandtæthed .....	120
Regulatoriske oplysninger .....	121
Begrænset international Polar-garanti .....	121
Ansvarsfraskrivelse .....	122

# BRUGERVEJLEDNING TIL POLAR IGNITE 3

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme i gang med dit nye ur. Du kan se videovejledninger og ofte stillede spørgsmål på [support.polar.com/en/ignite-3](https://support.polar.com/en/ignite-3).

## INTRODUKTION

Tillykke med dit nye Polar Ignite 3!

Polar Ignite 3 er et moderne og klassisk fitnessur til et mere energisk liv. Når du har det på håndledet, får du vejledning, der er skræddersyet til din krop og livsstil dag og nat. Vågn op til bedre dage med funktioner til registrering af søvn og indsigt i, hvordan du er aktiv i dagtimerne, hvilket kan hjælpe dig med at få den perfekte søvnrutine. Bevæg dig med skræddersyede træningsforslag og stemmevejledning i realtid. Se meningsfuld statistik med et enkelt blik på en smuk, klar AMOLED-berøringskærm med høj opløsning og med widgets, du kan tilpasse.

Polar Ignite 3 leverer en fuld analyse af din kropps restitution i løbet af natten og prognose for den kommende dags energi og årvågenhed. [Sleep Plus Stages™](#) til registrering af søvn overvåger dine søvnstadier (REM-søvn, let og dyb søvn) og giver dig feedback om din søvn og en numerisk søvnevurdering. [Nightly Recharge™](#) er en restitutionsmåling til om natten, som viser dig, hvor godt du restituerer fra kravene i løbet af din dag. Den nye funktion [Sleepwise™](#) giver dig en idé om, hvordan din søvn bidrager til din årvågenhed i dagtimerne og parathed til at præstere.

Nå den ideelle mængde træning for at præstere dit allerbedste med [Training Load Pro](#). Træningsvejledningen [FitSpark™](#) sikrer, at du er klar til din jagt på at erobre stierne med færdige, daglige træninger, der passer til din restitution, parathed og træningshistorik. Bevar energien i hele dit træningspas med den nye intelligente brændstofassistent [FuelWise™](#). FuelWise™ minder dig om, at du skal tanke op, og den hjælper dig med at bevare de rigtige energiniveauer under dine lange træningspas. Se, hvordan din krop bruger forskellige [energikilder](#) under et træningspas. Hold øje med din løbeudvikling med de avancerede løbefunktioner såsom [Running Index](#) og [Løbeprogrammer](#). Med funktionen [Stemmevejledning](#) kan du under træningen få stemmevejledning i realtid fra Polar Flow-appen via hovedtelefoner eller højttalere.

Vurdér dit konditionsniveau, og følg dine fremskridt med Polar-tests. [Konditionstest](#) er en hurtig og behagelig måde at få sit konditionsniveau kontrolleret, inden træningen begynder. Du kan bruge [Gangtest](#) til at holde styr på, hvordan din aerobe kondition udvikler sig. Den er simpel, sikker og nem at gentage. Med [Præstationstest for løb](#) ved du, hvor din løbeprestation er nu, og du kan tilpasse din puls og dine hastighedszoner, så du altid får mest muligt ud af dine løbeture. Du kan også finde din maksimale puls med testen.

Funktionen [Stabil pulsmåling](#) måler din puls hele døgnet rundt. Sammen med [Aktivitetsmåling 24/7](#) giver den dig et komplet overblik over al din daglige aktivitet. Uret hjælper dig med at slappe af og mindske stress med [vejledte vejrtrækningsøvelser fra Serene™](#).

Polar Ignite 3 måler din puls fra håndledet med sensorfusionsteknologien Polar Precision Prime™ og registrerer hastighed, tempo, distance og rute med indbygget GPS. Det er udstyret med GPS-teknologi med dobbelt frekvens, der giver millimeterpræcision og mindre interferens fra dine omgivelser.

Med [udskiftelige armbånd](#) kan du gøre dit ur personligt, så det passer til enhver situation og stil. Polar Ignite 3 fås med vigtige, smarte funktioner til ure: [kontrolfunktioner til musik](#), [vejr-](#) og [mobilmeddelelser](#). I [pulsmålerstand](#) kan du nemt gøre dit ur til en pulsmåler og sende din puls til andre Bluetooth-enheder som træningsapps, træningsudstyr eller cykelcomputere. Du kan også bruge dit ur under Polar Club-hold, så du kan sende din puls til [Polar Club-systemet](#).



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

# FÅ DET FULDE UDBYTTTE AF DIT POLAR IGNITE 3

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

## POLAR FLOW-APP

Hent [Polar Flow-appen](#) fra App Store® eller Google Play™. Synkronisér dit ur med Flow appen efter træning, og få en øjeblikkelig oversigt og feedback om resultater og præstation af din træning. I Flow-appen kan du også se, hvor aktiv du har været om dagen, hvordan din krop har restitueret fra træning og stress i løbet af natten, og hvor godt du har sovet. Du vil modtage tilpassede tips i Flow-appen om træning samt tips til en bedre søvn og regulering af dit energiniveau på ekstra slemme dage. Alle tips baseres på din automatiske måling om natten med Nightly Recharge og andre parametre, vi har målt for dig.

## WEBTJENESTEN POLAR FLOW

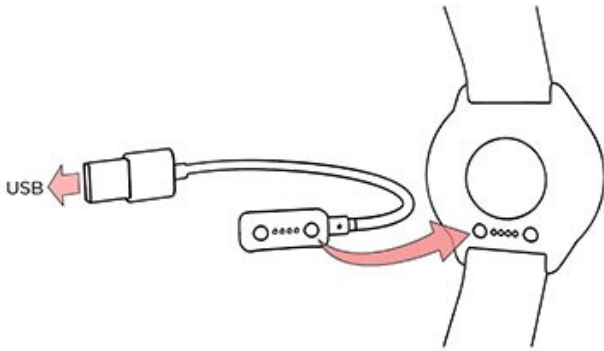
Synkronisér dine træningsdata til [Polar Flow-webtjenesten](#) med FlowSync-softwaren på din computer eller gennem Polar Flow-appen. I webservicen kan du planlægge din træning, se dine præstationer, få vejledning og se en detaljeret analyse af dine træningsresultater, din aktivitet og din søvn. Vis alle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

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



## OPSÆTNING AF DIT UR

**For at vække og oplade dit ur** skal du slutte det til en strømført USB-port eller en USB-oplader med det specielle kabel, der fulgte med i æsken. Kablet klikker automatisk på plads. Bemærk, at det kan tage et stykke tid, inden opladningsanimationen vises på displayet. Vi anbefaler, at du oplader batteriet, inden du begynder at bruge dit ur. Se [Batteri](#) for detaljerede oplysninger om opladning af batteriet.



**For at opsætte dit ur** skal du vælge dit sprog og din foretrukne opsætningsmetode. Uret giver dig tre opsætningsmuligheder: Gå til den mulighed, der er mest bekvem for dig, ved at stryge displayet op eller ned. Tryk på displayet for at bekræfte dit valg.

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

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



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

C. **På dit ur:** Hvis du ikke har en kompatibel mobil enhed og ikke har adgang til en computer med en internetforbindelse med det samme, kan du starte fra uret. **Bemærk, at når du udfører opsætningen fra uret, er dit ur endnu ikke forbundet med Polar Flow. Det er vigtigt, at du udfører opsætningen senere via mulighed A eller B for at få de seneste firmwareopdateringer til dit Ignite 3.** I Flow kan du også se en detaljeret analyse af dine trænings-, aktivitets- og søvndata.

### MULIGHED A: OPSÆT MED EN TELEFON OG POLAR FLOW-APPEN



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

1. Hold dit ur og din telefon tæt på hinanden under opsætning.
2. Sørg for, at din telefon er sluttet til internettet, og slå Bluetooth til.
3. Download Polar Flow-appen fra App Store eller Google Play på din telefon.
4. Åbn Flow-appen på din telefon.
5. Flow-appen genkender dit ur i nærheden og beder dig om at gå i gang med at parre det. Tryk på **Start**-knappen på Flow-appen.
6. Når bekræftelsesmeddelelsen **Anmodning om Bluetooth-parring** vises på din telefon, skal du kontrollere, at koden vist på din telefon stemmer overens med den kode, der vises på dit ur.
7. Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din telefon.
8. Bekræft pinkoden på dit ur ved at trykke på displayet.

9. **Parring udført** vises, når parringen er udført.
10. Log ind med din Polar-konto, eller opret en ny. Vi fører dig gennem tilmeldingen og opsætningen i appen.

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



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

## MULIGHED B: OPSÆT MED DIN COMPUTER

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

## MULIGHED C: OPSÆT FRA URET

Juster værdierne ved at stryge displayet, og tryk for at bekræfte dit valg. Hvis du på noget som helst tidspunkt ønsker at vende tilbage og ændre en indstilling, skal du trykke på knappen, indtil du når den indstilling, du ønsker at ændre.



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

# KNAPFUNKTIONER OG TOUCHSKÆRM

## KNAPFUNKTIONER

Dit ur har én knap, der har forskellige funktioner afhængigt af brugssituationen. Se tabellen herunder for at finde ud af hvilke funktioner, knappen har i forskellige tilstande.

Tidsvisning	Menu	Førtræningsvisning	Under træning
Åbn menuen	Tilbage til det forrige niveau	Vend tilbage til tidsvisning	Afbryd træning midlertidigt ved at trykke én gang. Tryk på displayet for at fortsætte.
Tryk på knappen og hold den nede for at starte parring og synkronisering	Lad indstillingerne være uændret	Oplys displayet	For at stoppe træningspasset skal du trykke og holde det under pause.
Oplys displayet	Annullér valg		Oplys displayet
	Oplys displayet		

## FARVET TOUCHSKÆRM

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

- Tryk på displayet for at bekræfte valg og vælg elementer.
- Stryg op eller ned for at rulle menuen.
- Stryg til venstre eller højre i tidsvisning for at se [visninger](#).
- Stryg til venstre eller højre under træning for at se forskellige træningsvisninger.
- Stryg ned fra toppen af displayet i tidsvisning for at få adgang til menuen Hurtigindstillinger (skærmlås, forstyr ikke, flytilstand).

- Stryg op fra bunden af displayet i tidsvisningen for at se meddelelser.
- Tryk på displayet for at se flere oplysninger.

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

## BEVÆGELSER

### Aktivering af baggrundsbelysning

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

### Se meddelelser

Se meddelelserne ved at stryge opad fra bunden af displayet eller ved at dreje dit håndled for at kigge på uret, så snart uret vibrerer. Den røde prik i bunden af displayet angiver, om du har nye meddelelser. Få flere oplysninger under [Mobilmeddelelser](#).

### Markér en omgang under træning

Slå på skærmen med fingrene for at markere en runde under et træningspas.

## URDISPLAY, VISNINGER OG MENU

### URDISPLAY

Du kan tilpasse dit Polar Ignite 3-ur ved at vælge forskellige farver og stilarter til urdisplayet fra en række foruddefinerede indstillinger. Derudover kan du vælge de widgets, der vises på urdisplayet: Widgets giver dig mulighed for at få et hurtigt overblik over oplysninger, og de giver også hurtig adgang til funktioner, såsom nedtællingstimer og Serene-vejtrækningsøvelse. Få flere oplysninger i [Urdisplay-indstillinger](#).



### VISNINGER

Stryg til venstre eller højre fra urdisplayet for at tilgå Polar Ignite 3-visninger. I visningerne har du forskellige aktuelle og relevante data lige ved hånden. Uanset om du ønsker oplysninger om din daglige aktivitet, vil hente viden om din søvn, finde forslag til træninger, der er lavet på forhånd og nemme at følge, eller bare vil tjekke vejret, så kan oplysningerne hentes med få strøg. Rul gennem visningerne ved at stryge til venstre eller højre og åbne en mere detaljeret visning ved

at trykke på displayet. Du kan vælge de visninger, du vil have frem på displayet. Få flere oplysninger under [Vælg visninger](#).



## MENU

Gå ind i menuen ved at trykke på knappen og gennemse menuen ved at stryge op eller ned. Bekræft dine valg ved at trykke på displayet, og gå tilbage med knappen.

### Start træning



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

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

### Vejledt vejtrækningsøvelse med Serene



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

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

### Brændstof



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

Få flere oplysninger under [Fuelwise](#).



Under **Timere** finder du en alarm, et stopur og en nedtællingstimer.

### Alarm

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



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


### Stopur

Stopuret startes ved at trykke på den øverste halvdel af displayet. Tryk igen for at tilføje en omgang. Tryk på knappen for at sætte stopuret på pause.





### Nedtællingstimer

Du kan indstille nedtællingstimeren til at tælle ned fra et angivet tidspunkt.

Indstil nedtællingstiden, og bekræft ved at trykke på  og starte nedtællingstimeren.

Nedtællingstimeren tilføjes i toppen af urdisplayet.



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



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



### Gangtest

Du kan bruge gangtest til at holde styr på, hvordan din aerobe kondition udvikler sig. Den er simpel, sikker og nem at gentage.

Få flere oplysninger under [Gangtest](#).

### Løbetest

Præstationstest for løb hjælper dig med at holde styr på dit fremskridt og tilpasse din puls og hastighedszoner.

Få flere oplysninger under [Præstationstest for løb](#).

### Konditionstest

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

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

## Indstillinger



Du kan redigere følgende indstillinger på uret:

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

Få flere oplysninger under [Indstillinger](#).



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

## INDSTILLINGER FOR BAGGRUNDSBELYSNING OG DISPLAY

### AKTIVERING AF BAGGRUNDSBELYSNING

Baggrundsbelysning er ikke tændt hele tiden for at spare på dit urs batteri. Baggrundsbelysningen tændes automatisk, når du drejer håndleddet for at kigge på uret.



Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning er **slået fra**, når **Forstyr ikke** er slået til. Du kan aktivere baggrundsbelysningen, når **Forstyr ikke** er slået til ved at trykke på knappen. Få yderligere oplysninger under [Hurtigindstillinger](#).

### LYSSTYRKE FOR BAGGRUNDSBELYSNING

Du kan justere baggrundsbelysningens lysstyrke i **Generelle indstillinger** ved at vælge **Høj**, **Mellem** eller **Lav**.

Baggrundsbelysningens lysstyrke er sat til **Høj** som standard. Du kan spare batteritid ved at skrue ned for baggrundsbelysningens lysstyrke.



Displayet har en sensor, der måler lyset i omgivelserne og automatisk justerer lysstyrken til lyset omkring dig.

## DISPLAY ALTID SLÅET TIL

Du kan vælge, om du vil have, at skærmen viser tiden svagt, eller om den skal slukkes helt, når den ikke er aktiv. Som standard slukker skærmen helt. Gå ind under **Generelle indstillinger > Display altid slået til** for at ændre indstillingen, og vælg **Vis tid**.



Bemærk, at valget af Altid slået til (**Vis tid**) dræner batteriet meget hurtigere end standardindstillingen.



Display altid slået til er **slået fra**, når **Forstyr ikke** er slået til.

**Sådan er baggrundsbelysning altid slået til under træning:** Stryg ned fra toppen af displayet for at trække menuen **Hurtigindstillinger** ned. Tryk på ikonet Baggrundsbelysning for at vælge **Altid slået til** eller **Automatisk**. Når Altid slået til er valgt, vil urdisplayet blive oplyst under hele dit træningspas. Indstillingen af baggrundsbelysning vil som standard vende tilbage til automatisk, efter du er færdig med dit træningspas.

## PARRING AF EN TELEFON MED DIT UR

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

### Inden parringen af en telefon skal du:

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

### Sådan parrer du en telefon:

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



**Android-brugere:** Hvis du har flere Polar-enheder i brug, der understøtter Polar Flow-appen, skal du sørge for, at du har valgt Polar Ignite 3 som den aktive enhed i Polar Flow-appen. På denne måde ved Flow-appen, at den skal oprette forbindelse til dit ur. Gå til **Enheder**, og vælg Polar Ignite 3 i Polar Flow-appen.

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

## SLET EN PARRING

Sådan sletter du en parring med en telefon:

1. Gå ind på **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synkronisér > Parrede enheder**, og tryk på displayet.
2. Vælg den enhed, du ønsker at fjerne, ved at trykke på dens navn på displayet.

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

## OPDATERING AF FIRMWARE

For at holde dit ur opdateret og få den bedste ydeevne skal du altid sørge for at opdatere firmwaren, hver gang en ny version er tilgængelig. Der udføres firmwareopdateringer for at forbedre funktionerne i dit ur.



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

### MED TELEFON ELLER TABLET

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



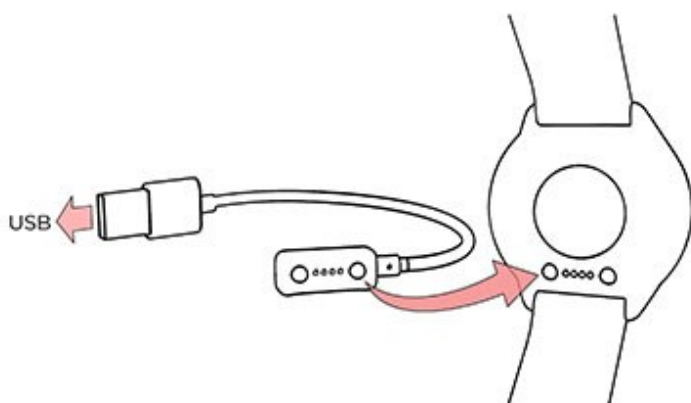
Den trådløse firmwareopdatering kan tage op til 20 minutter afhængigt af din forbindelse.

### MED COMPUTER

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

#### Sådan opdateres firmwaren:

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



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



# INDSTILLINGER

## GENERELLE INDSTILLINGER

Hvis du vil se og redigere dine generelle indstillinger, skal du trykke på knappen i Tidsvisning, swipe ned i menuen og trykke på **Indstillinger** og derefter på **Generelle indstillinger**.

**Generelle indstillinger** indeholder:

- **Par og synkroniser**
- **Stabil pulsmåling**
- **Flytilstand**
- **Lysstyrke for baggrundsbelysning**
- **Display altid slået til**
- **Forstyr ikke**
- **Mobilmeddelelser**
- **Kontrolfunktioner til musik**
- **Enheder**
- **Sprog**
- **Advarsel om inaktivitet**
- **Vibrationer**
- **Jeg bærer mit ur på**
- **Placering af satellitter**
- **Om dit ur**

## PAR OG SYNKRONISER

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

## STABIL PULSMÅLING

Slå funktionen Stabil pulsmåling **Til** eller **Fra** eller til **Kun nat**. Få flere oplysninger under [Stabil pulsmåling](#).

## FLYTILSTAND

Vælg **Til** eller **Fra**.

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

## LYSSTYRKE FOR BAGGRUNDSBELYSNING

Du kan justere lysstyrken for baggrundsbelysningen ved at vælge **Høj**, **Mellem** eller **Lav**. Baggrundsbelysningens lysstyrke er sat til **Høj** som standard.

## DISPLAY ALTID SLÅET TIL

Vælg **Vis tid**, hvis du vil have, at skærmen viser tiden dæmpet, når den ikke er aktiv. Vælg **Slukket**, hvis du ønsker helt slukket skærm.

Som standard slukker skærmen helt. Bemærk, at valget af **Altid slået til (Vis tid)** dræner batteriet meget hurtigere end standardindstillingen.

## FORSTYR IKKE

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

## MOBILMEDDELELSER

Angiv mobilmeddelelser til **Fra, Til, når du ikke træner, Til, når du træner** eller **Altid slået til**. Meddelelser er tilgængelige, når du ikke træner og under træningspas.

## KONTROLFUNKTIONER TIL MUSIK

Aktivér kontrolfunktioner til musik for træningsdisplayet og/eller urdisplayet.

Vælg, hvor du ønske at styre musikken i **Træningsdisplay** eller i **Urdisplay** eller i begge. Kontrolfunktionerne til musik er som standard slået til, men hvis du ikke ønsker at bruge dem, kan du slå dem fra ved at fjerne begge valg. Når du er færdig, skal du trykke på **Gem**.

## ENHEDER

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

## SPROG

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

## ADVARSEL OM INAKTIVITET

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

## VIBRATIONER

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

## JEG BÆRER MIT UR PÅ

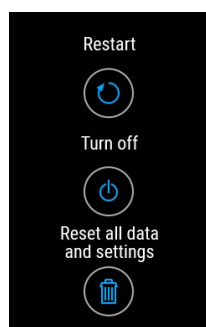
Vælg **Venstre hånd** eller **Højre hånd**.

## PLACERING AF SATELLITTER

Vælg **Bedre præcision** (GPS med dobbelt frekvens) eller **Strømbesparelse** (GPS med enkelt frekvens). Få flere oplysninger under [Positioneringsatellitter](#).

## OM DIT UR

Kontrollér enheds-ID'et for dit ur samt firmwareversionen, HW-modellen, A-GPS-udløbsdatoen og de Polar Ignite 3-specifikke regulatoriske mærker. Genstart dit ur, slå det fra, eller nulstil alle data og indstillinger på det.



**Genstart:** Du kan prøve at genstarte dit ur, hvis du får problemer med det. Hvis du genstarter uret, bliver ingen af indstillingerne eller dine personlige data slettet fra uret. Du kan også genstarte dit ur ved at trykke på knappen og holde den nede i 10 sekunder.

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

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

# VÆLG VISNINGER

Polar Ignite 3-visningerne giver dig en række aktuelle og relevante data, herunder din aktivitetsstatus, ugentlig opsummering af træning, status for Nightly Recharge, status på kredsløbsbelastning, FitSpark-træningsvejledning og vejr. Stryg til venstre eller højre fra urdisplayet for at tilgå visningerne. Rul gennem visningerne ved at stryge til venstre eller højre og åbne en mere detaljeret visning ved at trykke på displayet.

Vælg de visninger, du ønsker at få vist, fra **Indstillinger > Vælg visninger**.

## Daglig aktivitet



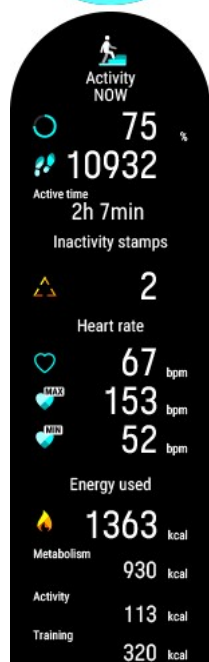
Se dine fremskridt i forhold til dine daglige aktivitetsmål og de skridt, du har taget indtil nu.

Fremskridtet i forhold til dit daglige aktivitetsmål vises som en procentdel og en cirkel, der udfyldes, når du er aktiv. Mængden og typen af kropsbevægelser registreres og omdannes til en estimering af skridt.

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

- Aktiv tid fortæller dig den samlede tid med kropsbevægelser, som gavner dit helbred.
- Når du bruger [funktionen Stabil pulsmåling](#), kan du kontrollere din aktuelle puls, dine højeste og laveste pulsmålinger for dagen samt se, hvad din laveste pulsmåling for den forrige nat var. Du kan slå funktionen Stabil pulsmåling til og fra eller sætte den i tilstanden Kun nat på dit ur under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Stabil pulsmåling**.
- Kalorier, du har forbrændt under træning, aktivitet og BMR (Basalstofskifte: den minimale stofskifteaktivitet, der er nødvendig for at være i live).

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

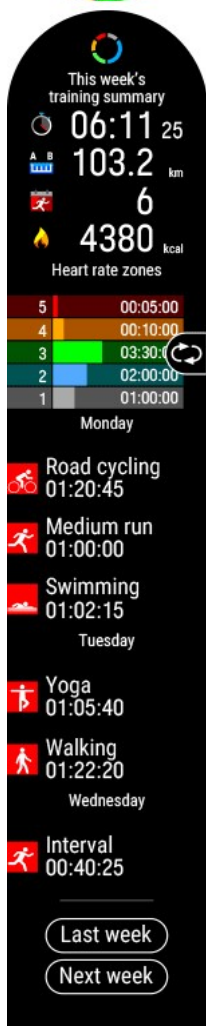


## Ugentlig opsummering



Se en oversigt over din træningsuge. Din samlede træningstid for ugen opdelt i forskellige træningszoner er illustreret på displayet. Tryk på displayet for at se flere oplysninger. Du kan se distance, træningspas, samlede kalorier og tid brugt i hver pulszone. For at se flere oplysninger om et enkelt træningspas skal du gå til det træningspas, du ønsker at se og trykke på displayet for at åbne opsummeringen.

Derudover kan du se opsummeringen for sidste uge og detaljer samt evt. træningspas, der er planlagt til næste uge.

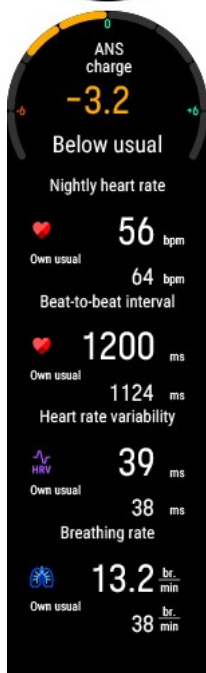


## Nightly Recharge



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

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

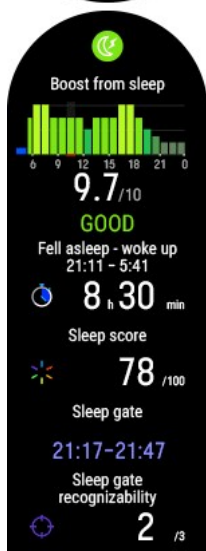


## Boost fra søvn



Grafen **Boost fra søvn** viser, hvordan din seneste søvn forventes at kunne booste dig i løbet af dagen. Jo lysere farven og jo højere søjlen er, jo højere er boostniveauet. **Boostscore** opsummerer den daglige prognose til ét tal, så det er nemt for dig at sammenligne dage. Tryk på displayet for at se flere oplysninger.

For at få flere oplysninger kan du se [Sleepwise™-guiden til årvågenhed i dagtimerne](#).

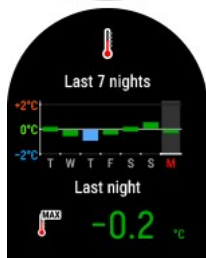


## Natlig hudtemperatur



Når dit ur registrerer, at du er vågen, sammenligner det hudtemperaturen, det har målt, da du sov, med gennemsnitstemperaturen for de seneste 28 dage og viser, hvor temperaturen ligger ift. gennemsnittet. Når du åbner oplysningerne, får du vist en graf, der viser målinger af hudtemperaturen for de seneste syv nætter.

Du kan få mere at vide ved at se [Natlig hudtemperatur](#).



## Status på kredsløbsbelastning

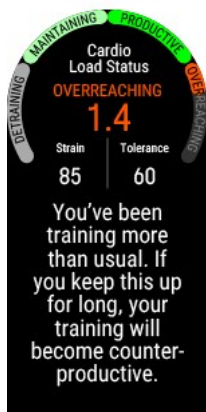


**Status på kredsløbsbelastning** kigger på forholdet mellem din kortsigtede træningsbelastning (**Anstrengelse**) og langsigtede træningsbelastning (**Tolerance**), og baseret på dette fortæller den dig, om din status af træningsbelastning er faldende, opretholdt, effektiv eller overbelastet.

Derudover kan du se de numeriske værdier for din Status af kredsløbsbelastning, Anstrengelse og Tolerance, og når du åbner de detaljerede oplysninger kan du også se en verbal beskrivelse af din Status af kredsløbsbelastning.

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

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

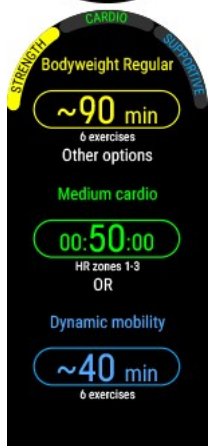


## FitSpark-træningsvejledning



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

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

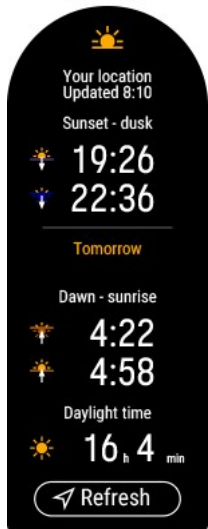


## Sol op og ned



Se, hvornår solen står op, solen går ned og dagens længde for din aktuelle placering. Tryk på displayet for at se flere oplysninger.

- Solnedgang-skumring
- Daggry-skumring
- Dagens længde



Data om solopgang og solnedgang opdateres automatisk via Polar Flow-appen, hvis du har parret uret med den. Du kan også opdatere den manuelt via GNSS ved at vælge Opdater.

Bemærk, at oplysninger om solopgang og solnedgang kun kan findes fra Sol op og ned-visningen.



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

Få flere oplysninger under [Vejr](#).




## Kontrollfunktioner til musik



Styr musik og medieafspilning på din telefon med dit ur samt fra visningen Kontrollfunktioner til musik.

Få flere oplysninger under [Kontrollfunktioner til musik](#).

## URDISPLAY-INDSTILLINGER

Vælg udseende for urdisplayet og de oplysninger, der vises på urdisplayet. Stryg op eller ned for at se mulighederne, og bekræft dine valg ved at trykke på . Hvis du på noget som helst tidspunkt ønsker at vende tilbage og ændre dit valg, skal du trykke på knappen og vende tilbage til det forrige niveau.

## LAYOUT

Vælg layoutet til urdisplayet fra et sæt foruddefinerede muligheder:

- Analogt urdisplay med fire widgets
- Digitalt urdisplay med tre widgets



- Digitalt urdisplay med fire widgets
- Digitalt urdisplay med to widgets



## VISERE OG BAGGRUND

Vælg visere og/eller baggrundsudseende. Mulighederne omfatter for eksempel følgende udseender:



## FARVETEMA

Vælg farvetemaet til dit urdisplay. De tilgængelige farver, du kan vælge imellem, er rød, orange, gul, grøn, blå, lilla, pink og grå.

## WIDGETS

Tryk på plus-ikonet for at tilføje en widget til dit urdisplay. Rul i listen over tilgængelige widgets, og tryk for at vælge den, du vil bruge. Når du er klar med din udformning, stryger du op og trykker derefter på  for at bekræfte udformningen.





Widgetten for **Batteristatus** viser, hvor meget opladning der er tilbage på batteriet.



Widgetten **Kalorier** viser, hvor mange kalorier du har forbrændt under træning, aktivitet og BMR (Basalstofskifte: den minimale stofskifteaktivitet, der er nødvendig for at holde sig i live). Ved at trykke på widgetten kan du hurtigt tilgå [visningen Daglig aktivitet](#).



Ved at trykke på widgetten **Nedtællingstimer** kan du hurtigt tilgå indstillingerne for nedtællingstimeren. Indstil nedtællingstimeren, og tryk på det grønne flueben for at bekræfte og starte nedtællingstimeren. Når nedtællingen er slut, vibrerer uret. Tryk på  for at genstarte timeren, eller tryk på  for at annullere og gå tilbage til tidsvisningen.



Widgetten **Puls** giver dig mulighed for at se din aktuelle puls på urdisplayet, når du bruger funktionen Stabil pulsmåling. Ved at trykke på widgetten kan du hurtigt tilgå [visningen Daglig aktivitet](#). Fra visningen Daglig aktivitet kan du kontrollere din aktuelle puls, dine højeste og laveste pulsmålinger for dagen samt se, hvad din laveste pulsmåling for den forrige nat var.



Widgetten **Vejr** viser den aktuelle temperatur. Ved tryk på widgetten kan du hurtigt tilgå [visningen Vejr](#).



Ved at trykke på widgetten **Vejrtrækningsøvelse** kan du hurtigt tilgå [Vejledt vejtrækningsøvelse med Serene™](#) på dit ur.



Widgetten **Skridt** viser de skridt, du har taget indtil nu. Mængden og typen af kropsbevægelser registreres og omdannes til en estimering af skridt. Ved at trykke på widgetten kan du hurtigt tilgå [visningen Daglig aktivitet](#).



Widgetten **Aktivitet** viser dine fremskridt mod dit daglige aktivitetsmål i procenter. Dit daglige aktivitetsmål vises også med en cirkel, der udfyldes, når du er aktiv. Ved at trykke på widgetten kan du hurtigt tilgå [visningen Daglig aktivitet](#).

Andre widgetmuligheder du kan vælge imellem omfatter **Analoge sekunder**, **Digitale sekunder**, **Dato** og **Polar-logo**:



## TID & DATO

### TID

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



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

### DATO

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



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

### FØRSTE UGEDAG

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



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

## FYSISKE INDSTILLINGER

Hvis du vil se og redigere dine fysiske indstillinger, skal du trykke på knappen i Tidvisning, stryge ned i menuen og trykke på **Indstillinger** og derefter på **Fysiske indstillinger**.

Det er vigtigt, at du er præcis med dine fysiske indstillinger, især når du angiver din vægt, højde, fødselsdato og dit køn, da de påvirker nøjagtigheden af måleværdierne, såsom pulszonegrænserne og kalorieforbrændingen.

Under **Fysiske indstillinger** finder du:

- **Vægt**
- **Højde**
- **Fødselsdato**
- **Køn**
- **Træningsbaggrund**
- **Aktivitetsmål**
- **Foretrukken søvnperiode**
- **Maksimal puls**
- **Hvilepuls**
- **VO<sub>2max</sub>**

### VÆGT

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

## HØJDE

Angiv din højde i centimeter (metrisk) eller i fod og tommer (britisk).

## FØDSELSDATO

Angiv din fødselsdato. Rækkefølgen af datoindstillingerne afhænger af, hvilket tids- og datoformat du har valgt (24t: dag - måned - år/12t: måned - dag - år).

## KØN

Vælg **Mand** eller **Kvinde**.

## TRÆNINGSBAGGRUND

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

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

## AKTIVITETSMÅL

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

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

### Niveau 1

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

### Niveau 2

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

### Niveau 3

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

## FORETRUKKEN SØVNPERIODE

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

## MAKSIMAL PULS

Indstil din maksimale puls, hvis du kender den nuværende værdi for din maksimale puls. Den forudsagte værdi for din maksimale puls baseret på alder (220-alder) vises som en standardindstilling, når du angiver denne værdi første gang.

$HR_{max}$  bruges til at estimere energiforbrug.  $HR_{max}$  er det højeste antal hjerteslag pr. minut under maksimal fysisk udfoldelse. Den mest nøjagtige metode til fastlæggelse af din individuelle  $HR_{max}$  er at udføre en stresstest med maksimal træning på et laboratorium.  $HR_{max}$  er også afgørende til fastlæggelse af træningsintensitet. Den er individuel og afhænger af alder og arvemæssige faktorer.

## HVILEPULS

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

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

### Sådan måler du din hvilepuls:

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

## VO<sub>2</sub>MAX

Indstil din,  $VO_{2max}$ .

$VO_{2max}$  (maksimal iltoptagelse, maksimale aerobe effekt) er den maksimale frekvens, ved hvilken ilt kan bruges af kroppen under maksimal træning; den er direkte relateret til hjertets maksimale kapacitet til at levere blod til musklerne.  $VO_{2max}$  kan måles eller forudsiges gennem konditionstests (f.eks. maksimale træningstests og submaksimale træningstests). Du kan også bruge dit [Running Index](#)-resultat, som er en estimering af din  $VO_{2max}$ . Du kan bruge [Polar Konditionstest](#) med håndledsbaseret puls-funktion til at vurdere din  $VO_{2max}$  og opdatere den i din fysiske indstillinger.

# HURTIGINDSTILLINGER

## Menuen Hurtigindstillinger



Stryg ned fra toppen af displayet for at trække menuen **Hurtigindstillinger** ned. Stryg til venstre eller højre for at gennemse, og tryk for at vælge en funktion.

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

- **Skærmlås**: Tryk på ikonet for skærmlås for at slå skærmlås til. Tryk på knappen i 2 sekunder for at låse skærmen op.
- **Alarm**: Indstil gentagelse af alarm: **Én gang**, **Mandag til fredag** eller **Hver dag**. Hvis du vælger **Én gang**, **Mandag til fredag** eller **Hver dag**, skal du også indstille alarmtiden.
- **Nedtællingstimer**: Vælg **Indstil timer**, indstil tidsrummet, og bekræft ved at trykke på OK. Når det er gjort, skal du vælge **Start** og trykke på OK for at starte nedtællingstimeren.
- **Forstyr ikke**: Tryk på forstyr ikke-ikonet for at slå det til, og tryk igen for at slå det fra. Når forstyr ikke er slået til, modtager du ingen meddelelser eller underretninger om opkald. Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning er også slået fra.
- **Flytilstand**: Tryk på ikonet for flytilstand for at slå den til, og tryk igen for at slå den fra. Flytilstand afbryder al trådløs kommunikation fra dit ur. Du kan stadigvæk bruge det, men du kan ikke synkronisere dine data med Polar Flow-mobilappen eller bruge det med trådløst tilbehør.
- **Lommelygte**: Tryk på ikonet for lommelygte for at aktivere lommelygten. Skærmen lyser ved maksimal lysstyrke. Tryk på knappen for at deaktivere lommelygten.

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

## Under træning



- **Baggrundsbelysning**: Tryk på ikonet Baggrundsbelysning for at vælge **Altid slået til** eller **Automatisk**. Når **Altid slået til** er valgt, vil urdisplayet blive oplyst under hele dit træningspas. Indstillingen af baggrundsbelysning vil som standard vende tilbage til automatisk, efter du er færdig med dit træningspas. Bemærk, at valget af **Altid slået til** dræner dit batteri meget hurtigere end standardindstillingen.
- **Skærmlås**: Tryk på ikonet for skærmlås for at slå skærmlås til. Tryk på knappen i 2 sekunder for at låse skærmen op.

## IKONER PÅ DISPLAYET



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



Tilstanden **Forstyr ikke** er slået til. Når forstyr ikke er slået til, modtager du ingen meddelelser eller underretninger om opkald. Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning er også slået fra.



Vibrerende alarm er slået til. Alarmen indstilles ved at gå til **Timere > Alarm**.



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




[Skærmlås](#) er slået til. Tryk på knappen i 2 sekunder for at låse skærmen op.

## GENSTART OG NULSTILLING

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

### SÅDAN GENSTARTER DU URET

Tryk på knappen for at gå til hovedmenuen, stryg ned for at finde **Indstillinger**, gå til **Indstillinger > Generelle indstillinger > Om dit ur** > stryg hele vejen ned for at finde **Genstart**. Tryk først på **Genstart**, og tryk derefter på  for at bekræfte genstarten.

Du kan også genstarte dit ur ved at trykke på knappen og holde den nede i 10 sekunder.

### SÅDAN NULSTILLER DU DIT UR TIL FABRIKSINDSTILLINGER


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

### Nulstilling til fabriksindstillinger via FlowSync

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

Nu skal du [opsætte](#) dit ur igen, enten via mobil enhed eller computer. Du skal bare huske at bruge den samme Polar-konto i den opsætning, du brugte inden nulstillingen.

### Nulstilling til fabriksindstillinger fra uret

1. Tryk på knappen for at gå til hovedmenuen, stryg ned for at finde **Indstillinger**.
2. Vælg **Indstillinger > Generelle indstillinger > Om dit ur**.
3. Stryg hele vejen ned for at finde **Nulstil alle data og indstillinger**.
4. Tryk først på **Nulstil alle data og indstillinger**.
5. Tryk derefter på  for at bekræfte nulstillingen til fabriksindstillingerne.

Nu skal du [opsætte](#) dit ur igen, enten via mobil enhed eller computer. Du skal bare huske at bruge den samme Polar-konto i den opsætning, du brugte inden nulstillingen.

## HÅNDELSBASERET PULSMÅLING

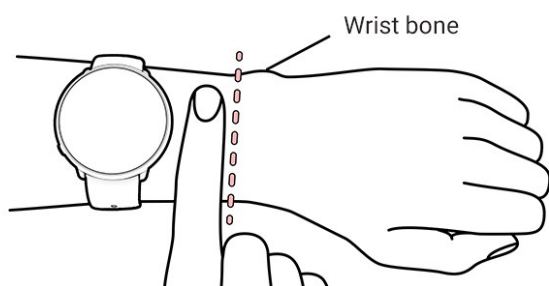
Dit ur måler din puls fra håndleddet med sensorfusionsteknologien **Polar Precision Prime™**. Denne nye pulsinnovation kombinerer optisk pulsmåling med hudkontaktmåling, hvormed evt. forstyrrelser af pulssignalet udelukkes. Den måler din puls nøjagtigt, selv i de mest krævende forhold og træningspas.

Selvom der er mange subjektive spor på, hvordan din krop reagerer under træning (opfattet anstrengelse, åndedrætsfrekvens, fysiske fornemmelser), er ingen af dem så pålidelig som pulsmåling. Den er objektiv og påvirkes både af interne og eksterne faktorer – hvilket betyder, at du får en pålidelig måling af din fysiske tilstand.

### HAV URET PÅ, NÅR DU MÅLER PULS FRA DIT HÅNDELLER REGISTRERER DIN SØVN

Sørg for, at du har uret korrekt på, så din håndledsbaserede puls kan måles præcist under træning, når du bruger funktionerne [Stabil pulsmåling](#) og [Nightly Recharge](#), eller mens du registrerer din søvn med [Sleep Plus Stages](#):

- Hav dit ur på oven på håndleddet, mindst en fingerbredde over håndrodsknoglen (se billedet herunder).
- Stram urremmen godt om dit håndled. Sensoren på bagsiden skal være i konstant kontakt med huden, og uret må ikke kunne flytte sig på din arm. Du kan let kontrollere, at urremmen ikke er for løs, ved at løfte remmen let opad fra begge sider af armen og sørge for, at sensoren ikke løfter sig fra huden. Når du løfter urremmen, må du ikke kunne se sensorens LED-lys.
- For at få den mest nøjagtige pulsmåling anbefaler vi, at du har uret på et par minutter, inden du begynder pulsmålingen. Det er også en god ide at opvarme huden, hvis dine hænder og din hud nemt bliver kolde. Få blodomløbet i gang, inden du starter dit træningspas!



Under træning skal du skubbe Polar-enheden længere op ad armen (væk fra håndrodsknoglen) og stramme urremmen lidt mere for at reducere evt. ekstra bevægelse af enheden. Giv din hud et par minutter til at vende sig til Polar-enheden, inden du starter et træningspas. Løsn urremmen en smule efter træningspasset.

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

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



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

## HAV URET PÅ UDEN AT MÅLE PULS FRA DIT HÅNDLED ELLER REGISTRERE DIN SØVN/NIGHTLY RECHARGE

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



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

## START ET TRÆNINGSPAS

1. [Tag dit ur på](#), og stram urremmen.
2. For at gå ind i førtræningsvisningen skal du trykke på knappen for at komme til hovedmenuen og så trykke på **Start træning**.



Fra førtræningsvisningen kan du gå til hurtigmenuen ved at trykke på ikonet for hurtigmenu . De muligheder, du vises i hurtigmenuen, afhænger af, hvilken sport du har valgt, og om du bruger GPS.

Du kan f.eks. vælge et favoritræningsmål, som du vil nå, og føje timere til dine træningsvisninger. Få flere oplysninger under [Hurtigmenu](#).

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

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



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



~ 38 t. Estimeret træningstid med de aktuelle indstillinger. Ved at anvende [strømspare-indstillinger](#) kan den estimerede træningstid forlænges.

89 Uret har fundet din puls, når din puls vises.

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

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

Cirklen omkring GPS-ikonet bliver grønt, når GPS'en er klar. Uret giver dig besked med en vibration.

Din parrede telefon er tilsluttet, og [mobilmeddelelser](#), [kontrolfunktioner til musik](#) eller funktionen [Stemmevejledning](#) er slået til.



5. Tryk på displayet, når alle signaler er fundet, for at begynde træningsmåling.

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


## START ET PLANLAGT TRÆNINGSPAS

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

Sådan starter du et planlagt træningspas for den aktuelle dag:

1. Gå ind i førtræningsvisning ved først at trykke på knappen og derefter på **Start træning**.
2. Du vil blive bedt om at starte et træningsmål, du har planlagt for dagen.




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

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



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

## HURTIGMENU

Du kan gå til hurtigmenuen ved at trykke på ikonet for hurtigmenu  i førtræningsvisningen, og når du holder pause under et træningspas.



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



### Strømspare-indstillinger:

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

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



### Del puls med andre enheder:

I pulsmålertilstand kan du gøre dit ur til en pulsmåler og dele din puls til andre Bluetooth-enheder som træningsapps, træningsudstyr eller cykelcomputere. Få flere oplysninger under [Pulsmålertilstand](#).



### Træningsforslag:

Træningsforslag viser dig de daglige [FitSpark](#)-træningsforslag.



### Bassinlængde:

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



Indstillingen af bassinlængde er kun tilgængeligt i førtræningsvisningen i hurtigmenuen.



### Favoritter:

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

Få flere oplysninger under [Favoritter](#).



### Løbtempo:

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

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

Se [Løbtempo](#) for flere oplysninger.



### Intervaltimer:

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

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

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

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



### Nedtællingstimer:

Du kan føje en nedtællingstimer til passets træningsvisning ved at vælge **Timer for træningspas > Til**. Du kan bruge en tidligere indstillet timer eller oprette en ny timer ved at gå tilbage til hurtigmenuen og vælge **Nedtællingstimer > Indstil timer**: Indstil nedtællingstiden, og bekræft ved at trykke på det grønne flueben. Timeren starter, når du starter træningspasset.

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



## Tilbage til start:

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

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



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

Når du vælger et træningsmål for dit træningspas, overstreges mulighederne **Favoritter** og **Træningsforslag** i hurtigmenuen. Det er fordi, du kun kan vælge ét mål for hvert træningspas. Hvis du vil ændre målet, skal du vælge den overstregede mulighed. Så bliver du spurgt, om du vil ændre dit mål. Bekræft et andet mål ved at trykke på

## UNDER TRÆNING

### GENNEMGÅ TRÆNINGSVISNINGERNE

Under træning kan du gennemgå træningsvisningerne ved at stryge displayet til venstre eller højre. Bemærk, at de tilgængelige træningsvisninger og den information, du ser på træningsvisningerne, afhænger af den valgte sportsgren og af eventuelle redigeringer, du har foretaget af den valgte sportsprofil.

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

For eksempel kan dine træningsvisninger have følgende information:



Din puls og pulsen ZonePointer  
Distance  
Varighed  
Tempo/Hastighed



Din puls og ZonePointer-puls  
Varighed  
Kalorier



Nedstigning  
Dit nuværende højde  
Opstigning



Maksimal puls  
Pulsgraf og din nuværende puls  
Gennemsnitspuls



Klokkeslæt  
Varighed



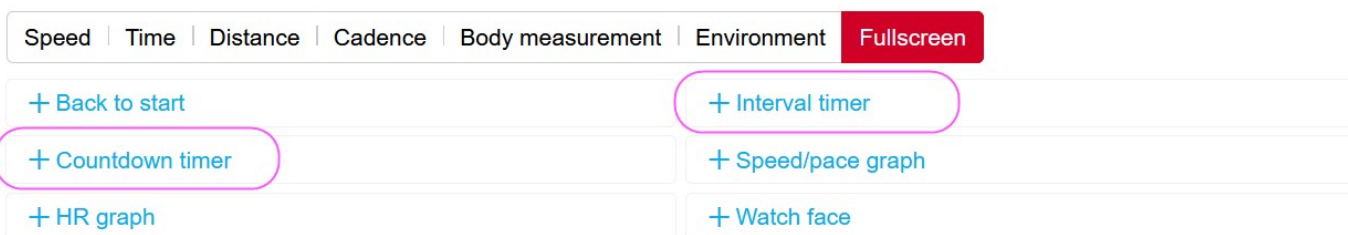
Kontrolfunktioner til musik  
Få flere oplysninger under [Kontrolfunktioner til musik](#).



**Baggrundsbelysning altid tændt under træning:** Stryg ned fra toppen af skærmen for at trække **menuen Hurtigindstillinger** ned. Tryk på ikonet Baggrundsbelysning for at vælge **Altid slået til** eller **Automatisk**. Når Altid slået til er valgt, vil urdisplayet blive oplyst under hele dit træningspas. Indstillingen af baggrundsbelysning vil som standard vende tilbage til automatisk, efter du er færdig med dit træningspas. Bemærk, at valget af Altid slået til dræner dit batteri meget hurtigere end standardindstillingen.

## INDSTIL TIMERE

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



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

## Intervaltimer





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

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

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

For at stoppe timeren skal du trykke på displayet og holde det nede i 3 sekunder og trykke på **Stop timer**.

## Nedtællingstimer



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

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

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

## MARKÉR EN OMGANG

Omgange kan markeres både manuelt og automatisk. Slå på skærmen med fingrene for at markere en omgang manuelt. Automatiske omgange kan tages på baggrund af distance, varighed eller placering. Du kan slå disse funktioner til i sportsprofilindstillingerne i Polar Flow-appen eller webtjenesten. Få flere oplysninger under [Sådan markerer du en omgang under træning](#).

## TRÆNING MED ET MÅL

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



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

ELLER

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

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



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



Funktionen [Stemmevejledning](#) hjælper dig med at fokusere på dit træningsmål ved at give vejledning i løbet af træningsfaserne direkte til dine hovedtelefoner.



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

## Skift interval under en intervaltræning

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

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



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

## Meddelelser

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

## AFBRYDELSE/STOP AF ET TRÆNINGSPAS



### Tryk på knappen for at sætte dit træningspas på pause.

Tryk på displayet for at fortsætte din træning. Tryk og hold knappen nede for at stoppe dit træningspas.



Hvis du stopper dit træningspas efter en pause, bliver den tid, der er gået efter pausen, ikke inkluderet i den samlede træningstid.

### Tryk og hold knappen nede for at stoppe dit træningspas

Tryk og hold knappen nede for at stoppe dit træningspas. Du får en opsummering af dit træningspas på dit ur lige efter træningen.

## OPSUMMERING AF TRÆNING

### EFTER TRÆNING

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

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



Starttid og -dato

Træningspassets varighed

Tilbagelagt distance under træningspasset



### Puls

Din gennemsnits- og maksimumpuls under træningspasset.

Din Kredsløbsbelastning fra træningspasset



### Pulszoner

Træningstid tilbragt i forskellige puls zoner



### Energi brugt

Energi brugt under træningspasset

Kulhydrat

Protein

Fedt

Få flere oplysninger under [Energikilder](#).



### Tempo/Hastighed

Gennemsnitlig og maks. tempo/hastighed af træningspasset

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



### Hastighedszoner

Træningstid tilbragt i forskellige hastighedszoner



## Kadence

Din gennemsnits- og maksimumkadence for træningspasset



Løbekadence måles med et indbygget accelerometer fra dine håndledsbevægelser.



## Højde

Maksimal højde under træningspasset

Opstegne meter/fod under træningspasset

Nedstegne meter/fod under træningspasset



Omgangsnummer

Bedste omgang

Gennemsnitlig omgang

Tryk på pilen, stryg derefter til venstre eller højre for at se følgende detaljer:

- Hver omgangs varighed (den bedste omgang er fremhævet med gult)
- Hver omgangs distance
- Gennemsnits- og maksimale puls for hver omgang i pulszonens farve
- Gennemsnitshastighed/tempo for hver omgang



Sådan kan du se dine opsummeringer for træning senere på dit ur:



Stryg til venstre eller højre fra urdisplayet for at navigere til visningen **Ugentlig opsummering**, og tryk derefter på displayet. Find det træningspas, du ønsker at få vist, ved at stryge op eller ned, og tryk på træningspasset for at åbne opsummeringen. Dit ur kan indeholde højst 20 træningsopsummeringer.



## TRÆNINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

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

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

## TRÆNINGSDATA I POLAR FLOW-WEBSERVICEN

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

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

# FUNKTIONER

## SMART COACHING

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

Dit ur indeholder følgende Polar Smart Coaching-funktioner:

- [Måling af restitution med Nightly Recharge™](#)
- [Registrering af søvn med Sleep Plus Stages™](#)
- [Sleepwise™-vejledning til at være aktiv i dagtimerne](#)
- [Hudtemperatur om natten](#)
- [Daglig træningsvejledning med FitSpark™](#)
- [Hvileguide ud fra din puls](#)
- [Vejledt vejrtrækningsøvelse med Serene™](#)
- [Konditionstest med håndledsbaseret pulsmåling](#)
- [Gangtest](#)
- [Præstationstest for løb](#)
- [Løbeprogram](#)
- [Running Index](#)
- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Smart calories](#)
- [Energikilder](#)
- [Træningsudbytte](#)
- [Stabil pulsmåling](#)
- [Aktivitetmåling 24/7](#)
- [Aktivitetsguide](#)
- [Aktivitetsudbytte](#)

## MÅLING AF RESTITUTION MED NIGHTLY RECHARGE™

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

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

Hvordan kommer jeg i gang med at bruge Nightly Recharge?



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


Nightly Recharge på dit ur

Når dit ur opdager, at du er vågnet, viser det status for **Nightly Recharge** i visningen Nightly Recharge. Gå til visningen Nightly Recharge ved at stryge til venstre eller højre fra urdisplayet

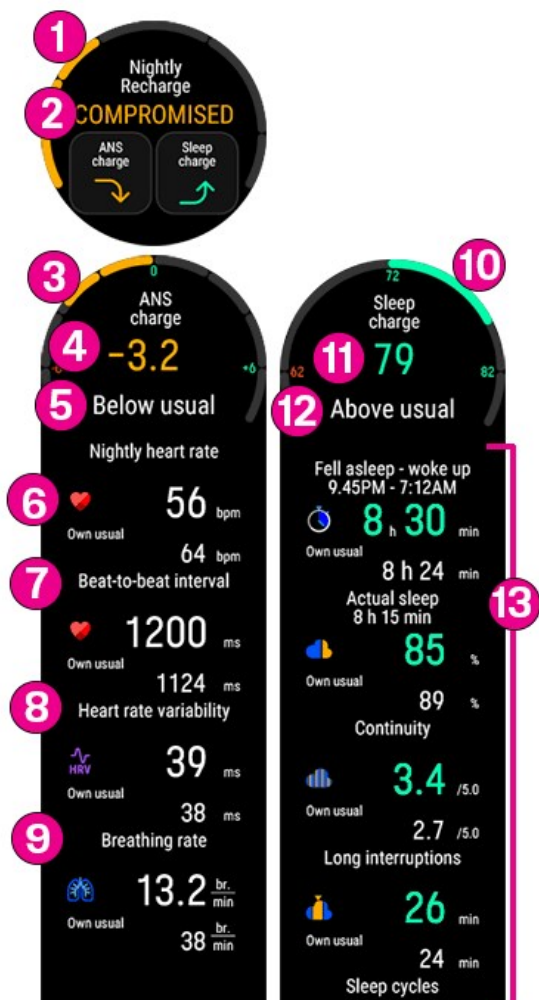


Nightly Recharge-status fortæller dig, hvor restituerende den sidste nat var. Der tages både hensyn til dine resultater for **ANS-tilstand** og **søvntilstand**, når din Nightly Recharge-status beregnes. Nightly Recharge-status har den følgende skala: meget dårlig – dårlig – forstyrret – OK – god – meget god.



Du kan også stoppe registrering af søvn manuelt, hvis dit ur endnu ikke har opsummeret din søvn. **Er du allerede vågen?** vises i Nightly Recharge-visningen, når uret har registreret mindst fire timers søvn. Bekræft ved at trykke på , og uret opsummerer din Nightly Recharge med det samme.

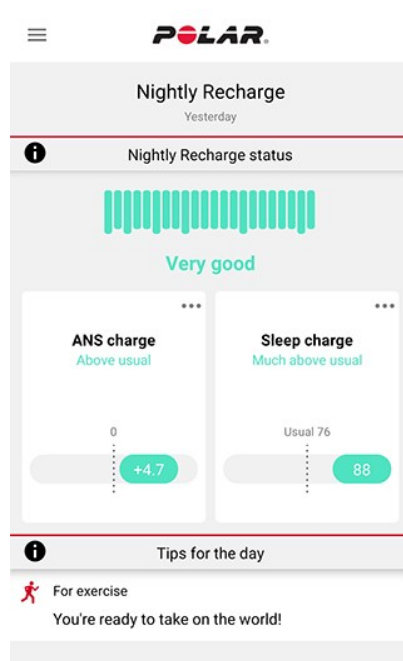
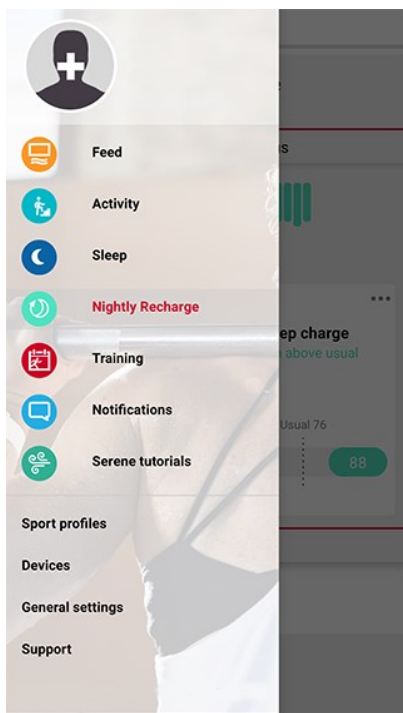
Tryk på **ANS-tilstand** eller **Søvntilstand** for at se flere detaljer.



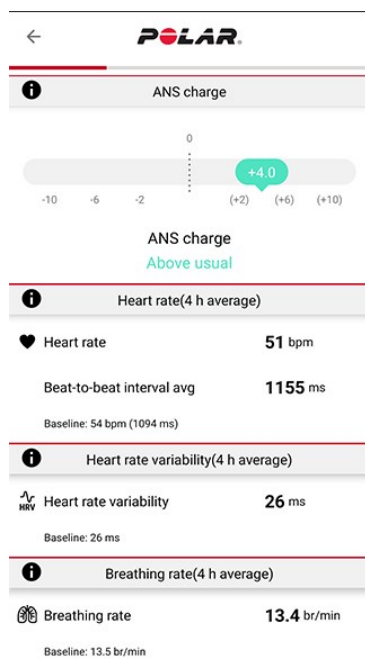
1. **Graf for Nightly Recharge-status**
2. **Nightly Recharge-status** Skala: meget dårlig – dårlig – forstyrret – OK – god – meget god.
3. **Graf for ANS-tilstand**
4. **ANS-tilstand** Skalaen går fra -10 til +10. Omkring nul er dit normale niveau.
5. **Status af ANS-tilstand** Skala: meget under normal – under normal – normal – over normal – meget over normal.
6. **Puls bpm (4 t. i gns)**
7. **Interval mellem hjerteslag ms (4 t. i gns)**
8. **Pulsvariation ms (4 t. i gns)**
9. **Åndedrætsfrekvens ånde./min (4 t. i gns)**
10. **Graf for søvnvurdering**
11. **Søvnvurdering (1 - 100)** En vurdering, der opsummerer din søvnperiode og søvnkvalitet i et enkelt tal.
12. **Status af søvntilstand** = Søvnvurdering sammenlignet med dit normale niveau. Skala: meget under normal – under normal – normal – over normal – meget over normal.
13. **Detaljer om søvndata.** Se "Søvndata på dit ur" på side 47 for mere detaljerede oplysninger.

## Nightly Recharge i Flow-appen

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



## Detaljer om ANS-tilstand i Flow-appen



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

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

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

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

## Detaljer om søvntilstand i Polar Flow

Se "Søvn data i Flow-appen og -webservicen" på side 48 for oplysninger om søvntilstand i Polar Flow-appen.

### Personlige tips i Flow-appen

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

## Til træning

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

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

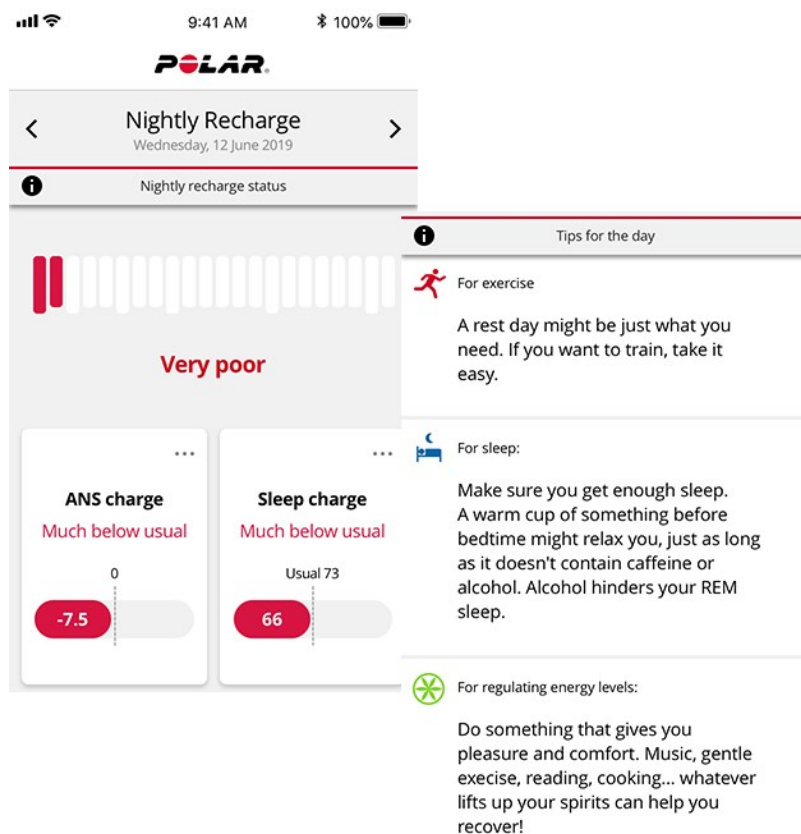
## Til søvn

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

- søvnrhythme over en længere periode
- Status på kredsløbsbelastning
- træning den foregående dag

## Til regulering af energiniveauer

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



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

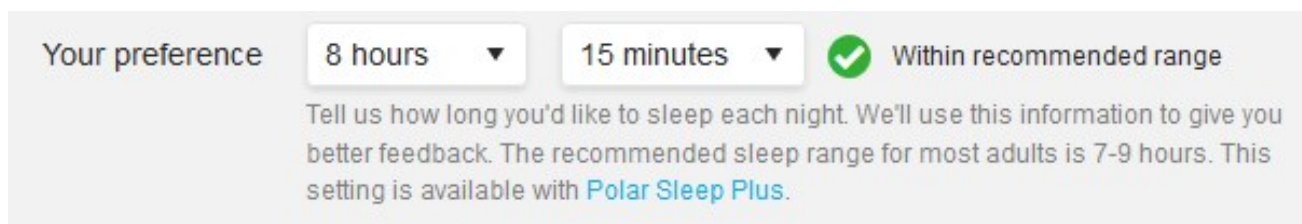
## REGISTRERING AF SØVN MED SLEEP PLUS STAGES™

**Sleep Plus Stages** registrerer automatisk din søvnmængde og -kvalitet og viser, hvor lang tid du har tilbragt i hver søvnstadie. Den samler komponenterne af din søvnperiode og søvnkvalitet i en værdi med let overblik: **søvnvurdering**. Søvnvurdering fortæller, hvor godt du har sovet, sammenlignet med indikatorerne for en god nats søvn baseret på den aktuelle søvnvidenskab.

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

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

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



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

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

Søvndata på dit ur



Når du vågner, kan du få adgang til dine søvndetaljer via visningen [Nightly Recharge](#). Gå til visningen Nightly Recharge ved at stryge til venstre eller højre fra urdisplayet Tryk på **Søvntilstand** for at se flere detaljer. På visningen for detaljer om søvntilstand fremgår følgende oplysninger:

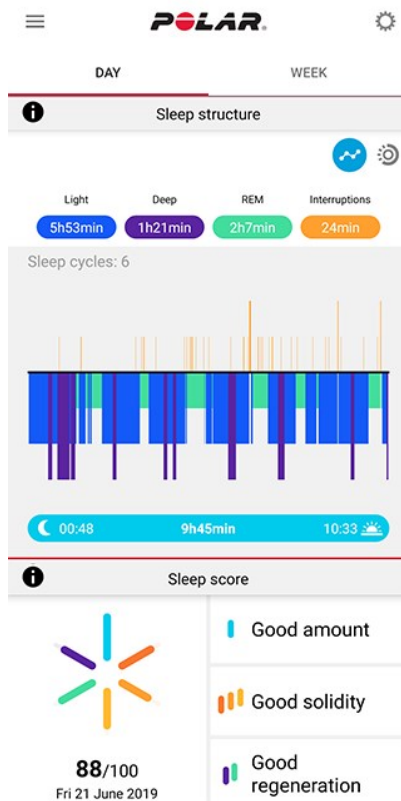
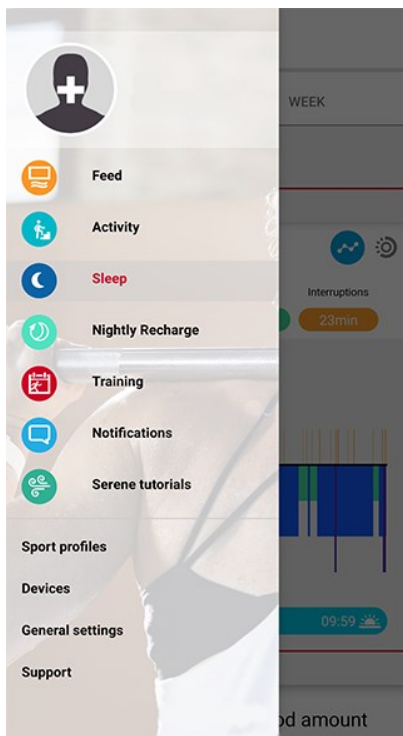
1. **Graf for søvnevurderingstatus**
2. **Søvnevurdering (1-100)** En vurdering, der opsummerer din søvnperiode og søvnkvalitet i et enkelt tal.
3. **Søvntilstand** = Søvnevurdering sammenlignet med dit normale niveau. Skala: meget under normal – under normal – normal – over normal – meget over normal.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

## Søvndata i Flow-appen og -webservicen

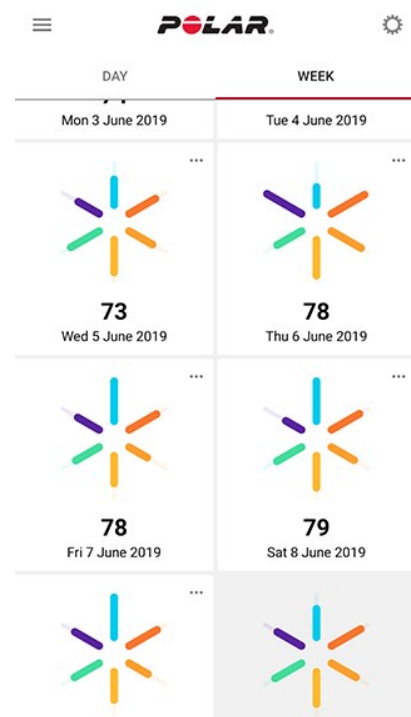
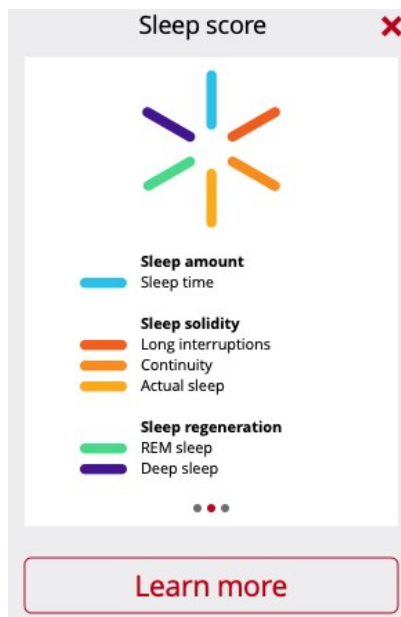
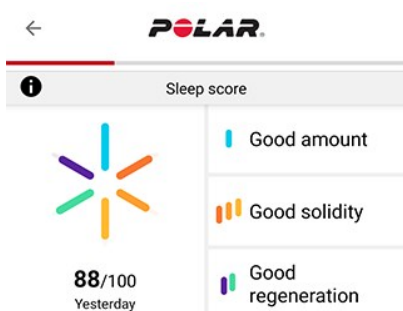
Hvordan din søvn altid er individuel – i stedet for at sammenligne dine søvnstatistikker med andre bør du følge dine egne langsigtede søvnmønstre for at få en fuld forståelse af, hvordan du sover. Synkroniser dit ur med Flow-appen, efter du er vågnet, for at se data for din sidste nats søvn i Polar Flow.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

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

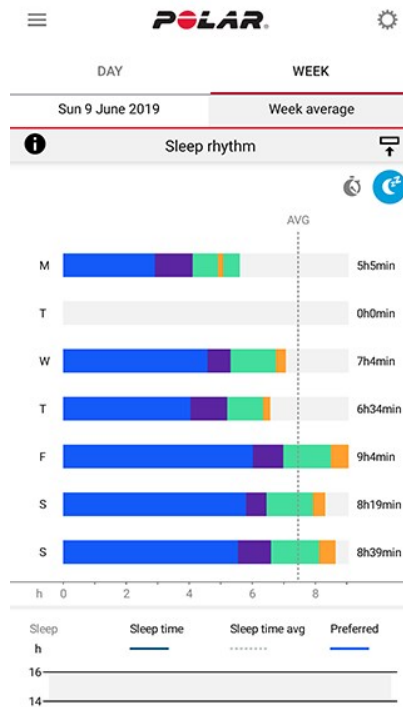
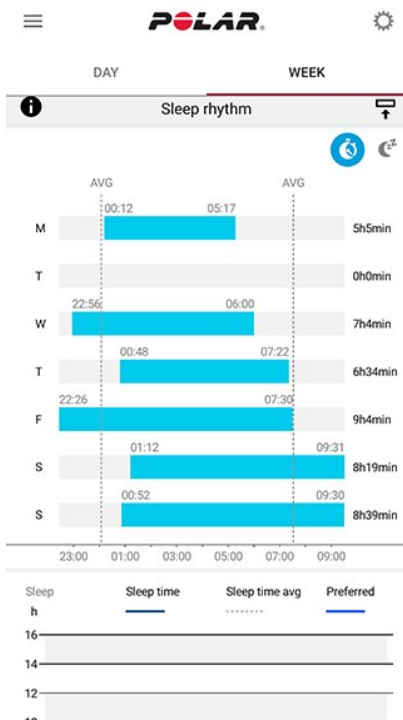




Søvnvurderingens seks delelementer inddeles i tre temaer: mængde (søvnperiode), stabilitet (lange afbrydelser, stabilitet og reel søvn) og restitution (REM-søvn og dyb søvn). Hver bjælke på grafen repræsenterer vurderingen for hvert delelement. Søvnvurdering er gennemsnittet af disse vurderinger. Når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



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



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

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



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

## SLEEPWISE™-VEJLEDNING TIL AT VÆRE AKTIV I DAGTIMERNE

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

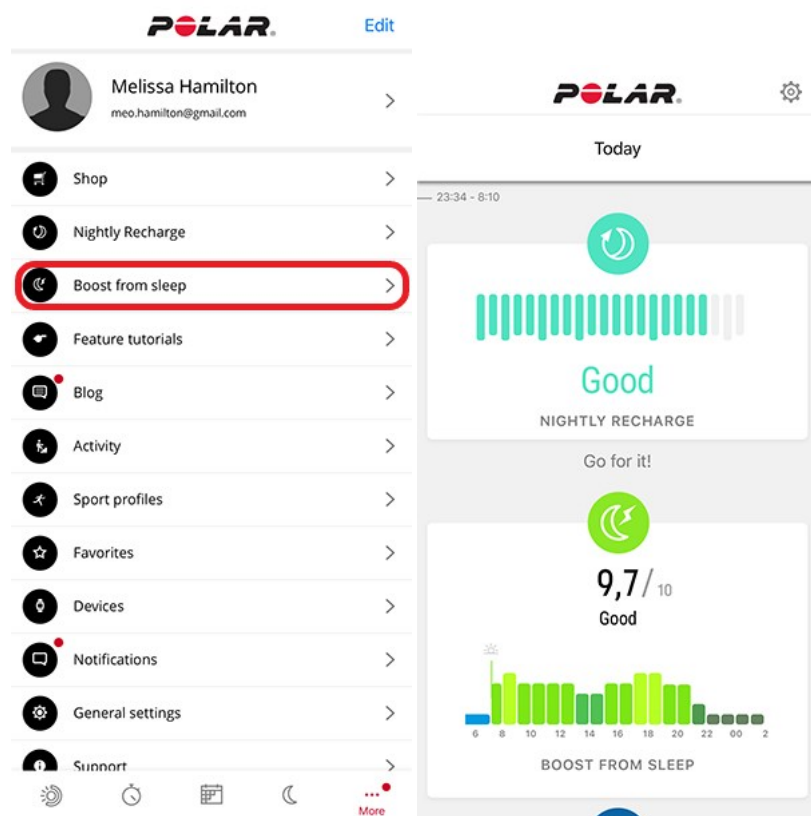
For at sikre en personlig feedback skal du sørge for, at indstillingen af **Foretrukken søvnperiode** matcher dit reelle søvnbehov.

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

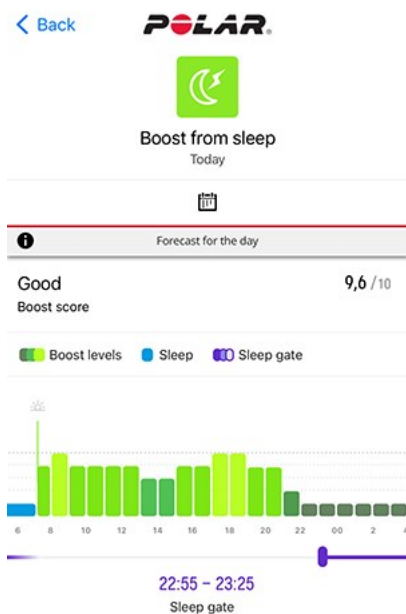
### Daglig Boost fra søvn i Polar Flow-appen

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

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



Visningen **Boost fra søvn** åbnes:



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

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

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

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

### Boostniveauer


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

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

### Daglig Boost fra søvn på Polar Ignite 3

Når dit ur registrerer, at du er vågnet, vises dine prognoser for Boost fra søvn i visningen **Boost fra søvn**. Gå til visningen Boost fra søvn ved at stryge til venstre eller højre fra urdisplayet.



Du kan også stoppe registrering af søvn manuelt, hvis dit ur endnu ikke har opsummeret din søvn. **Zzz** vises i visningen Boost fra søvn, når uret har registreret mindst fire timers søvn. **Allerede vågen?** vises, hvis du trykker på skærmen. Bekræft ved at trykke på , og uret opsummerer din søvn med det samme.

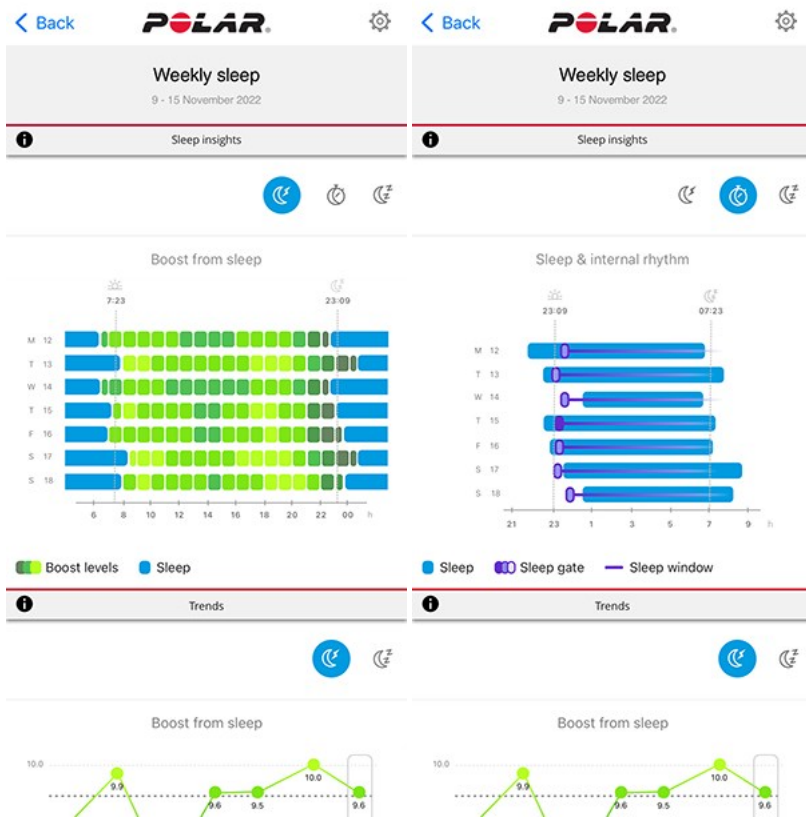


Oplysninger, der vises på visningen **Boost fra søvn**, omfatter:

1. Grafen **Boost fra søvn** viser, hvordan din seneste søvn forventes at kunne booste dig i løbet af dagen. Jo lysere farven og jo højere søjlen er, jo højere er boostniveauet. Tryk på displayet for at se flere oplysninger.
2. **Boostscore** opsummerer den daglige prognose til ét tal, så det er nemt for dig at sammenligne dage. Din boostscore kan være **fremragende**, **god**, **rimelig** eller **moderat**. En fremragende boostscore betyder, at du får alle fordelene ved en god søvn, der kan hjælpe dig hele dagen. Din boostscore kan være moderat, hvis du f.eks. har et stort søvnunderskud. Du kan muligvis se gentagende mønstre i tendensen for din boostscore, f.eks. pga. weekender.
3. **Søvnperiode** er det samlede tidsrum mellem det tidspunkt, hvor du faldt i søvn, til du vågnede.
4. **Søvnvurdering (1-100)**: En vurdering, der opsummerer din søvnperiode og søvnkvalitet i et enkelt tal.
5. **Søvnåbning** forudser det tidspunkt, hvor din krop er klar til at falde i søvn. Dette kan muligvis fremgå tydeligt af dine data, men det er ikke altid tilfældet. Uregelmæssige søvnrytmer eller usædvanlige sovetider kan forstyrre din indre rytme og gøre din søvnåbning mindre tydelig.
6. **Genkendelighed af søvnåbning** (1/3, 2/3 eller 3/3): Du kan forvente, at din søvnåbning vil fremgå tydeligt (3/3), hvis din søvnrytme er regelmæssig. Hvis din søvnrytme ændrer sig drastisk, bliver din søvnåbning svær at genkende.

## Ugentlig søvn

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



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

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

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

### Genkendelighed af søvnåbning



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

### Indre rytme



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

Mange, der arbejder i hverdagene i dagtimerne, har en tendens til at være længe oppe og sove længe i weekenden. På den måde ender de med at ændre deres søvnåbning til også at være sent oppe søndag aften. I et sådant tilfælde af socialt jetlag kan problemer med at falde i søvn søndag aften resultere i, at du starter en ny arbejdsuge med et søvnunderskud. Hvis man skal gøre det helt rigtigt, er tricket til at undgå søvnløshed søndag nat og et søvnunderskud

mandag at gå i seng og stå op på samme tidspunkt hver dag. Men hvis du er endt med at komme sent i seng, bør du i stedet kompensere for det med en tidlig eftermiddagslur i stedet for at sove længe.

## Videnskabelig baggrund

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

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

## HUDTEMPERATUR OM NATTEN

Målingen **Hudtemperatur om natten** måler automatisk din hudtemperatur, når du sover. Den sammenligner derefter resultatet med gennemsnitstemperaturen for de seneste 28 dage og viser, hvor temperaturen ligger ift. gennemsnittet. Registreringen af ændringer i hudtemperaturen kan hjælpe dig med at registrere ændringer i din krop.

I modsætning til kroppens kernetemperatur, som normalt ligger stabilt omkring 37 grader, kan din hudtemperatur svinge meget mere. Dette skyldes, at kroppen regulerer sin kernetemperatur ved at ændre blodgennemstrømningen i huden. Miljømæssige faktorer påvirker også hudtemperaturen. En variation på  $\pm 1$  grad for hudtemperaturen betragtes som normalt. Lavere temperaturer kan ofte forekomme som konsekvens af miljømæssige faktorer, f.eks. en koldere rumtemperatur eller søvn med hænderne uden på dynen. Højere temperaturer kan være tegn på kommende sygdom. Højere temperaturer kan også indikere, at man er i slutfasen af menstruationsperioden (ægløsningsfasen eller lutealfasen).

Hudtemperaturfunktionen kan ikke bruges som et termometer, da det ikke viser absolutte temperaturværdier, men kun variationer i din gennemsnitlige hudtemperatur. Hvis du føler dig sløj, kan du dobbelttjekke din temperatur med et termometer.



Temperaturmålingsfunktionen og -dataene kan ikke bruges til medicinske formål, diagnose eller behandling.

Sådan begynder du at bruge funktionen til Hudtemperatur om natten




1. Stabil pulsmåling skal være slået til, før måling af Hudtemperatur om natten virker. For at slå Stabil pulsmåling til skal du gå ind under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Stabil pulsmåling** og vælge **Til** eller **Kun nat**.
2. Stram urremmen godt om håndleddet, og behold uret på, når du sover. Se [Håndledsbaseret pulsmåling](#) for at få detaljerede anvisninger om at have det på.
3. Du skal have dit ur på i **tre nætter**, før du begynder at se resultater for Hudtemperatur om natten på dit ur. Efter tre nætter kender vi din gennemsnitlige hudtemperatur og viser den som dit **udgangspunkt** (nul). Når vi beregner udgangspunktet, bruges de seneste 28 dage.

Hudtemperatur om natten på dit ur

Når dit ur registrerer, at du er vågen, sammenligner det hudtemperaturen, det har målt, da du sov, med din huds gennemsnitstemperatur og viser, hvor temperaturen ligger ift. gennemsnittet. Gå til visningen **Hudtemperatur om**

**natten** ved at stryge til venstre eller højre fra urdisplayet.



Du kan også stoppe registrering af søvn manuelt, hvis dit ur endnu ikke har opsummeret din søvn. **Zzz...** vises i visningen Hudtemperatur om natten, når uret har registreret mindst fire timers søvn. **Allerede vågen?** vises, når du trykker på skærmen. Bekræft ved at trykke på , og uret opsummerer din søvn med det samme. Hvis der ikke registreres søvn, er hudtemperaturen ikke tilgængelig.



Oplysninger, der vises på visningen Hudtemperatur om natten, omfatter:

1. Variation i din gennemsnitlige hudtemperatur.
2. Din hudtemperatur sammenlignet med dit normale niveau. Skala: **Under din normale – Din normale – Over din normale – Meget over din normale**.

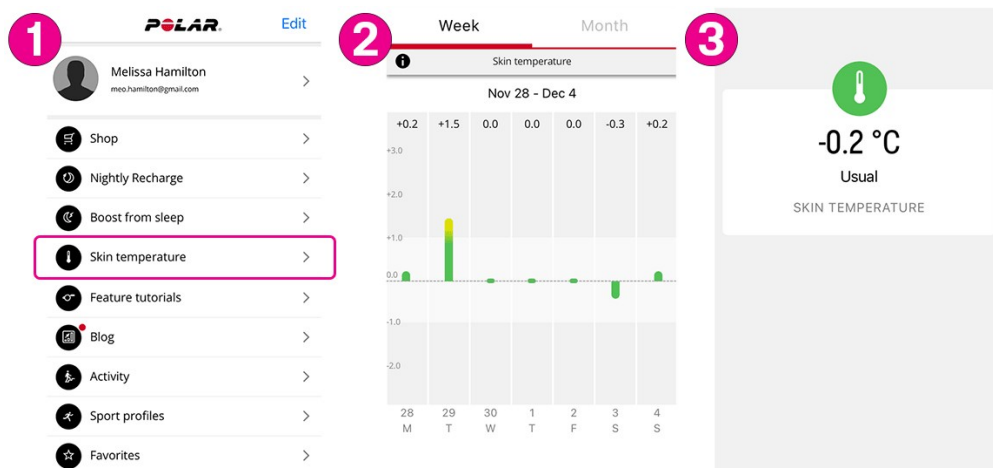
En variation på +1 grad for hudtemperaturen betragtes som **Din normale**. Hvis variationen af din gennemsnitlige hudtemperatur er mere end +2 grader, betragtes det som **Meget over din normale**.

3. En graf, der viser målinger af hudtemperaturen for de seneste syv nætter.

## Hudtemperatur om natten i Polar Flow-appen

Synkroniser dit ur med Polar Flow-appen for at se data om din hudtemperatur i appen. Bemærk, at du skal synkronisere dit ur vha. Flow-appen. Data om hudtemperatur kan ikke synkroniseres vha. Polar FlowSync-softwaren på din computer.

I Polar Flow-appen skal du vælge **Hudtemperatur** fra menuen (1). Fra visningen **Hudtemperatur** (2) kan du se resultatet af den seneste nats måling og se, hvordan din hudtemperatur varierer i løbet af en **uge** eller **måned**. Du kan også se den seneste nats måling fra kortet i **Dagbogen** (3). Hvis du trykker på kortet, åbnes visningen **Hudtemperatur**.



## DAGLIG TRÆNINGSGVEJLEDNING MED FITSPARK™

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



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

## Hvordan bestemmes dit konditionsniveau?

Dit konditionsniveau bestemmes for hvert træningsforslag baseret på din:

- Træningshistorik (gennemsnitlig ugentlig gennemført pulszone fra de sidste 28 dage)
- VO2max (fra [Konditionstest](#) på dit ur)
- [Træningsbaggrund](#)

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



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

## Hvilken type øvelser er inkluderet i træningskategorierne?

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

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

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

## FitSpark på dit ur

Stryges til venstre eller højre fra urdisplayet for at navigere til visningen **FitSpark-træningsvejledning**.



Tryk på displayet for at se de foreslåede træningsmuligheder. Dit mest egnede træningspas baseret på din træningshistorik og dit konditionsniveau vises først. Stryg opad for at se andre træningsforslag.

Tryk på træningsforslaget for at se en detaljeret udspecificering af træningspasset. Stryg op for at se de øvelser, der er inkluderet i træningspasset (styrketræning og støttende træning), og tryk på den individuelle øvelse for at se detaljerede instruktioner til, hvordan du udfører øvelsen.

Tryk på **Start** for at vælge træningsforslaget, og tryk derefter på sportsprofilen, du ønsker at starte træningspasset med.

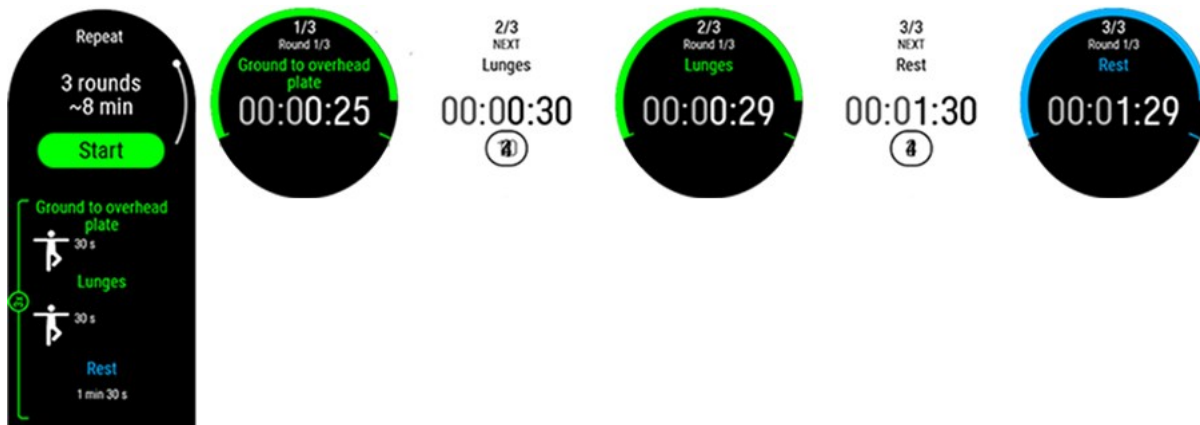


Hvis du har et aktivt Løbeprogram i Polar Flow er dine FitSpark-forslag baseret på Løbeprogrammets træningsmål.

## Under træning

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

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



Funktionen [Stemmevejledning](#) hjælper dig med at fokusere på dit træningsmål ved at give vejledning i løbet af træningsfaserne direkte til dine hovedtelefoner.

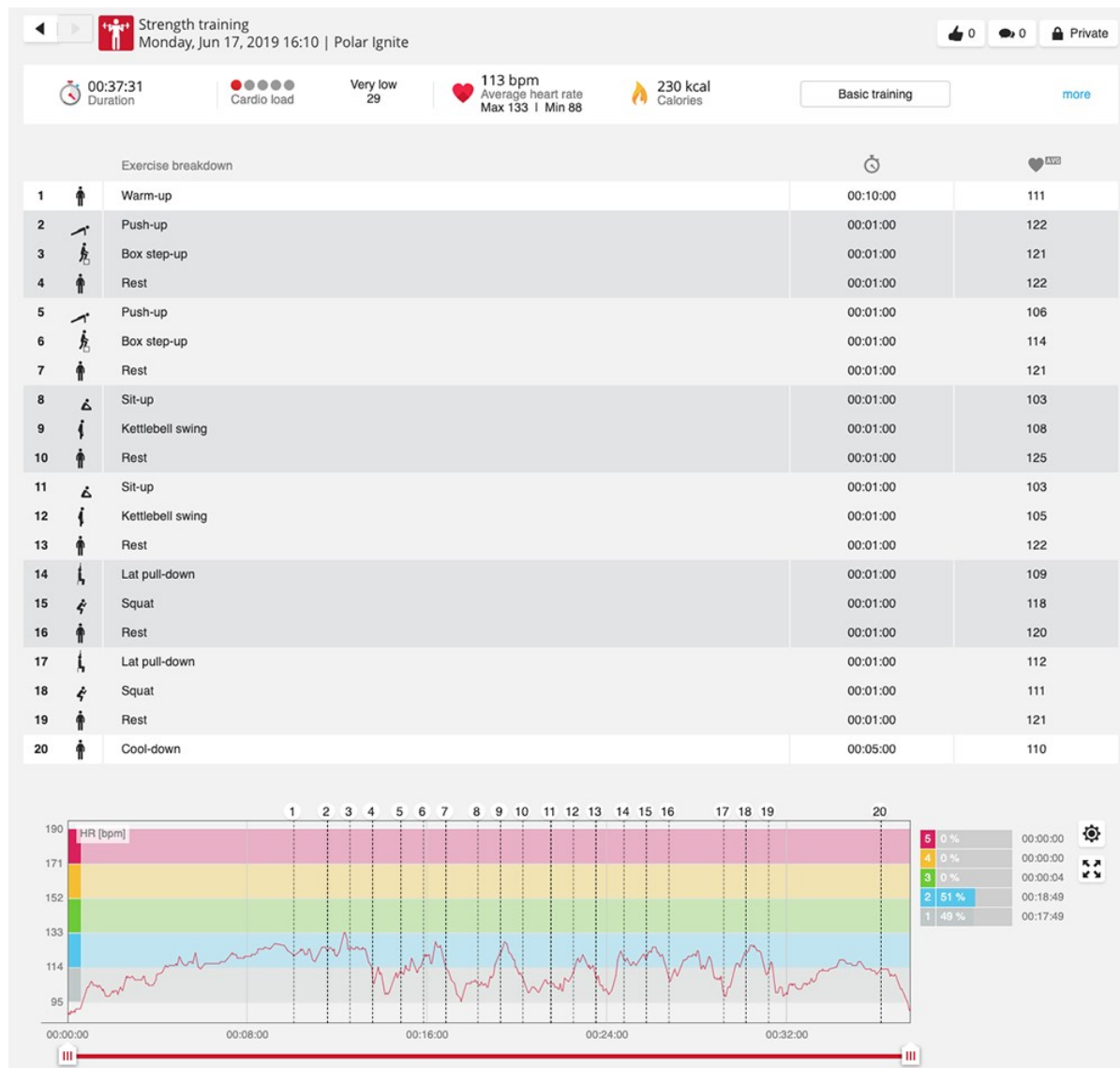


**Baggrundsbelysning altid tændt under træning:** Stryg ned fra toppen af displayet for at trække menuen [Hurtigindstillinger](#) ned. Tryk på ikonet Baggrundsbelysning for at vælge **Altid slået til** eller **Automatisk**. Når Altid slået til er slået til, vil urdisplayet blive oplyst under hele dit træningspas. Indstillingen af baggrundsbelysning vil som standard vende tilbage til automatisk, efter du er færdig med dit træningspas. Bemærk, at valget af Altid slået til dræner dit batteri meget hurtigere end standardindstillingen.

## Træningsresultater på dit ur og i Polar Flow

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

liste, og hver øvelse vises også på pulskurven.



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

## HVILEGUIDE UD FRA DIN PULS

Optimer din træningsrytme og -effektivitet for at få mest muligt ud af dine træningspas. Hvileguiden analyserer din puls under de aktive faser og hvilefaserne af din træning, så du kan få personligt tilpasset vejledning til, hvornår du skal starte træningen igen. Den registrerer automatisk din højeste puls under et sæt og registrerer også din puls under hvile og fortæller dig, hvornår du er udhvilet nok til at starte det næste sæt.

Hvis du vil bruge funktionen Hvileguide under træningspas, skal du have træningsvisningen Hvileguide føjet til sportsprofilen, hvis du vil bruge den. Som udgangspunkt er træningsvisningen Hvileguide slået til på følgende sportsprofiler: Styrketræning, Cirkeltræning, Højintensitetstræning, Funktionel træning, Bootcamp og Kettlebell. Du kan føje træningsvisningen til en hvilken som helst sportsprofil i indstillingerne for sportsprofil i Polar Flow-appen eller -webtjenesten.

## Træning med Hvileguiden

Start dit træningspas med en god opvarmning for at maksimere udbyttet af dit træningspas. Opvarmning forbedrer virkningen af din træning og reducerer risikoen for skader. **Slå Hvileguiden til, når du er klar til at starte arbejdsfasen i dit træningspas.** Stryk til venstre eller højre for at navigere til træningsvisningen Hvileguide, og tryk på **Start** for at slå funktionen til.

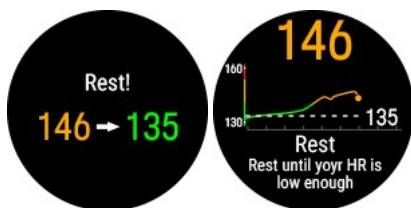


## Vejledning på displayet

Træningsvisningen Hvileguide viser din nuværende puls og din pulsgraf i realtid. De forskellige farver viser, hvilken pulszone du træner i. De følgende instruktioner kan guide dig igennem arbejds- og hvilefaserne af dit træningspas.



**Øg din puls** vises, hvis du skal øge din puls for at begynde arbejdsfasen. Når pulsen stiger til et tilstrækkeligt niveau for arbejdsfasen, skifter teksten på skærmen til **Arbejde**. Når du har gennemført sættet, registrerer dit ur automatisk, at arbejdsfasen er slut, og det registrerer også automatisk din højeste puls, du havde under arbejdsfasen. Du kan også afslutte arbejdsfasen manuelt ved at trykke på **Færdig**.



**Slap af, indtil din puls er lav nok** vises på displayet, og uret giver dig besked ved at vibrere, når det har defineret den restitutionspuls, du skal ramme. Under hvilefasen kan du se din nuværende puls og den restitutionspuls, du skal ramme, på skærmen. Den stiplede linje på realtidsgrafen for puls viser den puls, du skal ramme. Den minimale hviletid er 20 sekunder – hvis du når den restitutionspuls, du skal ramme, hurtigere, vises der **Slap af i et par sekunder yderligere**.



Hvis hvilefasen ikke kan afgøres ud fra din puls, vises der en tidsbaseret hvilefase. **Arbejdstiden sluttede. Tid til at slappe af.** vises på skærmen, hvorefter der vises en nedtællingstimer på 30 sekunder.



**Arbejd!** vises på skærmen, og uret giver dig besked ved at vibrere, når du har hvilet nok, og det er tid til dit næste sæt.

Hvis du vil slå funktionen fra, skal du trykke på knappen i visningen Hvileguide. **Vil du stoppe Hvileguiden?** vises. Tryk på for at bekræfte. Hvis du stopper Hvileguiden, stopper du ikke træningspasset.



Hvis du udfører aktiviteter, der forårsager et ekstremt tryk på dine håndled, som f.eks. vægtløft eller armhævnninger, kan det være sværere at registrere din puls fra dit håndled. Dette gælder særligt for styrketræning. Af denne årsag anbefaler vi, at du bruger en Polar H10-pulsmåler eller en Polar Verity Sense-optisk pulsmåler for at sikre nøjagtige pulsmålinger, og at funktionen Hvileguide fungerer optimalt.

Få mere at vide om [Hvileguiden](#).

## VEJLEDT VEJRTRÆKNINGSØVELSE MED SERENE™

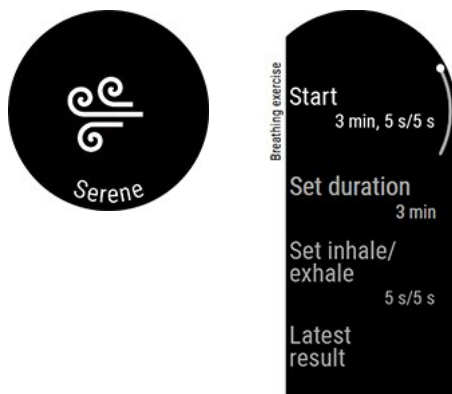
Serene™ er en **vejledt dyb vejrtrækningsøvelse**, der hjælper dig med at slappe af i krop og sind og med at håndtere stress. Serene vejleder din vejrtrækning, så den får en langsom, regelmæssig rytme – **seks åndedræt i minuttet**, hvilket er den optimale åndedrætsfrekvens for **stressreducerende virkninger**.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

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

### Serene vejrtrækningsøvelse på dit ur

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

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



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

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



**Zonerne med sindsro** er Ametyst, Safir og Diamant. Zonerne med sindsro fortæller dig, hvor synkron din puls og dit åndedræt er, og hvor tæt du er på den optimale åndedrætsfrekvens på seks åndedræt i minuttet. Jo højere zone, des bedre er synkroniseringen med den optimale rytme. For den højeste zone med sindsro, Diamant, skal du holde en langsom målrhythme på ca. seks åndedræt i minuttet, eller langsommere. Jo mere tid du tilbringer i de højere zoner, des større udbytte kan du forvente på længere sigt.

## Resultat af vejrtrækningsøvelse

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



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

## KONDITIONSTEST MED HÅNDELSBASERET PULSMÅLING

Polar Konditionstest med håndledsbaseret pulsmåling er en nem, sikker og hurtig måde, hvorpå du kan vurdere din aerobe (kardiovaskulære) kondition i hvile. Det er en simpel 5-minutters konditionsniveauvurdering, der giver dig et skøn for din maksimale iltoptagelse (VO<sub>2</sub>max). Konditionstestberegningen er baseret på din hvilepuls, pulsvariation og dine personlige oplysninger: køn, alder, højde, vægt og egen vurdering af dit fysiske aktivitetsniveau kaldet træningsbaggrund. Polar Konditionstest er udviklet til at bruges af sunde voksne personer.

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

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

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

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

## Før testen

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

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

## Sådan udføres testen

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

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

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

## Testresultater

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

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

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

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

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



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

## Konditionsniveaunklasser

### Mænd

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

Alder / År	Meget lav	Lav	Rimelig	Middel	God	Meget god	Elite
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Kvinder

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

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

### $VO_{2max}$

Der findes en tydelig forbindelse mellem kroppens maksimale iltoptagelse ( $VO_{2max}$ ) og hjertelungekonditionen, da vævets iltforsyning afhænger af hjertelungefunktionen.  $VO_{2max}$  (maksimal iltoptagelse, maksimal aerob effekt) er den maksimale frekvens, ved hvilken ilt kan bruges af kroppen under maksimal træning; den er direkte relateret til hjertets maksimale kapacitet til at levere blod til musklerne.  $VO_{2max}$  kan måles eller forudsiges gennem konditionstests (f.eks. maksimale træningstests, submaksimale træningstests, Polar Konditionstest).  $VO_{2max}$  er en god indikator for hjertelungekondition og en god forudsigelse af præstationsevnen under udholdenhedsbegivenheder, som f.eks. distanceløb, cykling, langrend og svømning.

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



## GANGTEST

Gangtesten er en simpel og sikker måde, der er nem at gentage, til at måle din  $VO_{2max}$  og til at holde styr på, hvordan din aerobe kondition udvikler sig. At få en forståelse af din aerobe kondition er hjørnестenen i effektiv træning. Dette gør gangtest til et værdifuldt værktøj til alle, uanset om du træner lejlighedsvist eller jævnligt. Vi anbefaler, at du tager testen, når du starter et træningsprogram, og at du gentager testen hver tredje måned. Du kan sagtens tage den flere gange, hvis du har lyst.

Idéen er at gå, så hurtigt du kan, på 15 minutter – i et stabilt tempo. Det betyder hurtigere end din normale, komfortable ganghastighed. Prøv at få pulsen over 65 % af din maksimum under opvarmning, og prøv at holde den der under hele testen ved at gå i et hurtigt og frisk tempo. Dit  $VO_{2max}$ -resultat er baseret på den afstand, du går, din puls under testen og personlige egenskaber (alder, køn, højde og vægt). I princippet vil din aerobe kondition blive bedre ved jo højere ganghastighed og jo lavere puls.

### Sådan udføres testen

Inden du tager testen, skal du læse [afsnittet Sundhed og træning](#) i denne brugervejledning eller i dokumentet Vigtige oplysninger, der fulgte med æsken til produktet. Tag ikke testen, hvis du er syg, skadet, eller hvis du er i tvivl om dit helbred. Sørg også for, at dine fysiske indstillinger – inklusive vægt, højde, alder samt hvilken hånd du har uret på – er opdateret. Vi bruger dem til at beregne resultatet. GPS (GNSS) bruges til at registrere din hastighed. Derfor skal testen tages udendørs.

Tag testen i et fladt terræn, på en jævn sti eller vej på et sted, hvor der er frit udsyn til himlen, for at opnå optimal GPS-ydeevne (GNSS). Undgå ruter med trafiklys eller andre mulige forhindringer, der muligvis kræver, at du stopper op eller sænker farten. Høje bygninger, tunneller, delvist tildækkede stadioner og træer kan også påvirke GPS-præcisionen (GNSS).

Betingelserne inden testen bør være nogenlunde ens hver gang. Du kan f.eks. rode rundt i resultaterne, hvis du har et intensivt træningspas dagen før eller et tungt måltid lige inden testen. Under testen skal du gå, så hurtigt du kan, i et stabilt tempo. Løb er ikke tilladt. Prøv at holde din puls over 65 % af din maksimale puls. Der er ingen øvre grænse. Jo længere gåafstand, jo bedre er dit resultat. Hvis din puls er for lav, vil uret underrette dig. Dvs. du skal gå hurtigere for at øge pulsen.

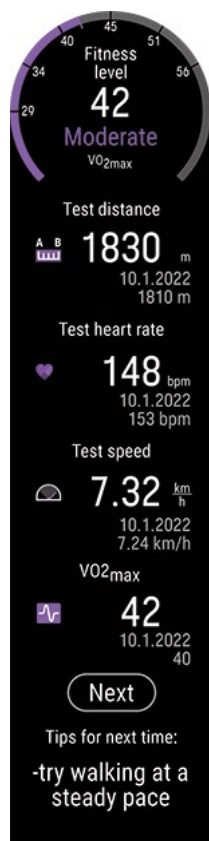
Gangtesten inklusive opvarmnings- og afkølingsfaser tager ca. 25 minutter at udføre. Den består af faserne opvarmning (5 minutter), test (15 minutter) og afkøling (5 minutter). Tjek instruktionerne på dit ur under **Tests > Gangtest > Sådan gør du** endnu engang, inden du begynder at kigge på en detaljeret beskrivelse af testen og instruktioner til, hvordan den udføres.

1. Gå til **Tests > Gangtest > Start**, og rul ned for at se en oversigt over testen. Når du er klar til at starte testen, skal du vælge **Næste**.
2. Se spørgsmålene om din sundhed, og acceptér for at gå til førtræningsvisningen.
3. Sportsprofilen Gang bruges til testen. Den vises i en lilla farve i testvisningen. Gå ikke væk fra førtræningsvisningen, før uret har fundet din puls og GPS-satellitssignalerne (indtil GPS-ikonet bliver grønt).
4. Kom i gang med en ordentlig opvarmning. Prøv at få pulsen over 65 % af din maksimale puls ved at gå i et hurtigt og frisk tempo. Følg vejledningen på displayet for at gennemføre opvarmningen.
5. Når du har nået mindst 65 % af din maksimale puls eller varmet op i mindst tre minutter, kan du starte testen. Vælg **Start test** for at starte den egentlige test.
6. Hold din puls over 65 % af din maksimale puls under testen.
7. Testfasen slutter efter 15 minutter. Tryk på displayet for at bekræfte og fortsætte til nedkølingsfasen.
8. Køl ned ved at gå langsomt for at restituere.
9. Når du er færdig med nedkølingsfasen, kan du se den distance, du har gået, på displayet.
10. Tryk på knappen én gang for at sætte dit træningspas på pause, og tryk på og hold knappen nede for at afslutte træningspasset.

Under testen: Din aktuelle puls og den pulsværdi, du skal holde dig over, vises øverst på skærmen. Nederst på skærmen kan du se den tid, der er gået.



## Testresultater



- Testopssummeringen viser din VO<sub>2</sub>max. Resultatet bliver også klassificeret på baggrund af køn og aldersgruppe på en skala fra meget lav til elite.
- Testdistance (den distance, du har gået under testen)
- Testpuls (din gennemsnitspuls fra de sidste 5 minutter af testen)
- Testhastighed/tempo (din gennemsnitshastighed/tempo under testen)
- Tips til næste gang (disse tips er beregnet til at forbedre gentagelsen af testen, og de vises kun på dit ur)

Du kan se dit seneste testresultat under **Tests > Gangtest > Seneste resultat**.

Bemærk, at du bliver nødt til at synkronisere resultaterne til Polar Flow-appen for at opdatere din VO<sub>2</sub>max-værdi baseret på dit testresultat. Når du åbner Polar Flow-appen, efter du har synkroniseret, bliver du spurgt, om du vil opdatere den.

## Detaljeret analyse i Flow-webtjenesten og -appen

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

Polar Flow | Polar Coach | Polar Flow | Update | Polar app

POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | **REPORTS** | COMMUNITY | PROGRAMS | Janet Handbury

Training | Activity | Sleep | **Tests** | Running Index | Cardio load

### Test report

Walking test | 01/04/2021 | 30/09/2021 | Last 3 months | **Last 6 months** | Last 12 months

#### Walking Tests

05.11.2019 Latest result of the period	46 Very Good Vibmax (+4.8%)	123 bpm Test heart rate	1.88 km Test distance	7.5 km/h Test speed
07.01.2019 First results of the period	44 Good	131 bpm Test heart rate	1.67 km Test distance	6.7 km/h Test speed

Date	Fitness level	Test distance	Test speed	Test heart rate
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.08.2021	44 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm

Test analysis | Remove

## PRÆSTATIONSTEST FOR LØB

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

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

Den submaksimale test, der kræver, at mindst 85 % af din maksimale  $p_{puls}$  overskrides, er et reproducerbart, sikkert og ikke-udtømmende alternativ til den maksimale test. Du kan gentage den submaksimale test, så ofte du vil, og du kan også udføre den som opvarmning inden et træningspas. Det er vigtigt, at din maksimale puls er angivet korrekt i dine fysiske indstillinger for at få nøjagtige resultater fra den submaksimale test, da den submaksimale test anvender din maksimale  $p_{puls}$  ved beregning af dine resultater. Hvis ikke du kender din maksimale  $p_{puls}$ , kan du med fordel udføre den maksimale test for at finde din maksimale puls.

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

### Sådan udføres testen

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

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

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

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

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

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

Under testen: Den blå værdi viser den støt stigende målhastighed, som du skal følge så præcist som muligt. Den hvide værdi under den viser din aktuelle hastighed. Uret adviserer dig ved at vibrere, hvis du løber for hurtigt eller for langsomt.



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



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

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

## Testresultater

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



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

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

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

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

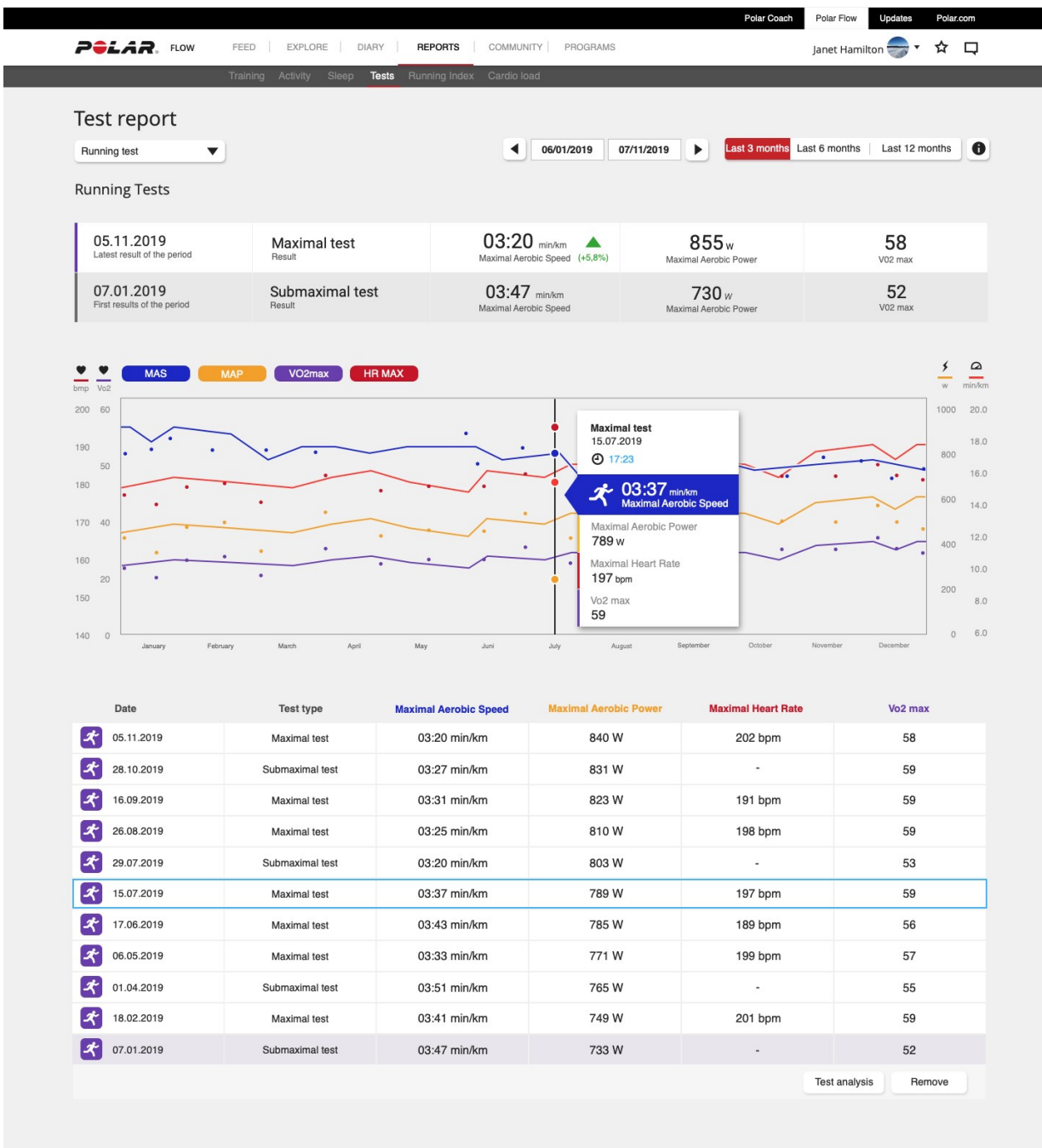
Hvis du vil bruge præstationstesten for løb til at se dit fremskridt og hjælpe dig med at vælge de rette træningsintensiteter, anbefaler vi, at du gentager den maksimale test hver tredje måned for at sikre, at dine træningszoner altid er opdateret. Hvis du vil følge dit fremskridt tættere, kan du gentage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

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

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

## **Detaljeret analyse i Flow-webtjenesten og -appen**

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



## POLAR LØBEPROGRAM

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

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

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

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

[Kom i gang](#)

[Sådan bruger du](#)

## Opret et Polar Løbeprogram

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

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


## Start et løbemål

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

Sådan starter du et planlagt træningsmål for den aktuelle dag:

1. Gå ind i førtræningsvisning ved at trykke på knappen og derefter trykke på **Start træning**.
2. Du vil blive bedt om at starte et træningsmål, du har planlagt for dagen.



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

## Følg din udvikling

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

## RUNNING INDEX

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

For at modtage den mest nøjagtige information om din præstation skal du sørge for at indstille din maksimale puls.

Running Index beregnes under hvert træningspas, når puls og GPS-funktionen er slået til og når følgende betingelser gør sig gældende:

- Den anvendte sportsprofil er en sportsgren af løbetypen (Løb, Landevejssløb, Trailløb osv.)
- Tempoet skal være 6 km / 3,7 mph eller hurtigere, og varigheden mindst 12 minutter.



Beregningen begynder, når du går i gang med at måle træningspasset. Under et træningspas kan du standse to gange, f.eks. ved trafiklys, uden at beregningen forstyrres. Efter dit træningspas viser dit ur en Running Index-værdi og gemmer resultatet i opsummeringen af træningen.



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

Sammenlign dine resultater i nedenstående tabel.

## Kortsigtet analyse

### Mænd

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

### Kvinder

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

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

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

## Langsigtet analyse

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

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

Running Index	Cooper test (m)	5 km (t:mm:ss)	10 km (t:mm:ss)	21,098 km (t:m-m:ss)	42,195 km (t:m-m:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## TRAINING LOAD PRO™

Funktionen Training Load Pro™ måler, hvordan dine træningspas belaster din krop, og hjælper med at forstå, hvordan det påvirker din præstation. Training Load Pro giver dig et træningsbelastningsniveau til dit hjerte-kar-system, **Kredsløbsbelastning**, og med **Oplevet belastning** kan du vurdere, hvor anstrengende det føles for dig.

## Kredsløbsbelastning

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

## Oplevet belastning

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

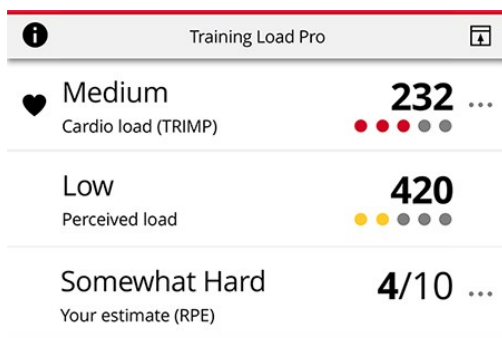


Vurder dit træningspas i Flow-mobilappen for at opnå **Oplevet belastning** for træningspasset. Du kan vælge fra en skala på 1-10, hvor 1 er meget, meget nemt, og 10 er en maksimal anstrengelse.

## Træningsbelastning fra et enkelt træningspas

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

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



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

●●●●● Meget høj

●●●●● Høj

●●●●● Middel

●●●●● Lav

●●●●● Meget lav

## Anstrengelse og tolerance

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

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

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

## Status på kredsløbsbelastning

Status på kredsløbsbelastning kigger på forholdet mellem din **Anstrengelse** og **Tolerance**, og baseret på denne viser den dig, om din Status på kredsløbsbelastning er faldende, opretholdt, effektiv eller overbelastet. Status på kredsløbsbelastning vejleder dig ved at evaluere den virkning, din træning har på din krop, og hvordan den påvirker din udvikling. Hvis du ved, hvordan din tidligere træning påvirker din nuværende præstation, kan du holde din samlede træningsmængde under kontrol og optimere timingen af træning ved forskellige intensiteter. Når du ser, hvordan din træningsstatus ændrer sig efter et træningspas, kan du bedre forstå, hvor stor en belastning der blev forårsaget af træningspasset.

### Status på kredsløbsbelastning på dit ur

Fra urdisplayet stryges til venstre eller højre for at få vist **Kredsløbsbelastning**.



1. Grafen Status på kredsløbsbelastning
2. **Status på kredsløbsbelastning** og den numeriske værdi for din status på kredsløbsbelastning (= Anstrengelse divideret med Tolerance).

**Overbelastet** (Meget højere belastning end normalt):

**Effektiv** (Belastning stiger langsomt)

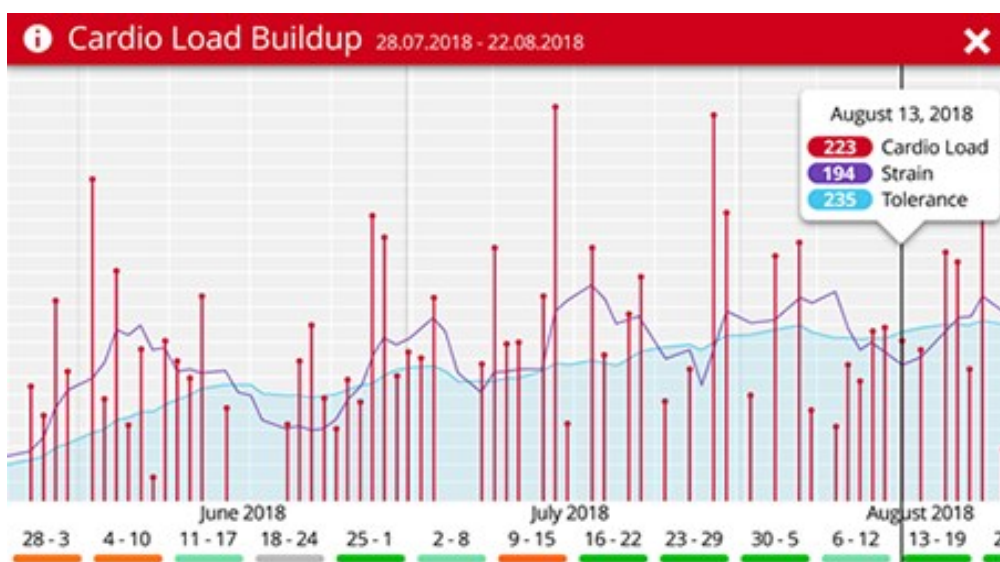
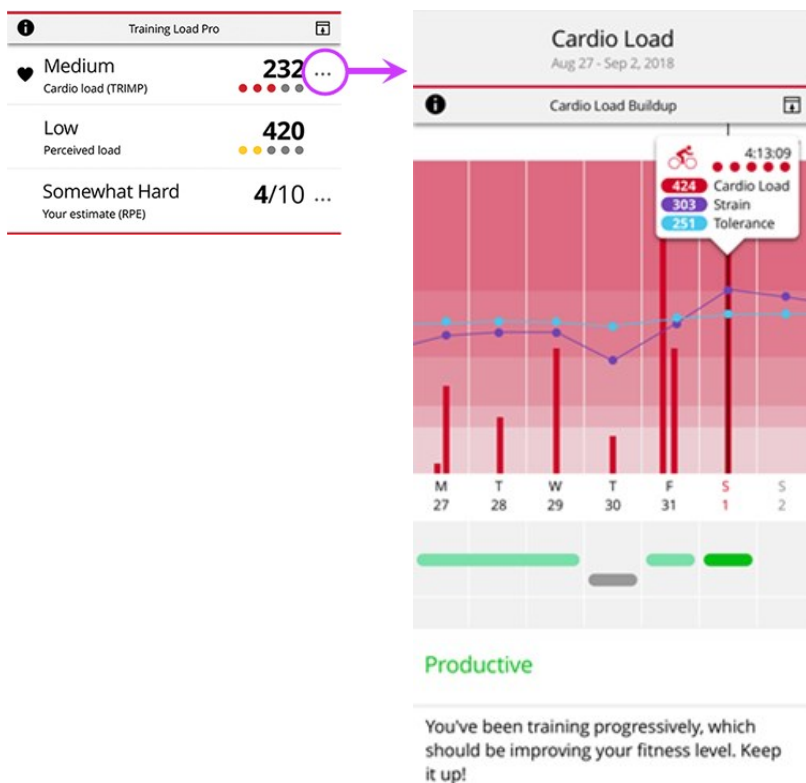
**Opretholdt** (Belastning lidt lavere end normalt)

**Faldende** (Belastning meget lavere end normalt)

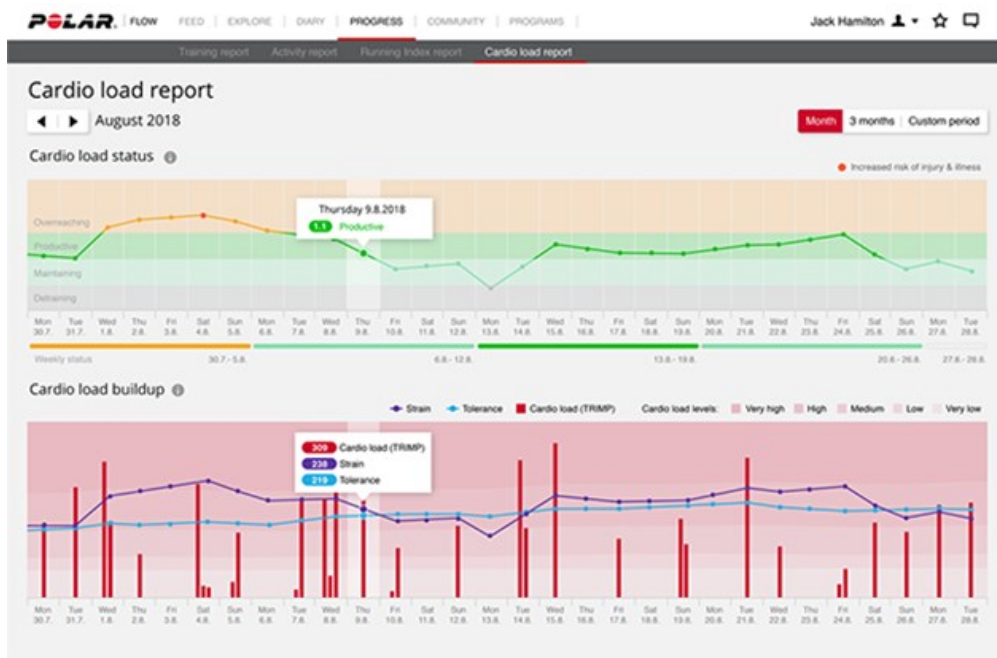
3. **Anstrengelse** og **Tolerance**
4. Verbal beskrivelse af din status på kredsløbsbelastning

## Langsigtet analyse i Flow-appen og -webservicen

I Polar Flow-appen og -webtjenesten kan du følge, hvordan din kredsløbsbelastning opbygger sig med tiden, og se, hvordan dine kredsløbsbelastninger har varieret i løbet af den seneste uge eller de seneste måneder. For at se opbygningen af din kredsløbsbelastning i Polar Flow-appen skal du trykke på ikonet med de tre prikker i opsummeringen af træning (modul for Training Load Pro).



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



## Status på kredsløbsbelastning

- Overbelastet (Meget højere belastning end normalt):
- Effektiv (Belastning stiger langsomt)
- Opretholdt (Belastning lidt lavere end normalt)
- Faldende (Belastning meget lavere end normalt)

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

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

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

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

## FUELWISE™

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

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

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

## Træning med FuelWise

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

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

### Automatisk påmindelse om kulhydrater

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

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

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

### Indstil automatisk påmindelse om kulhydrater

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

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

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



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

### Manuel påmindelse om kulhydrater

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

### Indstil manuel påmindelse om kulhydrater

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

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



**Spis kulhydrater!** vises på displayet samtidig med en vibration, når det er tid til at indtage kulhydrater.

### Påmindelse om væske

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

### Indstil påmindelse om væske

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

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



**Drik!** vises på displayet, og uret adviserer dig ved at vibrere, når det er tid til at drikke.

Få mere at vide om [FuelWise™](#)

## INTELLIGENT KALORIEBEREGNER

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

- Vægt, højde, alder, køn
- Individuel maksimal puls ( $HR_{max}$ )
- Intensiteten af din træning eller aktivitet
- Individuel maksimal iltoptagelse ( $VO2_{max}$ )

Kalorieberegningen er baseret på en intelligent kombination af acceleration og pulldata. Kalorieberegningen måler dine træningskalorier præcist.

Du kan se dit akkumulerede energiforbrug (i kilokalorier, kcal) under træningspas samt det samlede antal kilokalorier af træningspasset efterfølgende. Du kan også følge det samlede antal daglige kalorier.

## TRÆNINGSUBBYTTE

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



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

Beskrivelserne af forskellige muligheder af træningsudbytte er angivet i nedenstående tabel

<b>Feedback</b>	<b>Udbytte</b>
Maksimumtræning+	Sikke et træningspas! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv. Dette træningspas øgede også din modstand over for udmattelse.
Maksimumtræning	Sikke et træningspas! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv.
Maksimum og tempo-træning	Sikke et træningspas! Du forbedrede din hastighed og ydeevne. Dette træningspas forbedrede også betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde en høj intensitet i længere tid.
Tempo- og maksimumtræning	Sikke et træningspas! Du forbedrede betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde en høj intensitet i længere tid. Dette træningspas udviklede også din hastighed og ydeevne.
Tempo-træning+	Fantastisk tempo i et langt træningspas! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde en høj intensitet i lang tid. Dette træningspas øgede også din modstand over for udmattelse.
Tempotræning	Fantastisk tempo! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde en høj intensitet i lang tid.
Tempo- og stabil tilstandstræning	Godt tempo! Du forbedrede din evne til at opretholde en høj intensitet i lang tid. Denne træning forbedrede også din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed.
Stabil tilstands- og tempo-træning	Godt tempo! Du forbedrede din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed. Dette træningspas forbedrede også din evne til at opretholde en høj intensitet i længere tid.
Stabil tilstandstræning +	Fremragende! Dette lange træningspas forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den øgede også din modstand over for udmattelse.
Stabil tilstandstræning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning, lang	Fremragende! Dette lange træningspas forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den udviklede også din basale udholdenhed og kroppens evne til fedtforbrænding under træning.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Denne træning udviklede også din basale udholdenhed og kroppens evne til fedtforbrænding under træning.
Grundlæggende og stabil tilstands-træning, lang	Fantastisk! Dette lange træningspas forbedrede din basale udholdenhed og kroppens evne til at forbrænde fedt under træning. Den forbedrede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende og stabil tilstands-træning	Fantastisk! Du forbedrede din basale udholdenhed og kroppens evne til at forbrænde fedt under træning. Dette træningspas forbedrede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende træning, lang	Fantastisk! Dette lange træningspas med lav intensitet forbedrede din basale udholdenhed og krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Grundlæggende træning	Godt gjort! Dette træningspas af lav intensitet forbedrede din basale udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.

Restitutionstræning

Meget godt træningspas for din restitution. Let træning som denne giver din krop mulighed for at tilpasse sig din træning.

## STABIL PULSMÅLING

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

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



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

### Stabil pulsmåling på dit ur



Widgetten **Puls** giver dig mulighed for se din aktuelle puls på urdisplayet ved hjælp af funktionen Stabil pulsmåling. Du kan tilføje den til urdisplayet i [Urdisplay-indstillinger](#).



Ved at trykke på widgetten kan du tilgå visningen **Daglig aktivitet**. Fra visningen Daglig aktivitet kan du kontrollere din aktuelle puls, dine højeste og laveste pulsmålinger for dagen samt se, hvad din laveste pulsmåling for den forrige nat var. Få flere oplysninger under [Aktivitetsmåling 24/7](#).

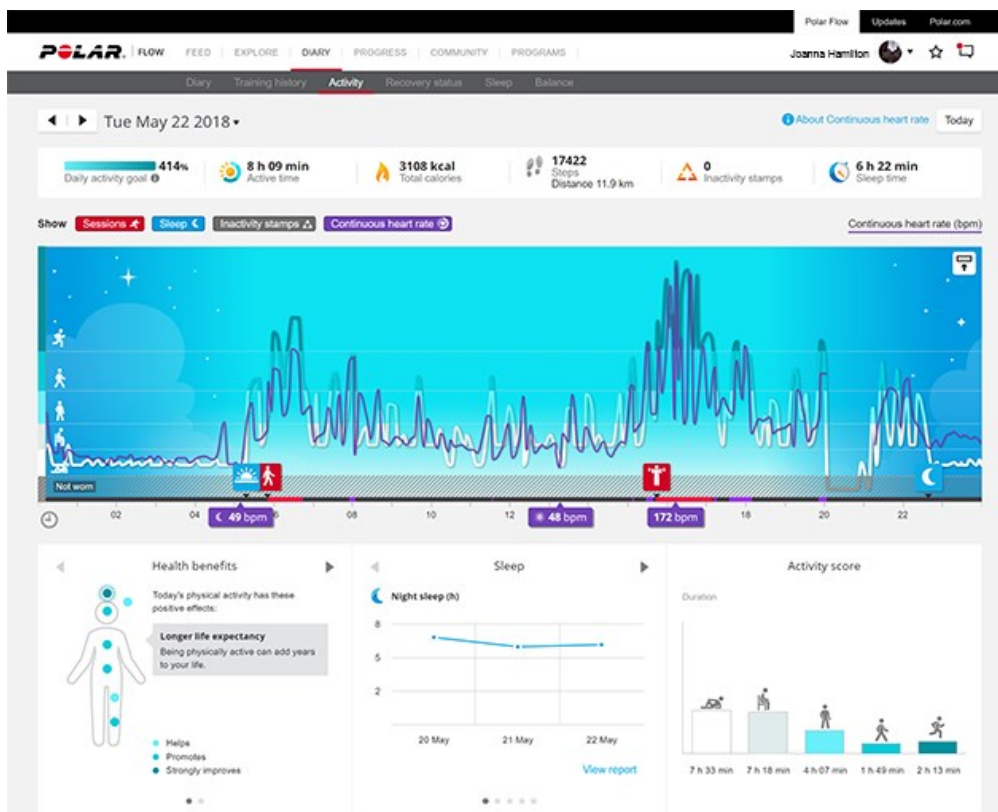
Uret måler din puls i intervaller på fem minutter og registrerer dataene til senere analyse i Polar Flow-appen eller webtjenesten. Hvis uret registrerer, at din puls er steget, begynder det at måle din puls kontinuerligt. Stabil måling kan også starte baseret på dine håndledsbevægelser, f.eks. når du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

I nogle tilfælde er det muligt, at du har set en højere eller lavere puls på uret i løbet af dagen end det, der er vist på oversigten over stabile pulsmålinger som den højeste eller laveste aflæsning på den pågældende dag. Dette kan forekomme, hvis den aflæsning, du har set, falder uden for målingsintervallet.



LED-lamperne på bagsiden af uret er altid tændt, når funktionen til stabil pulsmåling er slået til, og når sensoren på bagsiden er i berøring med huden. Du kan få vejledning i, hvordan du bærer uret til nøjagtige pulsaflæsninger fra håndleddet i [Håndledsbaseret pulsmåling](#).

Du kan følge dataene for stabil pulsmåling detaljeret og i længere perioder i Polar Flow, enten på nettet eller i mobilappen. Få mere at vide om funktionen Stabil pulsmåling i denne [detaljerede vejledning](#).



## AKTIVITETSMÅLING 24/7

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

### Aktivitetsmål

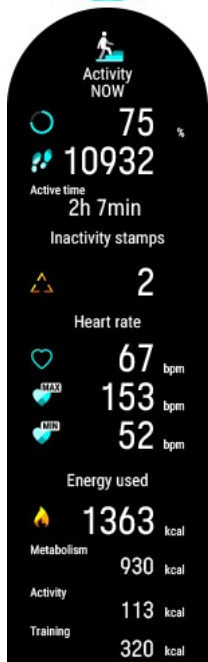
Du får dit personlige aktivitetsmål, når du opsætter dit ur. Aktivitetsmålet er baseret på dine personlige data og indstillingen af dit aktivitetsniveau, som du kan finde på dit ur (**Indstillinger > Fysiske indstillinger > Aktivitetsniveau**), i Polar Flow-appen eller i [Polar Flow-webtjenesten](#).

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

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

### Aktivitetsdata på dit ur

Stryg til venstre eller højre fra urdisplayet for at navigere til visningen **Daglig aktivitet**.



Se dine fremskridt i forhold til dine daglige aktivitetsmål og de skridt, du har taget indtil nu.

Fremskridtet i forhold til dit daglige aktivitetsmål vises som en procentdel og en cirkel, der udfyldes, når du er aktiv. Mængden og typen af kropsbevægelser registreres og omdannes til en estimering af skridt.

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

- Aktiv tid fortæller dig den samlede tid med kropsbevægelser, som gavner dit helbred.
- Når du bruger funktionen [Stabil pulsmåling](#), kan du kontrollere din aktuelle puls, dine højeste og laveste pulsmålinger for dagen samt se, hvad din laveste pulsmåling for den forrige nat var. Du kan slå funktionen Stabil pulsmåling til og fra eller sætte den i tilstanden Kun nat på dit ur under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Stabil pulsmåling**.
- Kalorier, du har forbrændt under træning, aktivitet og BMR (Basalstofskifte: den minimale stofskifteaktivitet, der er nødvendig for at være i live).

## Advarsel om inaktivitet

Det er almindeligt kendt, at fysisk aktivitet spiller en meget stor rolle, når det drejer sig om at holde sig sund. Ud over at være fysisk aktiv er det vigtigt at undgå at sidde ned i længere perioder. Det er dårligt for helbredet at sidde ned i længere perioder, selv på de dage, hvor du træner og får nok daglig aktivitet. Dit ur kan se, når du er inaktiv for længe i løbet af dagen, og på den måde hjælper det dig med at afbryde stillesiddende perioder og undgå de negative helbredsmæssige konsekvenser.

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

## Aktivitetsdata i Flow-appen og -webservicen

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

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

## AKTIVITETSGUIDE

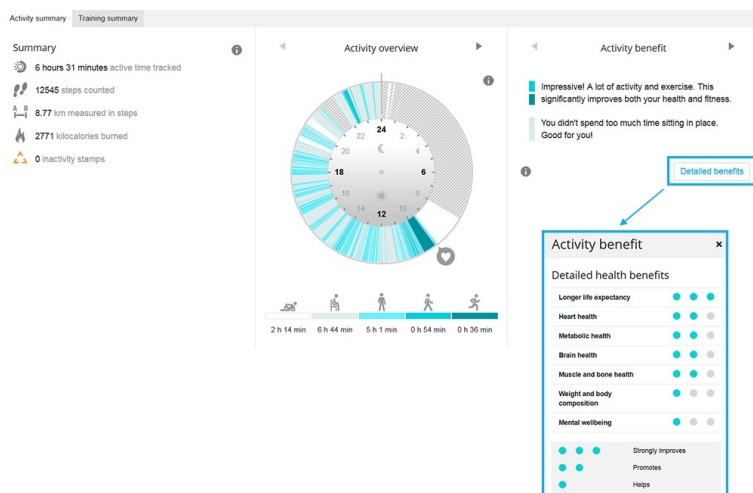
Funktionen Aktivitetsguide viser, hvor aktiv du har været i løbet af dagen, og fortæller dig, hvor meget du stadigvæk mangler at lave for at nå anbefalingerne til fysisk aktivitet hver dag. Du kan kontrollere, hvordan det går med at nå dit daglige aktivitetsmål på enten dit ur, på Polar Flow-appen eller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

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

## AKTIVITETSUDBYTTE

Aktivitetsudbytte giver dig tilbagemelding om de sundhedsfordele, du har opnået ved at være aktiv, samt hvilken type uønskede virkninger det har haft på dit helbred at sidde for længe ned. Tilbagemeldingen er baseret på internationale retningslinjer og forskning i de sundhedsmæssige virkninger, der er ved fysisk aktivitet og siddende adfærd. Nøgledéen er: Jo mere aktiv du er, des større udbytte får du!

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



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

## PLACERING AF SATELLITTER

Dit ur har en indbygget GPS ([GNSS](#)), der giver hastigheds-, tempo-, distance- og højdemåling for en række udendørs sportsgrene og viser din rute på et kort i Polar Flow-appen og -webtjenesten efter dit træningspas. Uret bruger systemerne GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou og QZSS samtidigt for at opnå maksimal præcision i hele verden. Som standard bruger uret også GPS med dobbelt frekvens for forbedret positioneringspræcision navnlig ved anvendelse under vanskelige forhold. Du kan i stedet anvende en strømbesparende tilstand på dit ur, hvor GPS'en kører med enkelt frekvens. GPS med enkelt frekvens giver ikke helt så præcise data ved anvendelse under vanskelige forhold, men vil forlænge batteriets kapacitet under træningen. Indstillingen findes under **Generelle indstillinger > Placering af satellitter**. Vælg **Bedre præcision** (GPS med dobbelt frekvens) eller **Strømbesparelse** (GPS med enkelt frekvens).

## ASSISTERET GPS

Uret bruger Assisteret GPS (A-GPS) til at hente en hurtig satellitposition. A-GPS-data fortæller dit ur de forudsete positioner af GPS-, Glonass-, Galileo-, BeiDou og QZSS-satellitterne. På denne måde ved uret, hvor det skal lede efter satellitterne og kan dermed hurtigere definere din startposition. Herved forbedres præcisionen af positioneringsdataene.

A-GPS-dataene opdateres en gang om dagen. Den nyeste A-GPS-datafil opdateres automatisk til dit ur, hver gang du synkroniserer det med Flow-webservicen via FlowSync-softwaren eller via Flow-appen.

## Udløbsdato for A-GPS

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

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

Når A-GPS-datafilen er udløbet, kan det tage længere tid at hente din aktuelle placering, hvorved præcisionen af positioneringsdataene kan mindskes.





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

## TILBAGE TIL START

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

Sådan bruger du funktionen Tilbage til start under et træningspas:

1. I førtræningsvisningen skal du trykke på hurtigmenu-ikonet  for at komme ind i hurtigmenuen.
2. Vælg **Tilbage til start** fra listen, og vælg **Til**.

Du kan også indstille Tilbage til start under et træningspas ved at sætte træningspasset på pause, åbne hurtigmenuen ved at trykke på hurtigmenu-ikonet , rulle ned til **Tilbage til start** og vælge **Til**.

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

Sådan vender du tilbage til startpunktet:



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

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

## LØBSTEMPO

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




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


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

### Sæt et løbstempomål på dit ur

Du kan vælge et løbstempomål i førtræningsvisningen i hurtigmenuen.

1. Tryk på knappen for at komme til hovedmenuen, og tryk derefter på **Start træning**.
2. I førtræningsvisningen skal du trykke på hurtigmenu-ikonet  for at komme ind i hurtigmenuen.
3. Vælg **Løbstempo** fra listen, og indstil distancen og varigheden. Uret viser det tempo eller den hastighed, du skal holde for at nå din mål-tid, hvorefter det vender tilbage til førtræningsvisning, hvor du kan starte træningspasset.

### Opret et løbstempo i Flow-webtjenesten

1. Gå ind på **Dagbog**, og klik på **Tilføj > Træningsmål** i Flow-webtjenesten.
2. Gå til **Tilføj træningsmål**, og vælg **Sport**, og indtast et **Målnavn** (maks. 45 cifre), **Dato** og **Tid** samt evt. **Noter** (valgfri), du ønsker at tilføje.
3. Vælg **Løbstempo**.
4. Udfyld to af følgende værdier: **Varighed**, **Distance** eller **Løbstempo**. Du får automatisk den tredje.
5. Klik på **Føj til favoritter** , hvis du ønsker at føje målet til din liste over favoritter.
6. Klik på **Gem** for at tilføje målet i din **Dagbog**.

Synkroniser målet til dit ur via FlowSync, og du er nu klar.

## SPORTSPROFILER

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

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

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

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

Brug af sportsprofiler gør det muligt for dig at holde styr på, hvad du har lavet, og se dine fremskridt inden for de forskellige sportsgrene. Se din træningshistorik og følg din udvikling i [Flow-webtjenesten](#).



Du kan bruge Polar Ignite 3 med [Polar Club](#) under timer med holdtræning i fitnesscentre. Vælg en af de indendørs sportsprofiler for træningspasset, og sørg for, at funktionen Puls synlig for andre enheder er slået til i [indstillingerne for sportsprofiler](#).



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

## PULSZONER

Intervaller mellem 50 % og 100 % af din maksimale puls er opdelt i fem pulszoner. Ved at holde din puls inden for en bestemt pulszone kan du nemt styre intensitetsniveauet af din træning. Hver pulszone har sit eget udbytte, og forståelsen af dette udbytte vil hjælpe dig med at opnå den effekt, du ønsker fra din træning.

Få mere at vide om de forskellige pulszoner: [Hvad er pulszoner?](#)

# HASTIGHEDSZONER

Med hastigheds-/tempozoner kan du nemt overvåge hastighed eller tempo under dit træningspas samt justere din hastighed/dit tempo for at opnå den målrettede træningseffekt. Zonerne kan bruges som en vejledning til effektiviteten af din træning under træningspas samt hjælpe dig med at sammensætte din træning, så den består af forskellige grader af intensitet, så du får optimal effekt.

## INDSTILLINGER FOR HASTIGHEDSZONER

Indstillingerne for hastighedszoner kan justeres i Flow-webtjenesten. Der er fem forskellige zoner, og zonegrænserne kan justeres manuelt, eller du kan bruge standardzonerne. De er sportsspecifikke, hvilket giver dig mulighed for at justere zonerne, så de passer bedst til hver sportsgren. Zonerne er tilgængelige til løb (herunder holdsport, der involverer løb), cykelsport samt roning og kanosejlad.

### Standard

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

### Fri

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

## TRÆNINGSMÅL MED HASTIGHEDSZONER

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

## UNDER TRÆNING

Under træning kan du se, hvilke zoner du i øjeblikket træner i, samt den tid, du bruger i hver zone.

## EFTER TRÆNING

I opsummering af træning på dit ur kan du se en oversigt over den tid, du har brugt i hver hastighedszone. Efter synkronisering kan du se mere detaljerede og visuelle oplysninger om hastighedszonen i Flow-webtjenesten.

# HASTIGHED OG DISTANCE FRA HÅNDEDDET

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

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

Hastighed og distance fra håndledet er tilgængelig i følgende løbetyper: Gang, Løb, Jogging, Landevejssløb, Trailløb, Løb på løbebånd, Orienteringsløb og Ultraløb. For at se hastighed og distance under et træningspas skal du sørge for, at du har hastighed og distance føjet til træningsvisningen af den sportsprofil, du anvender, når du løber. Dette kan gøres i [Sportsprofiler](#) i Polar Flow-mobilappen eller i Flow-webtjenesten.

## SVØMMEMETRIK

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





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

## SVØMME I BASSIN

Når du bruger profilen Svømning eller Svømme i bassin, måler dit ur din svømmedistance, tid og tempo samt svømmetag, hviletider og identificerer desuden din svømmestil. Ved hjælp af SWOLF-resultatet kan du derudover holde øje med din udvikling.

**Svømmestile:** Dit ur genkender din svømmestil og beregner stilspecifik metrik samt totaler for hele dit pas. Stile, uret genkender:

- Freestyle
- Rygcrawl
- Brystsvømning
- Butterfly

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


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

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

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

## Indstilling af bassinlængde

Det er vigtigt, at du vælger den korrekte bassinlængde, da det påvirker beregningen af tempo, distance og svømmetag samt dit SWOLF-resultat. Standardlængderne er 25 meter, 50 meter og 25 yard, men du kan også indstille den manuelt til en brugerdefineret længde. Den mindste længde, der kan vælges, er 20 meter/yard.

Den valgte bassinlængde vises i førtræningstilstand. For at ændre bassinlængden skal du trykke på ikonet for hurtig menu  for at få adgang til indstillingen **Bassinlængde** og indstille den korrekte længde.

## SVØMNING PÅ ÅBENT VAND

Når du bruger profilen Svømning på åbent vand, måler uret din svømmedistance, din svømmetid og dit svømmetempo, din svømmetagsfrekvens for freestyle samt din rute.



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

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

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

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

## MÅLING AF PULS I VAND


Dit ur måler automatisk din puls fra dit håndled med den nye sensorfusionsteknologi Polar Precision Prime, der gør det nemt og behageligt at måle din puls, mens du svømmer. Selvom vand kan forhindre den håndledsbaserede pulsmåling i at virke optimalt, er nøjagtigheden af Polar Precision Prime tilstrækkelig til, at du kan overvåge din gennemsnittpuls og dine pulszoner under dine træningspas, få nøjagtige målinger af kalorieforbrænding, din træningsbelastning fra træningspasset og træningsudbytte-feedback baseret på dine pulszoner.

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



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

## START ET SVØMMEPAS

1. Tryk på knappen for at gå ind i hovedmenuen, og vælg **Start træning**, og gå derefter til profilen **Svømning**, **Svømme i bassin** eller **Åbent vand-svømning**.
2. **Når du bruger profilen Svømning/Svømme i bassin**, skal du kontrollere, at bassinlængden er korrekt (vises på display). For at ændre bassinlængden skal du trykke på ikonet for hurtig menu  og trykke på **Bassinlængde** og indstille den korrekte længde.



Start ikke målingen af træningspasset, før du er i bassinet, men undlad at trykke på knappen under vandet.

3. Tryk på displayet for at begynde træningsmåling.

## MENS DU SVØMMER

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

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

## EFTER DIN SVØMNING

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



Den dato og det tidspunkt, hvor dit træningspas startede

Træningspassets varighed

Svømmedistance



Gnm. puls  
 Maksimal puls  
 Kredsløbsbelastning



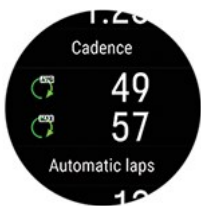
Pulszoner



Energi brugt under træningspasset  
 Kulhydrat  
 Protein  
 Fedt  
 Få flere oplysninger under [Energikilder](#).



Gennemsnitstempo  
 Maksimalt tempo



Svømmetagsfrekvens (hvor mange svømmetag, du tager i minuttet)

- Gennemsnitlig svømmetagsfrekvens
- Maksimum hastighed af svømmetag

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

## VEJR

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

Vejroplysninger kan kun findes i visningen Vejr. Fra urdisplayet stryges til venstre eller højre, indtil du finder den.

For at bruge vejrfunktionen skal du have Polar Flow-appen på din mobiltelefon, og dit ur skal være parret med den. Positionstjenester (iOS) eller Placeringsindstillinger (Android) skal også indstilles for at kunne modtage vejroplysninger.

### Dagens vejrudsigt



Se den aktuelle dags vejrudsigt time for time. Tryk på displayet for at se mere detaljerede vejroplysninger, inklusive følgende:

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



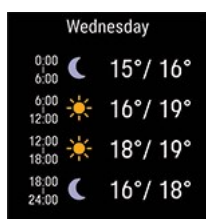
Bemærk, at vejrhistorik, der inkluderer oplysninger om, hvordan vejret var under træningspas, ikke er tilgængelig.

### Morgendagens vejrudsigt



- Vejrudsigt lav/høj i en periode på 3 timer


### Vejrudsigt for i overmorgen



- Vejrudsigt lav/høj i en periode på 6 timer

# STRØMSPARE-INDSTILLINGER

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

Strømsspare-indstillingerne findes i [hurtigmenuen](#). Du kan gå til hurtigmenuen i førtræningsvisningen, når du holder pause under et træningspas eller i skiftetilstand under et multisports-træningspas ved at trykke på ikonet for hurtigmenuen .



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



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

## GPS-målefrekvens

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



Bemærk, at hvis du skifter GPS-målefrekvensen til at være mindre ofte, kan det reducere nøjagtigheden af andre målinger, f.eks. hastighed/tempo og distance, afhængigt af sportsprofilen og sensorerne.

## Håndledsbaseret puls

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

# ENERGIKILDER

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

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

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

## OVERSIGT OVER ENERGIKILDER

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

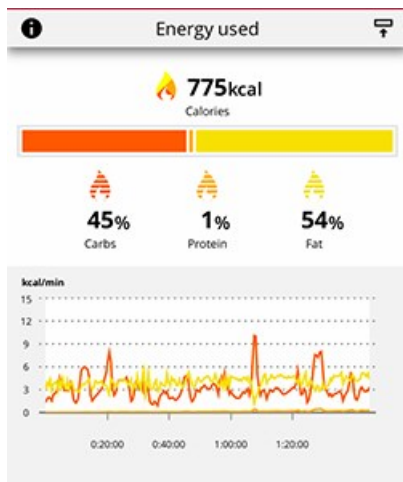


Kulhydrater, protein og fedt, du har brugt under dit træningspas.



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

## DETALJERET ANALYSE I FLOW-MOBILAPPEN



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

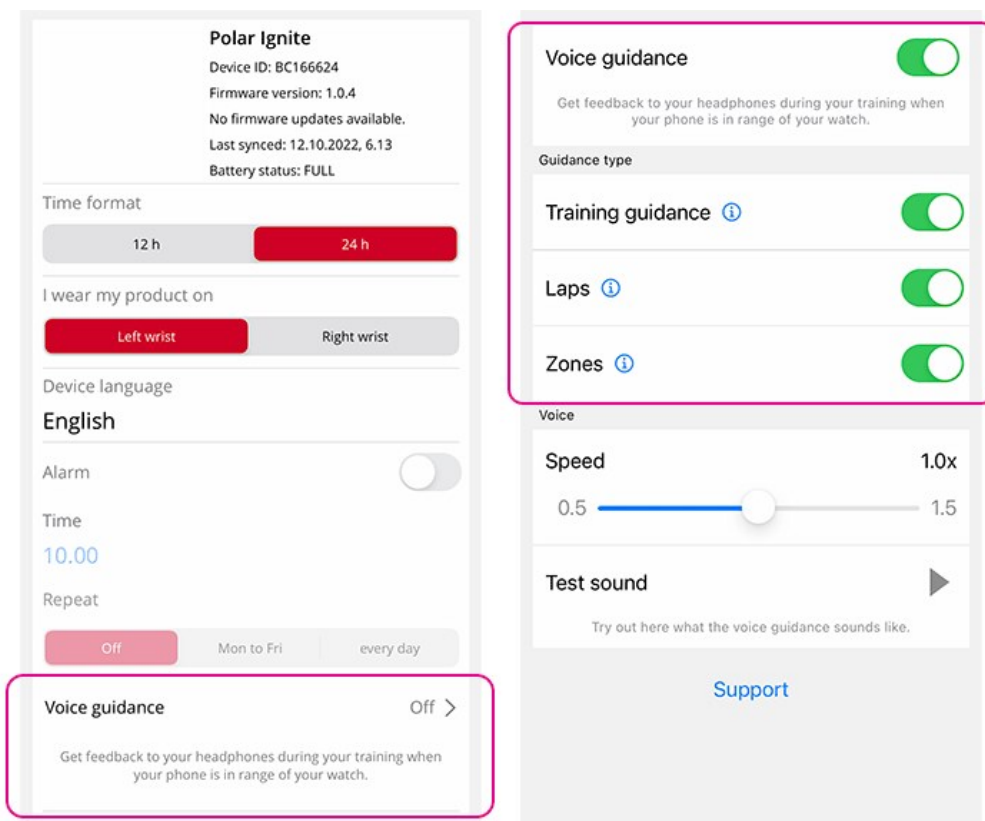
Få mere at vide om [energikilder](#)

## STEMMEVEJLEDNING

Funktionen Stemmevejledning hjælper dig med at fokusere på din træning ved at give dig relevante træningsdata direkte til dine hovedtelefoner. Så behøver du ikke at kigge på uret under træningen. Oplysningerne, du får i lydform, inkluderer omgangsoplysninger, pulsændringer og vejledning under træningsfaser. For at bruge funktionen Stemmevejledning skal du have Polar Flow-appen kørende på din telefon, og den skal også være parret med dit ur. Få instruktioner ved at se [Parring af en mobilenhed med dit ur](#).

Du kan slå funktionen Stemmevejledning til under enhedsindstillingerne i Polar Flow-appen. Gå til **Enheder** i Polar Flow-appen, og vælg Polar Ignite 3, hvis du har mere end én Polar-enhed. Rul ned til **Stemmevejledning**, tryk for at åbne den, og slå funktionen til. Vælg derefter, hvilken type information der skal gives i stemmevejledningen:

- Vælg **Træningsvejledning** for at få vejledning under faser af dine træningsmål og daglige træningsforslag.
- Vælg **Omgange** for at høre oplysninger om omgange, når du måler en omgang manuelt, eller en omgang måles automatisk ud fra varighed, distance eller lokalitet.
- Vælg **Zoner** for at se ændringer i din puls.



Bemærk, at ud over de oplysninger, du vælger fra ovenstående muligheder, vil du modtage stemmevejledning, når

- du starter, holder pause, fortsætter eller stopper træningspasset, og når du modtager en opsummering af træningen
- realtidsforbindelse mellem telefon og ur mistes/genoprettes
- der er lavt batterikapacitet i uret

Få flere oplysninger i dokumentet [Stemmevejledning i Polar Flow-appen](#).

## MOBILMEDDELELSER

Funktionen til mobilmeddelelser giver dig mulighed for at få underretninger om indkommende opkald, meddelelser og beskeder fra apps på dit ur. Du modtager de samme meddelelser på dit ur, som du modtager på din telefonskærm. Meddelelser er tilgængelige, når du ikke træner og under træningspas. Du kan vælge, hvornår du vil modtage meddelelser. Mobilmeddelelser er tilgængelige for iOS- og Android-telefoner.

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

### Slå mobilmeddelelser til

Gå til **Indstillinger > Generelle indstillinger > Mobilmeddelelser** på dit ur for at slå dem til. Slå mobilmeddelelser **Fra, Til, når du ikke træner, Til, når du træner** eller **Altid slået til**.

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



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

## Forstyr ikke

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

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

## SE MEDDELELSER

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

Når du modtager et opkald under et træningspas, vibrerer dit ur, og du vises navnet på afsenderen. Tryk på displayet, når du ser meddelelsen, for at fjerne den, og vælg **Ryd**. Hvis du vil fjerne alle meddelelser på dit ur, skal du rulle ned på listen over meddelelser og vælge **Ryd alle**.

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



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



# KONTROLFUNKTIONER TIL MUSIK

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

Konfigurer kontrolfunktioner til musik under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Kontrolfunktioner til musik**.



Du kan se indstillingerne til kontrolfunktioner til musik, når du har parret dit ur med din telefon via Polar Flow-appen.

Vælg **Træningsvisning** for at styre musikken under dine træningspas og **Urdisplay** for at få adgang til kontrolfunktionerne, når du ikke træner.



- **Under træning**, stryg til venstre eller højre for at vælge visningen for kontrolfunktioner til musik under træning. Kontrolfunktionerne til musik er aktiveret, når afspilleren er tændt, og et træningspas er blevet startet.
- **Når der ikke trænes**, stryg til venstre eller højre fra urdisplayet for at navigere til visningen Kontrolfunktioner til musik.
- Juster lydstyrken med lydstyrkeknapperne
- Sæt på pause/afspil, eller skift mellem sange med kontrolfunktionerne.

## INDSTILLINGER TIL KONTROLFUNKTIONER TIL MUSIK I POLAR FLOW-APPEN

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Du kan også justere indstillingerne til kontrolfunktioner til musik fra menuen

**Enheder** i Polar Flow-appen:

- Tryk på knappen ud for Kontrolfunktioner til musik for at slå funktionen Kontrolfunktioner til musik til eller fra
- **Altid slået til:** Du kan styre musikken fra både træningsvisningen og Kontrolfunktioner til musik.
- **Træning: Til:** Du kan styre musikken fra træningsvisningen.
- **Træning: Fra:** Du kan styre musikken fra visningen Kontrolfunktioner til musik.




Hvis du ændrer dine indstillinger, skal du huske at synkronisere dit ur med Polar Flow-appen.

## PULSMÅLERTILSTAND

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

## Sådan slår du pulsmålerstanden til:

1. Tryk på knappen for at komme til hovedmenuen, og tryk derefter på **Start træning**. Find den ønskede sport.
2. Åbn hurtigmenuen ved at trykke på ikonet for hurtigmenu .



Vælg **Del puls med andre enheder**.



Vælg **Tilføj en ny enhed**

3. Aktivér den eksterne enheds paringstilstand.
4. Vælg Ignite 3 fra den eksterne enhed.
5. Giv Ignite 3 lov til at parre med den eksterne enhed.
6. Du burde nu kunne se din puls på både Ignite 3 og den eksterne enhed. Når du er klar, skal du bare starte dit træningspas fra den eksterne enhed. Hvis du vil registrere dit træningspas med dit ur, skal du gå til førtræningsvisning og starte registrering af træning ved at trykke på displayet.

## Sådan stopper du deling af puls:

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

## UDSKIFTELIGE URREMME

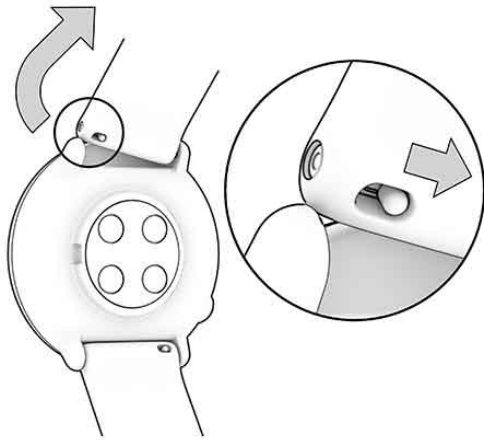
Med de udskiftelige armbånd kan du gøre dit ur personligt, så det passer til enhver situation og stil, og så du kan have det på hele tiden og få mest muligt ud af aktivitetsmåling 24/7, stabil pulsmåling og registrering af søvn.

Du kan vælge din foretrukne urrem fra [Polars udvalg](#) eller bruge en anden urrem, der bruger 20 mm fjederstænger.

## SÅDAN SKIFTER DU ARMBÅNDET

Det er nemt og hurtigt at skifte urremmen på dit ur.

1. For at tage en rem af skal du trække udløserpinden indad og trække remmen væk fra uret.
2. For at fastgøre en rem skal du indsætte stiften (den modsatte side af udløserpinden) i stifthullet på uret.
3. Træk udløserpinden indad, og niveller den anden ende af stiften med hullet på uret.
4. Slip pinden for at låse remmen på plads.



## KOMPATIBLE SENSORER

Få en bedre træningsoplevelse og en mere komplet forståelse af din præstation med kompatible Bluetooth®-sensorer.

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

Inden du tager en ny sensor i brug, skal den parres med dit ur. Parring tager kun et par sekunder og er med til at sikre, at dit ur modtager signaler kun fra dine sensorer. Desuden giver det mulighed for træning i en gruppe uden forstyrrelser. Inden du starter en begivenhed eller et løb, skal du huske at foretage parringen derhjemme for at undgå interferens pga. datatransmission. Få instruktioner ved at se [Parring af sensorer med dit ur](#).

### POLAR OH1 OPTISK PULSMÅLER

Polar OH1 er en kompakt optisk pulsmåler, der måler puls fra din arm eller tinding. Den er alsidig og giver en fantastisk mulighed for pulsbryststropper og håndledsbaserede pulsenheder. Med Polar OH1 kan du sende din øjeblikkelige puls til dit sportsur, smartur eller Polar Beat eller anden fitness-app via Bluetooth, og samtidig til ANT+ enheder. Polar OH1 har en indbygget hukommelse, så du kan begynde din træning med OH1 alene og overføre træningsdataene til din telefon bagefter. Den kommer med et behageligt armbånd, som kan vaskes i vaskemaskine, og et spænde til svømmebrillestrop (i Polar OH1 + produktpakke).

Den kan også bruges med appen Polar Club, Polar GoFit og Polar Team.

### POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense er en alsidig optisk pulsmåler i høj kvalitet, der måler pulsen fra din arm eller tinding. Polar Verity Sense er et glimrende alternativ til pulsbrystbælter og håndledsbaserede enheder. Du kan bruge den med produktets armbåndet, spændet til svømmebrillestroppen eller placere den, så den sidder godt og tæt på din hud. Polar Verity Sense giver maksimal bevægelsesfrihed og kan bruges til utallige sportsgrene. Polar Verity Sense kan f.eks. registrere puls, distance, tempo og omgange, når du svømmer. Du kan optage dine træninger i den indbyggede hukommelse og derefter overføre træningsdata til din telefon. Eller du kan forbinde den til en kompatibel enhed og følge din puls i realtid under din træning.

### POLAR H10-PULSMÅLER

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

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

Polar H10-pulsmåleren har en intern hukommelse, der gør det muligt for dig at måle et træningspas med det uden en tilsluttet træningsenhed eller en mobil træningsapp i nærheden. Du skal bare parre H10-pulsmåleren med Polar Beat-

appen og starte træningspasset med appen. På denne måde kan du f.eks. samle dine pulsdata fra dine svømmepas med Polar H10-pulsmåleren. Få flere oplysninger under supportsiderne for [Polar Beat](#) og [Polar H10-pulsmåler](#).

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

## POLAR H9-PULSMÅLER

Polar H9 er en pulsmåler af høj kvalitet, som du kan bruge til dine daglige sportsaktiviteter. Den fås med Polar Soft Strap og registrerer din puls nøjagtigt. Polar H9 er ideel sammen med Polar Beat-appen samt mange tredjepartsapps: Du kan nemt forvandle din telefon til en konditionsmåler. Derudover sikrer teknologierne Bluetooth®, ANT+™ og 5 kHz tilslutningsmuligheder til et bredt udvalg af sportsenheder og træningsudstyr. Takket være måling via brystbæltet reagerer Polar H9 med det samme på det, der sker i kroppen, og giver dig nøjagtige oplysninger om kalorieforbrænding.


Du kan finde den seneste version af denne brugervejledning og videovejledninger på [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](http://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).

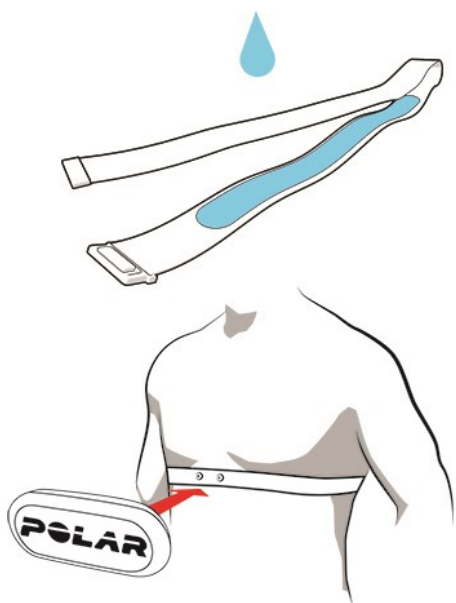
## PARRING AF SENSORER MED DIT UR

### Par en pulsmåler med dit ur



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

1. Fugt stroppens elektrodeområder.
2. Fastgør sendermodulet til stroppen.
3. Fastgør stroppen om brystet og justér den, så den sidder tæt.
4. På dit ur skal du gå ind på **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synkroniser** og trykke på **Par sensor eller anden enhed**.
5. Når pulsmåleren er fundet, vises enheds-id'et, f.eks. **Polar H10 xxxxxxxx**. Tryk på  for at starte parring.
6. **Parring udført** vises, når du er færdig.



## POLAR FLOW-APPEN

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

### TRÆNINGSDATA

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

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

### AKTIVITETSDATA

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

### SØVNDATA

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

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

### SPORTSPROFILER

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

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

### BILLEDELING

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

Klik på følgende link for at se en video:

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

### GÅ I GANG MED AT BRUGE FLOW-APPEN

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

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

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

Dit ur synkroniserer automatisk dine træningsdata til Flow-appen efter dit træningspas. Hvis din telefon har en internetforbindelse, synkroniseres dine aktivitets- og træningsdata også automatisk til Flow-webtjenesten. Brug af

Flow-appen er den nemmeste måde at synkronisere dine træningsdata på fra dit ur med webservicen. Der er oplysninger om synkronisering i [Synkronisering](#).

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

## POLAR FLOW-WEBTJENESTEN

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

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

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

### DAGBOG

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

### RAPPORTER

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

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

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

### PROGRAMMER

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

Gå ind på [support.polar.com/da/support/flow](http://support.polar.com/da/support/flow) for support og flere oplysninger om brug af Flow-webtjenesten.

## SPORTSPROFILER I POLAR FLOW

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

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

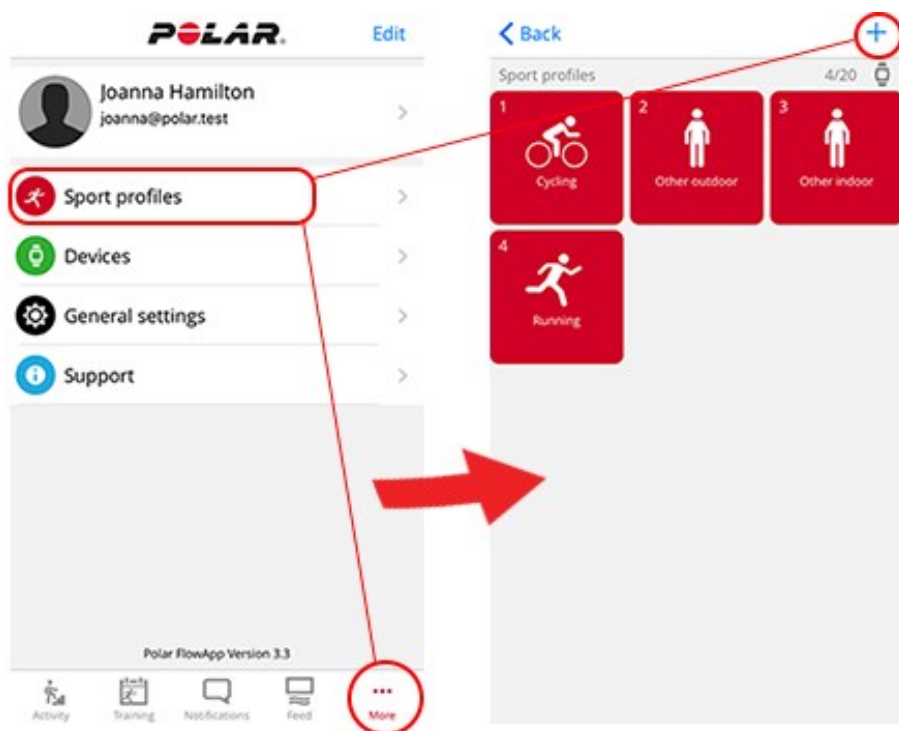
Klik på en af følgende links for at se en video:

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

## TILFØJ EN SPORTSPROFIL

I Polar Flow-mobilappen:

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



I Polar Flow-webtjenesten:

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

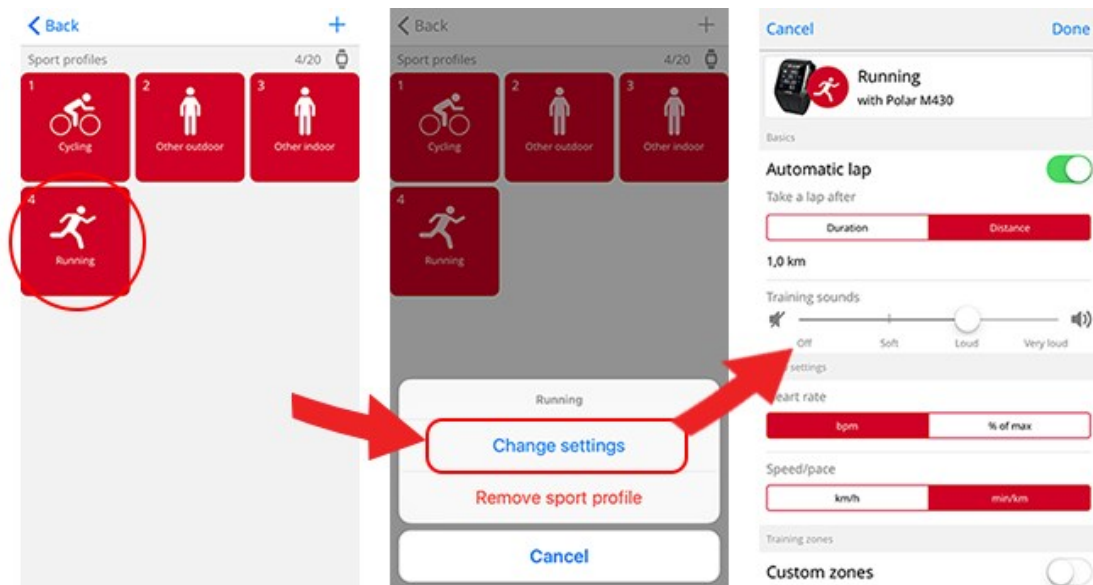


Du kan ikke selv oprette nye sportsgrene. Listen over sportsgrene styres af Polar, eftersom hver sportsgren har visse standardindstillinger og -værdier, som f.eks. påvirker kalorieberegningen og træningsbelastningen samt restitutionfunktionen.

## REDIGER EN SPORTSPROFIL

I Polar Flow-mobilappen:

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



I Flow-webtjenesten:

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

I hver sportsprofil kan du redigere følgende oplysninger:

### Grundlæggende

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

### Puls

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

### Indstillinger for hastighed/tempo

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

### Træningsvisninger

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

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

### Bevægelser og feedback

- Vibrationsfeedback (Du kan vælge at slå vibration til eller fra)

### GPS og højde



- Automatisk pause: For at bruge **Automatisk pause** under træning skal GPS være slået til **Høj Nøjagtighed**, eller du skal have en Polar skosensor i brug. Dine træningspas sættes automatisk på pause, når du stopper, og fortsætter automatisk, når du starter.
- Vælg GPS-målefrekvensen.

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



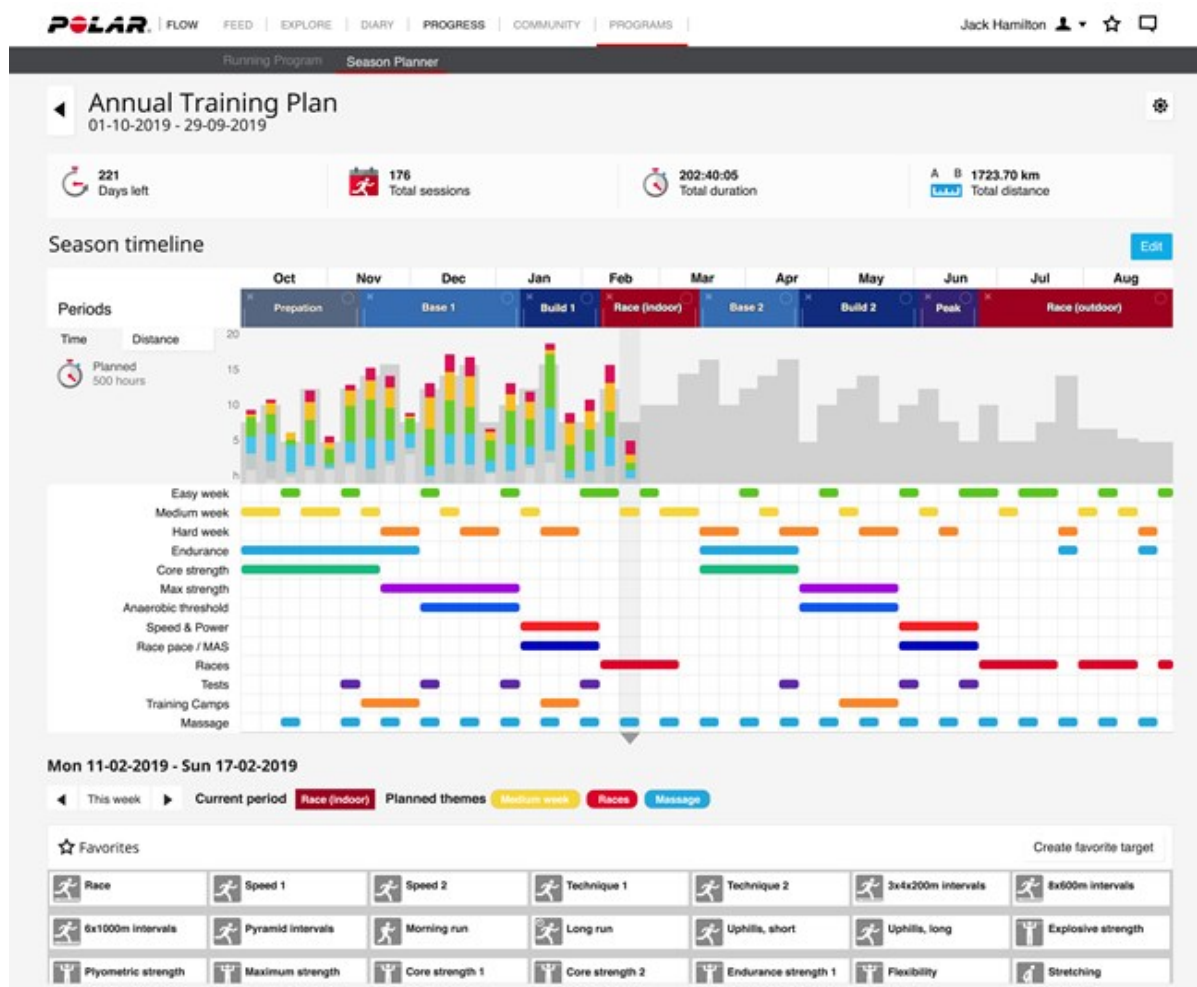
Bemærk, at i en række indendørs sportsprofiler, gruppesportsprofiler og holdsportsprofiler er indstillingen **Puls synlig for andre enheder** som standard slået til. Dette betyder, at kompatible enheder med trådløs Bluetooth Smart-teknologi, f.eks. udstyr i træningscenter, kan måle din puls. Du kan kontrollere,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

## PLANLÆGNING AF DIN TRÆNING

Du kan planlægge din træning og oprette personlige træningsmål for dig selv i Polar Flow-webtjenesten eller i Polar Flow-appen.

### OPRET EN TRÆNINGSPLAN MED SÆSONPLANLÆGGER

[Sæsonplanlægger](#) i Flow-webtjenesten er et fantastisk værktøj til at oprette en skræddersyet årlig træningsplan. Uanset hvad dit træningsmål er, hjælper Polar Flow dig med at oprette en omfattende plan til at nå det. Du finder værktøjet Sæsonplanlægger i fanen **Programmer** i Polar Flow-webtjenesten.





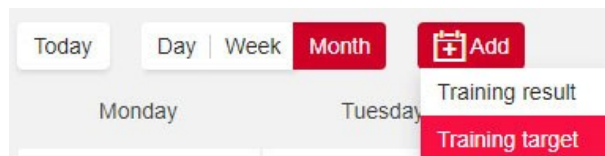
**Polar Flow for Coach** er en gratis ekstern træningsplatform, som giver din træner mulighed for at planlægge hver eneste detalje af din træning fra fulde sæsonplaner til individuelle træningspas.

## OPRET ET TRÆNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN OG -WEBSERVICEN

Bemærk, at træningsmålene skal synkroniseres med dit ur med FlowSync eller via Flow-app, inden du kan bruge dem. Dit ur giver dig vejledning til at nå dit mål under træningen.

Sådan opretter du et træningsmål i Polar Flow-webtjenesten:


1. Gå ind på **Dagbog**, og klik på **Tilføj > Træningsmål**.




2. Gå til **Tilføj træningsmål**, og vælg **Sport**, indtast **Navn på mål** (maks. 45 cifre), **Dato** og **Starttid** samt evt. **Noter** (valgfrit), du ønsker at tilføje.

Vælg derefter din type træningsmål blandt følgende:


### Varighedsmål

1. Vælg **Varighed**.
2. Indtast varigheden.
3. Klik på **Føjet til Favoritter** , hvis du ønsker at føje målet til din liste over favoritter.
4. Klik på **Føj til dagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.


### Distancemål

1. Vælg **Distance**.
2. Indtast distancen.
3. Klik på **Føjet til Favoritter** , hvis du ønsker at føje målet til din liste over favoritter.
4. Klik på **Føj til dagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

### Kaloriemål

1. Vælg **Kalorie**.
2. Indtast mængden af kalorier.
3. Klik på **Føjet til Favoritter** , hvis du ønsker at føje målet til din liste over favoritter.
4. Klik på **Føj til dagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

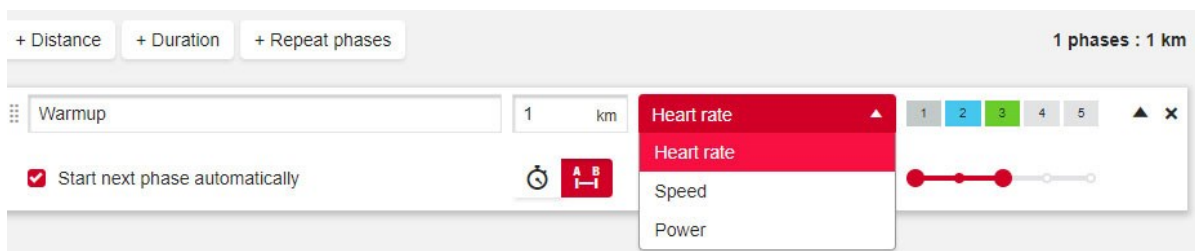
### Mål for løbstempo

1. Vælg **Løbstempo**.
2. Udfyld to af følgende værdier: **Varighed**, **Distance** eller **Løbstempo**. Du får automatisk den tredje.
3. Klik på **Føjet til Favoritter** , hvis du ønsker at føje målet til din liste over favoritter.
4. Klik på **Føj til dagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

Bemærk, at løbstempo kun kan synkroniseres med Grit X, Grit X Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V og Vantage V2.

### Intervalmål


1. Vælg **Interval**.
2. Føj intervaller til dit mål. Klik på **Varighed** for at tilføje et interval baseret på varighed, eller klik på **Distance** for at tilføje et interval baseret på distance. Vælg **Navn** og **Varighed/Distance** for hver fase.
3. Markér feltet **Start næste fase automatisk** for automatisk at skifte fase. Hvis feltet ikke markeres, skal du selv skifte fase.
4. Vælg **fasens intensitet** ud fra **puls, hastighed** eller **effekt**.



Effektbaseret faseopdelte træningsmål understøttes i øjeblikket kun af Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro og Vantage V2.

5. Hvis du vil gentage en fase, skal du vælge **+ Gentag faser** og trække den fase, du vil gentage, til sektionen Gentag.



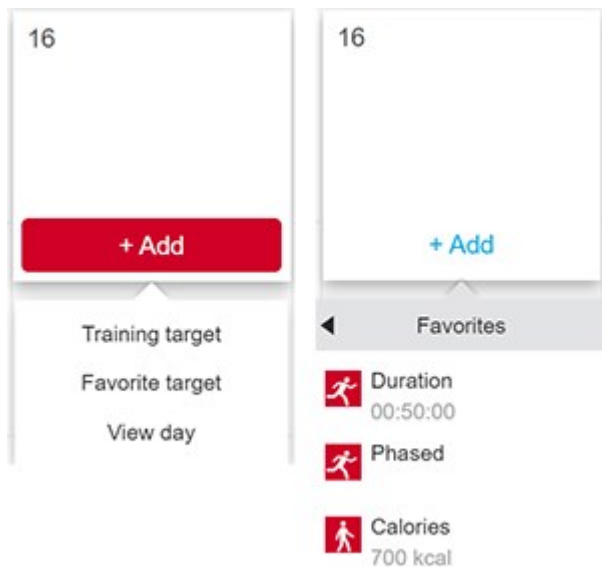
6. Klik på Føj til favoritter  for at føje målet til din liste over favoritter.
7. Klik på **Føj til dagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

## Opret et mål baseret på et favorittræningsmål

Hvis du har oprettet et mål og føjet det til dine favoritter, kan du bruge det som skabelon til lignende mål. Dette gør det nemmere at oprette træningsmål. Du behøver dermed ikke at oprette komplekse fasetræningsmål fra bunden hver gang.


Hvis du vil bruge en eksisterende favorit som skabelon til et træningsmål, skal du følge disse trin:

1. Før musen hen over en dato i **Dagbog**.
2. Klik på **+Tilføj > Favoritmål**, og vælg derefter et mål fra listen **Favoritter**.



3. Favoritten føjes til din dagbog som et planlagt mål for dagen. Den planlagte standardtid for træningsmålet er kl. 18:00.
4. Klik på målet i din Dagbog for at ændre det. Redigering af målet i denne visning ændrer ikke det oprindelige favoritmål.
5. Klik på Gem for at opdatere ændringerne.



Du kan også redigere dine favorittræningsmål og oprette nye mål via Favoritter-siden. Klik på  i den øverste menu for at gå ind på Favoritter-siden.


## SYNKRONISER MÅLENE TIL DIT UR

**Husk at synkronisere træningsmålene til dit ur fra Flow-webtjenesten via FlowSync eller Polar Flow-appen.** Hvis ikke du synkroniserer dem, er de kun synlige i din dagbog på Flow-webtjenesten eller på listen over favoritter.

Få flere oplysninger om start af et træningsmål under [Start et træningspas](#).

## OPRET ET TRÆNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN

Sådan opretter du et træningsmål i Polar Flow-appen:

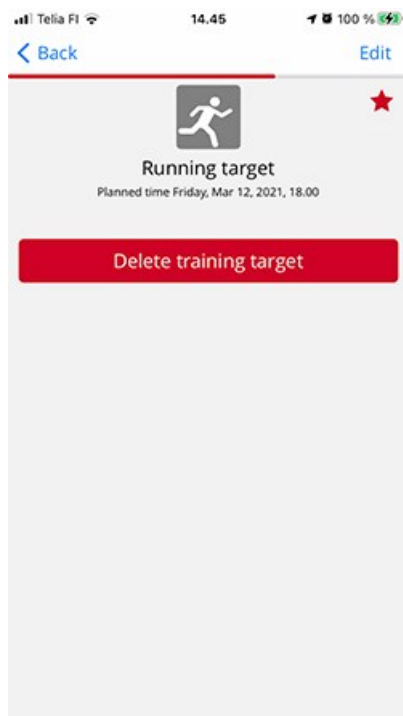
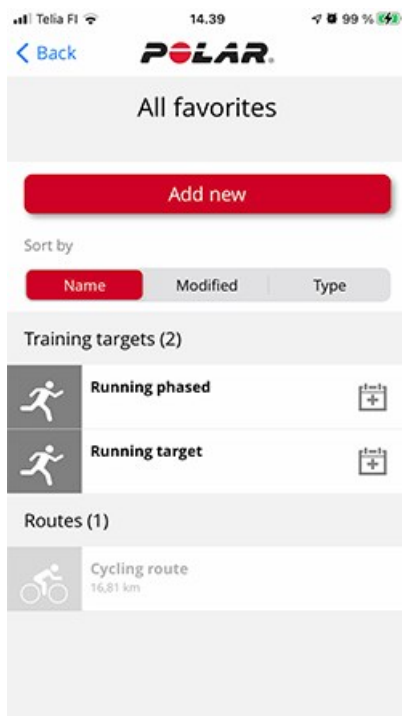
1. Gå til **Træning**, og klik på  øverst på siden.
2. Vælg derefter din type træningsmål blandt følgende:

### Favoritmål

1. Vælg **Favoritmål**.
2. Vælg et af de eksisterende favorittræningsmål eller **Tilføj nyt** favoritmål.
3. Tryk derefter på  ved siden af det eksisterende mål for at føje det til din Dagbog.
4. Det valgte træningsmål føjes til din træningskalender for i dag. Åbn træningsmål fra dagbogen for at redigere tiden for træningsmålet.
5. Hvis du vælger Tilføj nyt, kan du oprette et nyt foretrukket **Hurtigt mål**, **Fasemål**, **Strava Live Segment** eller en ny **Komoot-rute**.

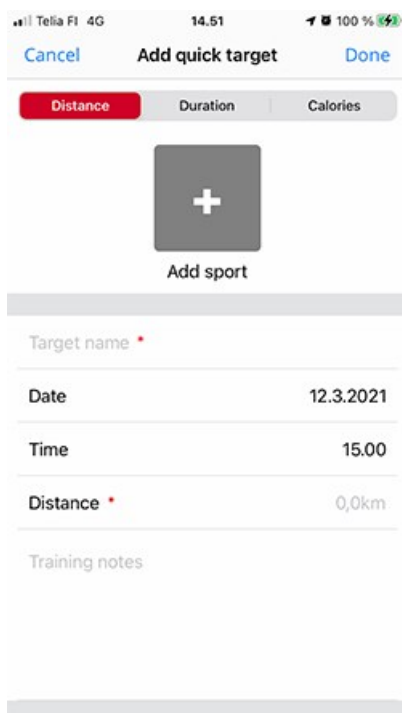


Komoot-ruter er kun tilgængelige med Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro og Vantage V2. Strava Live Segment er tilgængeligt med Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V og Vantage V2.



## Hurtigt mål

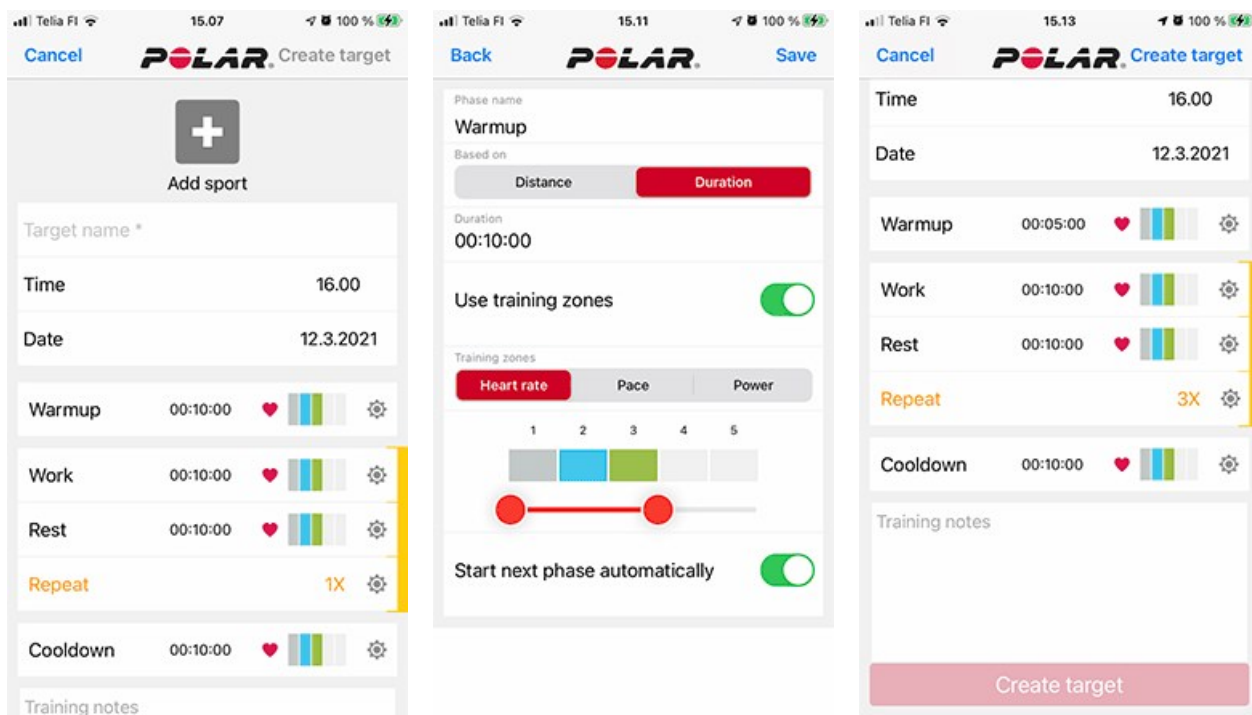
1. Vælg **Hurtigt mål**.
2. Vælg, om det hurtige mål er baseret på distance, varighed eller kalorier.
3. Tilføj sportsgren.
4. Giv målet et navn.
5. Angiv målets distance, varighed eller mængde af kalorier.
6. Tryk på **Udfør** for at tilføje målet i din Træningskalender



## Fasemål

1. Vælg **Fasemål**.
2. Tilføj sportsgren.
3. Giv målet et navn.
4. Angiv tid og dato for målet.

- Tryk på ikonet  ved siden af fase for at redigere faseindstillingerne.
- Tryk på **Opret mål** for at tilføje målet i din Træningsdagbog.




Synkroniser dit ur med Polar Flow-appen for at flytte træningsmålene over til dit ur.

## FAVORITTER

I **Favoritter** kan du gemme og administrere dine foretrukne træningsmål i Flow-webtjenesten og Flow-mobilappen. Du kan bruge dine favoritter som planlagte mål på dit ur. Få flere oplysninger under [Planlæg din træning i Flow-webtjenesten](#).

Du kan se det maksimale antal på dit ur. Antallet af favoritter i Flow-webtjenesten er ikke begrænset. Hvis du har over 100 favoritter på Flow-webtjenesten, overføres de første 100 på listen til dit ur under synkronisering. Du kan ændre rækkefølgen af dine favoritter ved at trække og indsætte dem. Vælg den favorit, du vil flytte, og træk den til den ønskede plads på listen.


### FØJ ET TRÆNINGSMÅL TIL FAVORITTER:

- [Opret et træningsmål](#).
- Klik på ikonet for Favoritter  i nederste højre hjørne på siden.
- Målet føjes til dine favoritter.

eller


- Åbn et eksisterende mål, du har oprettet fra din **Dagbog**.
- Klik på ikonet for Favoritter  i nederste højre hjørne på siden.
- Målet føjes til dine favoritter.

### REDIGER EN FAVORIT

- Klik på ikonet for Favoritter  i øverste højre hjørne ud for dit navn. Alle dine foretrukne træningsmål vises.
- Klik på den favorit, du vil redigere, og klik derefter på **Rediger**.

3. Du kan ændre sportsgrenen, målnavnet, tilføje noter og ændre træningsoplysninger om målet. Få flere oplysninger i kapitlet [planlægning af din træning](#). Når du har foretaget alle de nødvendige ændringer, skal du klikke på **Opdater ændringer**.

## FJERN EN FAVORIT

1. Klik på ikonet for Favoritter  i øverste højre hjørne ud for dit navn. Alle dine foretrukne træningsmål vises.
2. Klik på ikonet for slet i øverste højre hjørne af træningsmålet for at fjerne det fra listen over favoritter.

## SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra dit ur til Polar Flow-appen trådløst via Bluetooth-forbindelse. Eller du kan synkronisere dit ur med Polar Flow-webtjenesten ved hjælp af en USB-port og FlowSync-softwaren. Du skal have en Polar-konto for at synkronisere data mellem dit ur og Polar Flow-appen. Hvis du vil synkronisere data fra dit ur direkte til webtjenesten, skal du ud over en Polar-konto også have FlowSync-softwaren. Hvis du har konfigureret dit ur, har du oprettet en Polar-konto. Hvis du har konfigureret dit ur ved hjælp af en computer, har du FlowSync-softwaren på din computer.

Husk at synkronisere og holde dine data opdateret mellem dit ur, webtjenesten og mobilappen, hvor end du befinder dig.

### SYNKRONISERING MED FLOW-MOBILAPPEN

Inden synkroniseringen skal du sørge for, at:

- Du har en Polar-konto og Flow-appen.
- Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og at flytilstand er ikke slået til.
- Du har parret dit ur med din mobil. Få flere oplysninger under [Parring](#).

Synkroniser dine data:

1. Log ind på Polar Flow-appen, og tryk på knappen på dit ur, og hold den nede, indtil der vises **Forbinder med telefon** på dit ur.
2. **Forbinder med Polar Flow-appen** vises på dit ur.
3. **Synkronisering udført** vises på dit ur, når du er færdig.



Dit ur synkroniseres automatisk med Polar Flow-appen en gang i timen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidden. Den automatiske synkronisering udføres også, når du afslutter et træningspas eller ændrer indstillingerne på dit ur. Når dit ur synkroniseres med Flow-appen, synkroniseres dine aktivitets- og træningsdata også automatisk med en internetforbindelse til Flow-webtjenesten.

Gå ind på [support.polar.com/da/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/da/support/Flow_app) for support og flere oplysninger om brug af Polar Flow-appen.

### SYNKRONISER MED FLOW-WEBTJENESTEN VIA FLOWSYNC

Du skal bruge FlowSync-software for at synkronisere data med Flow-webtjenesten. Gå ind på [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), og download og installer den, inden du forsøger at synkronisere.

1. Slut dit ur til din computer. Sørg for, at FlowSync-softwaren kører.
2. FlowSync-vinduet åbnes på din computer, og synkroniseringen starter.
3. Udført vises, når du er færdig.

Hver gang du sætter dit ur til din computer, overfører Polar FlowSync-softwaren dine data til Polar Flow-webtjenesten og synkroniserer evt. indstillinger, du muligvis har ændret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, kan du starte FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra app-mappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareopdatering er tilgængelig, giver FlowSync dig besked og anmoder dig om at installere den.



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

Gå ind på [support.polar.com/da/support/flow](https://support.polar.com/da/support/flow) for support og flere oplysninger om brug af Flow-webtjenesten.

Du kan få support og flere oplysninger om brug af FlowSync-softwaren ved at gå til [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).



# VIGTIGE OPLYSNINGER

## BATTERI

Dit ur har et indvendigt, genopladeligt batteri. Genopladelige batterier har en begrænset levetid, som afhænger af flere faktorer, herunder batteriets teknologi, driftstemperatur, opladningsvaner, og hvordan uret bruges og vedligeholdes. Du kan maksimere batteriets levetid ved at sørge for, at uret er i god stand, og at oplade og opbevare det i henhold til nedenstående instruktioner.

- Hold ladekontakterne på dit ur rene for at beskytte dit ur effektivt mod oxidering og anden mulig skade forårsaget af snavs og saltvand (f.eks. sved eller havvand). Den bedste måde at holde ladekontakterne rene på er ved at skylle uret efter hvert træningspas med lunkent vand. Uret er vandtæt, og du kan skylle det under rindende vand uden at beskadige de elektroniske komponenter.
- Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, støv eller snavs på opladningskontakterne af dit ur og dit kabel. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af.
- Oplad ikke uret ved temperaturer under 0 °C/ +32 °F eller over +40 °C/ +104 °F.
- Oplad ikke uret i nærheden af brændbare materialer eller på brændbare overflader.
- Oplad ikke uret, når det er vådt.
- Efterlad ikke uret i meget kraftig kulde (under -10 °C/14 °F) og varme (over 50 °C/120 °F) eller i direkte sollys.
- Undlad at aflade batteriet helt inden genopladning og fuld opladning af batteriet hver gang. Hold batteriopladningen mellem 10-90 % for at belaste batteriet mindst muligt, hvilket hjælper batteriet med at opretholde en optimal ydeevne og udvider batteriets levetid.
- Lad ikke batteriet være helt afladet i en længere tid, og lad det heller ikke være helt opladet hele tiden.
- Opbevar uret delvist opladet på et tørt og køligt sted. Hvis ikke du bruger uret i et stykke tid, skal du oplade det til ca. 50 procent, inden du gemmer det væk. Sluk også uret fra **Indstillinger > Generelle indstillinger > Om dit ur**. Batteriet mister langsomt sin ladning, når det opbevares. Hvis du skal opbevare uret i adskillige måneder, anbefales det at oplade det igen efter nogle få måneder.

Genopladelige batterier bliver gradvist slidt over tid, og deres kapacitet falder. Den gennemsnitlige levetid af genopladelige litiumionbatterier, der anvendes i telefoner og sportsure, herunder Polar-ure, er ca. 2-3 år. Batteriet har ca. 80 % af sin oprindelige kapacitet tilbage på dette stadie, og procentdelen fortsætter med at falde med tiden og brug. Den faktiske batterilevetid varierer, afhængigt af brug og driftsbetingelser.

I slutningen af produktets levetid opfordrer Polar dig til at minimere mulige virkninger af affald på miljøet og din sundhed ved at følge lokale bestemmelser for bortskaffelse af affald og, hvor det er muligt, anvende separat indsamling af elektroniske enheder. Undlad at bortskaffe dette produkt som usorteret kommunalt affald.

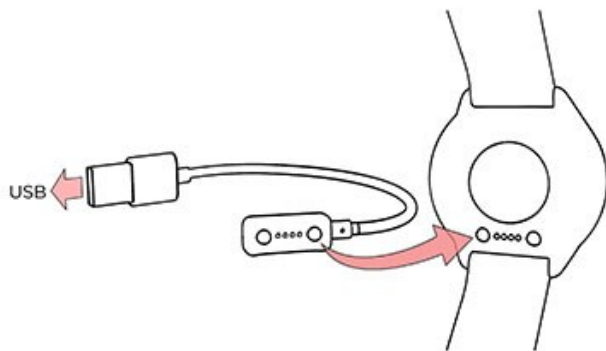
## OPLADNING AF BATTERIET

Brug det USB-kabel, der fulgte med uret, til at oplade batteriet gennem USB-porten på din computer.

Du kan oplade batteriet via en stikkontakt. Når du oplader via en stikkontakt, skal du bruge en USB-strømadapter (følger ikke med uret). Hvis du bruger en USB-strømadapter, skal du sørge for, at adapteren er mærket med "output 5 V jævnstrøm", og at den forsyner mindst 500 mA. Brug kun en USB-strømadapter med en passende sikkerhedsgodkendelse (mærket med "LPS", "Begrænset strømforsyning", eller "UL listed" eller "CE").



1. For at oplade dit ur skal du slutte det til en strømført USB-port eller en USB-oplader med det specielle kabel, der fulgte med i æsken. Kablet klikker på plads ved hjælp af magnetisme.



2. Der vises **Oplader** på displayet.



Bemærk, at hvis batteriet er helt tomt, kan det tage et par minutter, før opladningsanimationen vises på skærmen.

3. Når batteriikonet er fuldt, er uret helt opladet.

## OPLADNING UNDER TRÆNING

Forsøg ikke at oplade dit ur under et træningspas med en bærbar oplader såsom en powerbank. Hvis du slutter dit ur til en strømkilde under et træningspas, bliver batteriet ikke opladet. Når det sluttes til opladningskablet under træning kan sved og fugt forårsage korrosion og beskadigelse af opladningskablet samt uret. Og hvis du starter et træningspas, mens du oplader uret, stopper opladningen også.

## BATTERIETS DRIFTSTID

Batteriets driftstid er:

- **I grundlæggende tilstand:** Op til 5 dages aktivitetsmåling med stabil pulsmåling og mobilmeddelelser slået til. Hvis display altid slået til er aktiveret, er batteriets driftstid op til 2 dage.
- **I træningstilstand:** Op til 30 timers kontinuerlig træning med GPS med enkelt frekvens (energisparetilstand) og optisk pulsmåling. Op til 21 timers kontinuerlig træning med GPS med dobbelt frekvens (bedre præcision) og optisk pulsmåling.
- **I energisparetilstand:** [Strømspareindstillingerne](#) giver dig helt op til 100 timer i træningstilstand.



Hvis urets indstilling er [Display altid slået til](#), drænes batterierne hurtigere.

Driftstiden afhænger af mange faktorer, som f.eks. temperaturen i de omgivelser, hvor du bruger dit ur, de anvendte funktioner, hvor ofte baggrundsbelysningen tændes, og batteriets aldring. Hyppig synkronisering med Flow-app reducerer også batteriets levetid. Driftstiden reduceres betydeligt ved temperaturer et godt stykke under frysepunktet. Hvis uret bæres under overtøjet, hjælper det med at holde det varmere og øger driftstiden.

Hvis du vil have flere oplysninger, skal du se dokumentet [Hvad er batteriets driftstid i Polar Ignite 3?](#)

## BATTERIETS STATUS OG MEDDELELSER

### Ikon for batteristatus



Batteriets statusikon vises, når du drejer håndledet for at kigge på uret eller vender tilbage til tidsvisning fra menuen. Ikonet for batteristatus viser, hvor meget opladning der er tilbage på batteriet som en procentsats.

### Batterinotifikationer

- Når batteriopladningen er lav, bliver **Lavt batteri. Opladning** vises i tidsvisningen. Det anbefales at oplade uret.
- **Oplad inden træning** vises, hvis der er for lidt batteri på til at registrere et træningspas.

Notifikationer om lavt batteri under træning:

- **Lavt batteri** vises, når batteriopladningen er ved at være lav. Notifikationen gentages, hvis opladningen bliver for lav til at måle puls- og GPS-data, og pulsmålingen og GPS slås fra.
- Når batteriet er kritisk lavt, vises der **Træning afsluttet**. Uret stopper træningsregistreringen og gemmer træningsdataene.

Når displayet er tomt, er batteriet tomt, og uret er gået i dvaletilstand. Oplad uret. Hvis batteriet er helt tomt, kan det tage et stykke tid, inden opladningsanimationen vises på displayet.

## PLEJE AF DIT UR

Som al andet elektronik skal dit Polar-ur holdes rent og behandles med omhu. Anvisningerne herunder vil hjælpe dig med at overholde garantiforpligtelserne, holde enheden i den bedste tilstand og undgå problemer under opladning eller synkronisering.

### HOLD DIT UR RENT

Vask uret under rindende vand med en mild sæbeopløsning efter hvert træningspas. Tør den med et blødt håndklæde.

**Hold opladningskontakterne på dit ur og kabel rene for at sikre en problemfri opladning og synkronisering.**

Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, støv eller snavs på opladningskontakterne af dit ur og dit kabel. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af. **Oplad ikke uret, når det er vådt eller svedigt.**

Hold ladekontakterne på dit ur rene for at beskytte dit ur effektivt mod oxidering og anden mulig skade forårsaget af snavs og saltvand (f.eks. sved eller havvand). Den bedste måde at holde ladekontakterne rene på er ved at skylle uret efter hvert træningspas med lunkent vand. Uret er vandtæt, og du kan skylle det under rindende vand uden at beskadige de elektroniske komponenter.

### Pas godt på den optiske pulsmåler

Hold det optiske sensorområde på bagdækslet fri for ridser. Ridser og snavs reducerer ydeevnen af den håndledsbaserede pulsmåling.

Undgå at bruge parfume, fugtighedscreme, solcreme eller insektsalve i det område, hvor uret sidder. Hvis uret kommer i kontakt med disse eller andre kemikalier, bør du vaske det med mild sæbe og vand og skylle det grundigt under rindende vand.

### OPBEVARING

Opbevar din træningsenhed tørt og køligt. Opbevar den ikke i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Undlad at udsætte træningsenheden for direkte solskin gennem længere perioder, som f.eks. i en bil eller monteret på cykelbeslaget. Hvis ikke du bruger uret i et stykke

tid, skal du opbevare det delvist opladet. Batteriet mister langsomt sin ladning, når det opbevares. Hvis du skal opbevare uret i adskillige måneder, anbefales det at oplade det igen efter nogle få måneder. Dette vil forlænge batteriets levetid.

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

## SERVICE

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

Gå ind på [support.polar.com](http://support.polar.com) og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

## SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Polar-produkter (træningsenheder, aktivitetsmålere og tilbehør) er udviklet til at indikere niveauet af fysiologisk belastning og restitution under og efter træningspas. Polar træningsenheder og aktivitetsmålere måler puls og/eller fortæller dig din aktivitet. Polar træningsenheder med en indbygget GPS viser hastighed, distance og position. Se [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) for at se hele listen over kompatibelt tilbehør. Polar træningsenheder med en barometertryksensor måler højde og andre variable. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydnet. Polar træningsenheden bør ikke bruges til at foretage miljømålinger, der kræver professionel eller industriel præcision.

## INTERFERENS UNDER TRÆNING

### Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr

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

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

1. Fjern pulsmåleren fra brystet, og brug træningsudstyret som normalt.
2. Prøv at bevæge træningsenheden rundt, indtil du finder et område, hvor den ikke viser underlige målinger eller lyser med hjertesymbolet. Interferens er ofte stærkest direkte foran udstyrets displaypanel, mens der på siderne af displayet er relativt få forstyrrelser.
3. Tag pulsmålerestroppen på dit bryst igen, og lad træningsenheden blive i det interferensfrie område så meget som muligt.

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

## SUNDHED OG TRÆNING

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

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

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

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

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

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, bedes du læse listen over materialer i [Tekniske specifikationer](#). Hvis du oplever allergiske reaktioner på din hud, bør du stoppe med at bruge produktet og kontakte din læge. Informer også Polar Kundeservice om din hudreaktion. For at undgå hudreaktion med pulsmåleren kan den bæres uden på en t-shirt, men denne skal gennemfuges godt under elektroderne for at sikre optimal funktionalitet.



Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at farven kommer af pulsmålerens eller urremmens overflade, hvilket muligvis pletter lyst tøj. Det kan også medføre, at der kommer pletter fra mørkere tøj på træningsenheder med lysere farver. Sørg for, at det tøj, du har på, når du træner, ikke afgiver farve – på den måde sikrer du, at træningsenheder med lysere farver bliver ved med at se godt ud, år efter år. Hvis du bruger parfume, fugtighedscreme, solcreme eller insektsalve på din hud, skal du sørge for, at disse produkter ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren. Hvis du træner i kolde omgivelser (-20 °C til -10 °C / -4 °F til 14 °F), anbefaler vi, at du bærer træningsenheden under dit jakkeærme, så den sidder direkte på huden.

## ADVARSEL – HOLD BATTERIERNE UDEN FOR BØRNS RÆKKEVIDDE

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

Din sikkerhed er vigtig for os. Formen på Polar Skosensor Bluetooth® Smart er designet til at minimere risikoen for at hænge fast i noget. Det er dog en god idé at passe på, når du løber i krat med skosensoren.

## SÅDAN BRUGER DU DIT POLAR-PRODUKT PÅ SIKKER VIS

Polar tilbyder en tjeneste med produktsupport i [minimum fem år](#) til sine kunder fra produktets salgsstart. Tjenesten med produktsupport inkluderer nødvendige firmwareopdateringer til Polar-enheder og programrettelser i forbindelse med kritiske sårbarheder som påkrævet. Polar overvåger konstant udgivelsen af kendte sårbarheder. Opdater dit Polar-produkt regelmæssigt og så snart Polar Flow-mobilappen eller Polar FlowSync-computersoftwaren informerer dig om tilgængeligheden af en ny firmwareversion.

Data om træningspas og andre data gemmes på din Polar-enhed, herunder følsomme oplysninger om dig, som f.eks. navn, fysiske oplysninger, overordnet sundhed og placering. Placeringsdata kan bruges til at spore dig, når du træner, og til at finde ud af, hvor dine normale ruter er. Derfor bør du være ekstra opmærksom, når du opbevarer din enhed, når den ikke er i brug.

Hvis du bruger mobilmeddelelser på din håndledsenhed, skal du være opmærksom på, at meddelelser fra visse applikationer bliver vist på håndledsenhedens display. Dine seneste meddelelser kan også ses fra enhedens menu. Hvis du vil sikre fortroligheden af dine private meddelelser, skal du ikke bruge funktionen til mobilmeddelelser.

Inden du afleverer enheden til en tredjepart til test eller pga. salg, er det nødvendigt at udføre en nulstilling til fabriksindstillinger på enheden. Husk også at fjerne enheden fra din Polar Flow-konto. En nulstilling til fabriksindstillinger kan udføres med FlowSync-softwaren på din computer. En nulstilling til fabriksindstillinger rydder enhedens hukommelse, og enheden kan ikke længere knyttes til dine data. Hvis du vil fjerne enheden fra din Polar Flow-konto, skal du logge på Polar Flow-webtjenesten, vælge produkter og klikke på knappen Fjern ud for det produkt, du vil fjerne.

De samme træningspas gemmes også på din mobilenhed med Polar Flow-appen. Af hensyn til ekstra sikkerhed kan forskellige indstillinger til forbedring af sikkerheden aktiveres på din mobilenhed, som f.eks. stærk autentificering og enhedskryptering. Se brugervejledningen til din mobilenhed for anvisninger til, hvordan du aktiverer disse indstillinger.

Når du bruger Polar Flow-webtjenesten, anbefaler vi, at du anvender en adgangskode, der er på mindst 12 tegn. Hvis du bruger Polar Flow-webtjenesten på en offentlig computer, skal du huske at rydde cachen og browserhistorikken for at forhindre andre i at få adgang til din konto. Derudover skal du ikke tillade en computers browser at gemme eller huske din adgangskode til Polar Flow-webtjenesten, hvis det ikke er din private computer.

Evt. sikkerhedsproblemer kan rapporteres til [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) eller til Polar Kundeservice.

## TEKNISKE SPECIFIKATIONER

### POLAR IGNITE 3

Model: 5J

#### Batteritype:

215 mAh Li-pol genopladeligt batteri

#### Driftstid:

**I grundlæggende tilstand:** Op til 5 dages aktivitetsmåling med stabil pulsmåling og mobilmeddelelser slået til. Hvis display altid slået til er aktiveret, er batteriets driftstid op til 2 dage.

**I træningstilstand:** Op til 30 timers kontinuerlig træning med GPS med enkelt frekvens (energisparetilstand) og optisk pulsmåling. Op til 21 timers kontinuerlig træning med GPS med dobbelt frekvens (bedre præcision) og optisk pulsmåling.

**I energisparetilstand:** [Strømspareindstillingerne](#) giver dig helt op til 100 timer i træningstilstand.



Hvis urets indstilling er [Display altid slået til](#), drænes batterierne hurtigere.

Hvis du vil have flere oplysninger, skal du se dokumentet [Hvad er batteriets driftstid i Polar Ignite 3?](#)

#### Driftstemperatur:

-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F

#### Urmaterialer:

##### Ignite 3

Enheder: ABS+10GF, ASA+10GF, Corning Gorilla Glass 3, rustfrit stål, PMMA

Urrem: Silikone, spænde i rustfrit stål, fjederstænger i rustfrit stål

##### Ignite 3 Titanium

Enheder: ABS+10GF, Corning Gorilla Glass 3, Titanium, rustfrit stål, PMMA

Urrem (Sort silikone): Silikone, spænde i aluminium, fjederstænger i rustfrit stål

Urrem (Sun-Kissed Bronze i læder): Vegansk brunt læder, spænde i rustfrit stål, fjederstænger i rustfrit stål

#### Materialer til urrem:

Se [Polar-tilbehør](#).

#### **USB-kabelmaterialer:**

PA, N52 NdFeB (zinkbelagt), Messing 6801 (guldbelagt), TPE, Velkro, PBT, Messing

#### **Urets nøjagtighed:**

Bedre end  $\pm 0,5$  sekunder / dag ved 25 °C / 77 °F temperatur

#### **GPS-nøjagtighed:**

Distance  $\pm 2$  %

Gns. rutenøjagtighed: 5 m (GPS med dobbelt frekvens)

Disse værdier kan opnås under satellitforhold i åbne områder, når der ikke er nogen bygninger eller træer, der blokerer satellitvisningen. Disse værdier kan også opnås i by- eller skovområder, men de kan til tider variere.

#### **GPS-målefrekvens**

1 sekund (kan ændres til 1 eller 2 minutter i [strømspare-indstillinger](#))

#### **Højdeopløsning:**

1 m

#### **Op-/nedstigningsopløsning:**

5 m

#### **Maks. højde:**

9000 m / 29525 ft

#### **Pulsmålingsinterval:**

15-240 bpm

#### **Interval for visning af aktuel hastighed:**

0-399 km/t 247,9 mph

#### **Vandtæthed:**

30 m (egnet til svømning)

#### **Hukommelseskapacitet:**

Op til 90 timers træning med GPS og puls afhængigt af dine sprogingstillinger

#### **Sensorer:**

Precision Prime™, accelerometer, sensor for omgivende lys, sensor for temperatur i huden på håndledet

#### **Display**

AMOLED 1,28" 416x416

Bruger trådløs Bluetooth®-teknologi.

Radioudstyret bruger frekvensbånd 2.402-2.480 GHz ISM og en maksimal effekt på 5 mW.

Den optiske pulsmåler-fusionsteknologi Polar Precision Prime bruger en meget lille, sikker mængde elektrisk strøm på huden til at måle kontakten af enheden på dit håndled for at forbedre nøjagtigheden.

## **POLAR FLOWSYNC SOFTWARE**

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

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra [support.polar.com](http://support.polar.com).

## KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-MOBILAPP

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra [support.polar.com](http://support.polar.com).

## POLAR-PRODUKTERS VANDTÆTHED

De fleste Polar-produkter kan have på under svømning. De er dog ikke dykkeinstrumenter. Tryk ikke på enhedens knapper, mens du er under vand, for at bevare vandtætheden.

**Polar-enheder med håndledsbaseret pulsmåling** er velegnet til svømning og badning. De indsamler også dine aktivitetsdata fra dine håndledsbewægelser, når du svømmer. I vores tests har vi dog fundet ud af, at den håndledsbaserede pulsmåling ikke virker optimalt i vand, så vi kan ikke anbefale håndledsbaseret pulsmåling til svømning.

I urindustrien angives vandtæthed normalt som meter, hvilket betyder det statiske vandtryk af denne dybde. Polar bruger det samme angivelsessystem. Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard **ISO 22810** eller **IEC60529**. Enhver Polar-enhed, der har angivelse af vandtæthed, er testet inden levering for at modstå vandtryk.

Polar-produkter er opdelt i fire kategorier efter deres vandtæthed. Se bag på Polar-produktet for at finde kategorien af vandtæthed, og sammenlign den med nedenstående oversigt. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder andre producenters produkter.

Når der udføres aktivitet under vandet, er det dynamiske tryk, der skabes af bevægelserne i vandet, større end det statiske tryk. Dette betyder, at når produktet bevæges under vand, bliver det udsat for et større tryk, end hvis produktet blev holdt stille.

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



## REGULATORISKE OPLYSNINGER



Dette produkt er i overensstemmelse med direktiverne 2014/53/EU, 2011/65/EU og 2015/863/EU. Den relevante Erklæring om overensstemmelse og andre lovgivningsmæssige oplysninger kan ses på [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2012/19/EU fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatorer anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2006/66/EC fra Europaparlamentet og Rådet den 6. september 2006 om batterier og akkumulatorer og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatorer inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred, også uden for den Europæiske Union, ved at følge lokale affaldsregler og om muligt at aflevere det på særlige indsamlingssteder for elektroniske produkter samt for batterier og akkumulatorer.

For at se de Polar Ignite 3-specifikke regulatoriske mærker skal du gå ind under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Om dit ur**.

## BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. For produkter, som er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer den oprindelige bruger/køber af et Polar-produkt, at produktet er fejlfrit både materielt og teknisk i to (2) år fra købsdatoen med undtagelse af silikone- eller plastikurremme, der er underlagt en garantiperiode på ét (1) år fra købsdatoen.
- Garantien dækker ikke normalt slid af batteriet eller andet normalt slid samt skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende hensyn til forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/display, stofarmbånd, stof- eller læderurremme, elastiskbælter (f.eks. brystbælte til pulsmåler) eller Polar-beklædning.
- Garantien dækker heller ikke eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af, eller som kan relateres til produktet.
- Garantien dækker ikke produkter, som er blevet købt brugt.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på en hvilken som helst autoriseret Polar Central Service, uanset hvilket land det er købt i.
- Garanti udstedt af Polar Electro Oy/Inc. påvirker ikke forbrugerens lovbestemte rettigheder under gældende nationale eller regionale love eller forbrugerens rettigheder mod forhandleren, der måtte opstå fra deres salgs-/købeskontrakt.
- Du bør gemme kvitteringen som et købsbevis!
- Garanti i forbindelse med hvilket som helst produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført af Polar Electro Oy/Inc.

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

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

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. Alle rettigheder reserveret. Ingen del af denne vejledning må bruges eller gengives på nogen måde eller gennem nogen midler uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy.

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

# ANSVARFRASKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er udelukkende til information. De produkter, de beskrives, kan ændres uden forudgående varsel, på baggrund af producentens kontinuerlige udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy fremstiller ingen repræsentationer eller garantier, hvad angår denne vejledning eller de produkter, der er beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

2.0 DA 06/2023