

**POLAR®**

# Polar Pacer



**BRUGERVEJLEDNING**

# Indhold

<b>Indhold</b> .....	<b>2</b>
<b>Brugervejledning til Polar Pacer</b> .....	<b>8</b>
Introduktion .....	8
Udnyt det fulde potentiale ved Pacer .....	9
Polar Flow-app .....	9
Polar Flow-webtjeneste .....	9
<b>Kom i gang</b> .....	<b>10</b>
Opsætning af dit ur .....	10
Mulighed A: Opsæt med en mobil enhed og Polar Flow-app .....	10
Mulighed B: Opsæt med din computer .....	11
Mulighed C: Opsætning fra uret .....	11
Knapfunktioner og bevægelser .....	11
Tidsvisning og menu .....	12
Førtræningsvisning .....	12
Under træning .....	12
Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning .....	12
Urdisplay .....	12
Menu .....	18
Parring af en mobil enhed med dit ur .....	21
Inden parringen af en mobilenhed: .....	22
Sådan parrer du en mobil enhed: .....	22
Slet en parring .....	22
Opdatering af firmware .....	23
Med telefon eller tablet .....	23
Med computer .....	23
<b>Indstillinger</b> .....	<b>24</b>
Generelle indstillinger .....	24
Par og synkroniser .....	24
Cykelindstillinger .....	24
Stabil pulsmåling .....	25
Flytilstand .....	25
Lysstyrke for baggrundsbelysning .....	25
Forstyr ikke .....	25
Mobilmeddelelser .....	25
Kontrolfunktioner til musik .....	25
Enheder .....	25
Sprog .....	25
Advarsel om inaktivitet .....	25
Vibrationer .....	25
Jeg bærer mit ur på .....	25
Placering af satellitter .....	26
Om dit ur .....	26
Vælg visninger .....	26
Urdisplay-indstillinger .....	27
Tid og dato .....	29

Tid .....	29
Dato .....	29
Datoformat .....	29
Første ugedag .....	29
Fysiske indstillinger .....	29
Vægt .....	30
Højde .....	30
Fødselsdato .....	30
Køn .....	30
Træningsbaggrund .....	30
Aktivitetsmål .....	30
Foretrukken søvnperiode .....	31
Maksimal puls .....	31
Hvilepuls .....	31
VO2max .....	32
Ikoner på displayet .....	32
Genstart og nulstilling .....	32
Sådan genstarter du uret .....	32
Sådan nulstiller du dit ur til fabriksindstillinger .....	32
Nulstilling til fabriksindstillinger via FlowSync .....	33
Nulstilling til fabriksindstillinger fra uret .....	33
<b>Træning .....</b>	<b>34</b>
Håndledsbaseret pulsmåling .....	34
Hav uret på, når du måler puls fra dit håndled eller registrerer din søvn .....	34
Hav uret på uden at måle puls fra dit håndled eller registrere din søvn/Nightly Recharge .....	35
Start et træningspas .....	35
Start et planlagt træningspas .....	36
Start et multisports-træningspas .....	37
Hurtigmenu .....	37
Under træning .....	40
Gennemgå træningsvisningerne .....	40
Indstil timere .....	41
Intervaltimer .....	41
Nedtællingstimer .....	42
Lås en puls-, hastigheds- eller effektzone .....	42
Lås en pulszone .....	42
Lås en hastigheds-/tempozone .....	42
Lås en effektzone .....	43
Markér en omgang .....	43
Skift sportsgren under et Multisport-træningspas .....	43
Træning med et mål .....	43
Skift fase under et fasetræningspas .....	44
Visning af information om træningsmål .....	44
Meddelelser .....	44
Afbrydelse/stop af et træningspas .....	44
Opsummering af træning .....	44
Efter træning .....	44
Træningsdata i Polar Flow-appen .....	47
Træningsdata i Polar Flow-webtjenesten .....	47

<b>Funktioner</b>	<b>48</b>
Smart Coaching	48
Training Load Pro	48
Kredsløbsbelastning	49
Oplevet belastning	49
Muskelbelastning (via wattmåler fra tredjepart)	49
Træningsbelastning fra et enkelt træningspas	49
Anstrengelse og tolerance	50
Status på kredsløbsbelastning	50
Status på kredsløbsbelastning på dit ur	50
Langsigtet analyse i Flow-appen og -webservicen	51
FuelWise™	53
Træning med FuelWise	54
Automatisk påmindelse om kulhydrater	54
Manuel påmindelse om kulhydrater	55
Påmindelse om væske	55
Præstationstest for løb	57
Sådan udføres testen	57
Testresultater	58
Detaljeret analyse i Flow-webtjenesten og -appen	59
Gangtest	61
Sådan udføres testen	61
Testresultater	62
Detaljeret analyse i Flow-webtjenesten og -appen	62
Polar Løbeprogram	63
Opret et Polar Løbeprogram	64
Start et løbemål	64
Følg din udvikling	64
Running Index	64
Kortsigtet analyse	65
Langsigtet analyse	66
Træningsudbytte	67
Intelligent kalorieberegner	68
Stabil pulsmåling	68
Stabil pulsmåling på dit ur	68
Aktivitetsmåling 24/7	70
Aktivitetsmål	70
Aktivitetsdata på dit ur	70
Advarsel om inaktivitet	71
Aktivitetsdata i Flow-appen og -webservicen	71
Aktivitetsguide	71
Aktivitetsudbytte	72
Måling af restitution med Nightly Recharge™	73
Detaljer om ANS-tilstand i Flow-appen	75
Detaljer om søvntilstand i Polar Flow	75
Til træning	76
Til søvn	76
Til regulering af energiniveauer	76
Registrering af søvn med Sleep Plus Stages™	77

SleepWise™	81
Daglig Boost fra søvn	81
Ugentlig søvn	83
Videnskabelig baggrund	84
Vejledt vejrtrækningsøvelse med Serene™	86
Konditionstest med håndledsbaseret pulsmåling	87
Før testen	88
Sådan udføres testen	88
Testresultater	88
Konditionsniveaunklasser	89
Mænd	89
Kvinder	89
VO2max	89
Daglig træningsvejledning med FitSpark™	90
Under træning	91
Placering af satellitter	93
Assisteret GPS	94
Udløbsdato for A-GPS	94
Tilbage til start	94
Løbstempo	95
Strava Live-segmenter	95
Forbind dine Strava- og Polar Flow-kontoer	95
Importer Strava-segmenter til din Polar Flow-konto	96
Sådan startes en session med Strava Live-segmenter	96
Pulszoner	97
Hastighedszoner	97
Indstillinger for hastighedszoner	98
Træningsmål med hastighedszoner	98
Under træning	98
Efter træning	98
Hastighed og distance fra håndledet	98
Kadence fra håndledet	98
Energikilder	99
Oversigt over energikilder	99
Detaljeret analyse i Flow-mobilappen	99
Svømmemetrik	100
Svømme i bassin	100
Indstilling af bassinlængde	100
Åben vand-svømning	100
Måling af puls i vand	101
Start et svømmepas	101
Mens du svømmer	101
Efter din svømning	102
Vejr	103
Sportsprofiler	105
Mobilmeddelelser	105
Slå mobilmeddelelser til	105
Forstyr ikke	106
Se meddelelser	106

Kontrolfunktioner til musik .....	106
Fra urdisplayet .....	106
Under træning .....	107
Pulsmåler tilstand .....	107
Slå Pulsmåler tilstand til .....	107
Stop deling af puls .....	107
Strømspare-indstillinger .....	108
Udskiftelige urremme .....	109
Sådan skifter du armbåndet .....	109
Kompatible sensorer .....	109
Polar H10-pulsmåler .....	109
Polar Verity Sense .....	110
Polar Skosensor Bluetooth® Smart .....	110
Polar Hastighedssensor Bluetooth® Smart .....	110
Polar Kadencesensor Bluetooth® Smart .....	110
Wattmålere fra tredjeparter .....	111
Parring af sensorer med dit ur .....	111
Par en pulsmåler med dit ur .....	111
Polar H9, Polar H10 .....	111
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	111
Par en skosensor med dit ur .....	112
Kalibrér skosensor .....	113
Par en cykelsensor med dit ur .....	113
Cykelindstillinger .....	113
Opmåling af hjulstørrelse .....	114
Kalibrering af cyklens wattmåler .....	114
Slet en parring .....	114
<b>Polar Flow .....</b>	<b>116</b>
Polar Flow-appen .....	116
Træningsdata .....	116
Aktivitetsdata .....	116
Søvn data .....	116
Sportsprofiler .....	116
Billeddeling .....	116
Gå i gang med at bruge Flow-appen .....	116
Polar Flow-webtjenesten .....	117
Dagbog .....	117
Rapporter .....	117
Programmer .....	117
Sportsprofiler i Polar Flow .....	118
Tilføj en sportsprofil .....	118
Rediger en sportsprofil .....	119
Planlægning af din træning .....	120
Opret en træningsplan med Sæsonplanlægger .....	120
Opret et træningsmål i Polar Flow-appen og -webservicen .....	121
Opret et mål baseret på et favorittræningsmål .....	123
Synkroniser målene til dit ur .....	124
Opret et træningsmål i Polar Flow-appen .....	124
Favoritter .....	126

Føj et træningsmål til Favoritter: .....	126
Rediger en favorit .....	126
Fjern en favorit .....	127
Synkronisering .....	127
Synkronisering med Flow-mobilappen .....	127
Synkroniser med Flow-webtjenesten via FlowSync .....	127
<b>Vigtige oplysninger .....</b>	<b>129</b>
Batteri .....	129
Opladning af batteriet .....	129
Opladning under træning .....	130
Batteriets status og meddelelser .....	130
Symbol for batteriets status .....	130
Meddelelser om batteri .....	131
Pleje af dit ur .....	131
Hold dit ur rent .....	131
Pas godt på den optiske pulsmåler .....	131
Opbevaring .....	132
Service .....	132
Sikkerhedsforanstaltninger .....	132
Interferens under træning .....	132
Sundhed og træning .....	133
Advarsel – Hold batterierne uden for børns rækkevidde .....	133
Sådan bruger du dit Polar-produkt på sikker vis .....	134
Tekniske specifikationer .....	134
Pacer .....	134
Polar FlowSync Software .....	136
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp .....	136
Polar-produkters vandtæthed .....	136
Regulatoriske oplysninger .....	137
Begrænset international Polar-garanti .....	137
Ansvarsfraskrivelse .....	138

# Brugervejledning til Polar Pacer

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme i gang med dit nye ur. Gå til [support.polar.com/en/pacer](https://support.polar.com/en/pacer) for at få svar på ofte stillede spørgsmål og se videovejledninger.

## Introduktion

Tillykke med din nye Polar Pacer.

Polar Pacer er et praktisk løbeur, der registrerer hele din tur for at finde dine styrker og svagheder. Det er en let tidsmåler med indbygget effektiv teknologi, der giver den moderne løber alt det grundlæggende som f.eks. tid, tempo, distance, omgange, nøjagtig GPS og præcis pulsmåling samt de specialiserede trænings-, søvn- og restitutionstværktøjer, løbere skal bruge for at gøre én ting bedre: At løbe.

- Ultralet design: Minimalistisk med maksimal komfort og optimal præstation med en tynd, let skal, aluminiumsindfatning og knapper med et super godt greb.
- Forbedret processor: Giver en hurtigere, mere jævn og mere effektiv drift og flydende skærmovergange.
- MIP-farveskærm: Uret har en tyndere glaslinse og forbedret baggrundsbelysning, der giver en bedre skærmkontrast, -klarhed og -oplevelse på alle tider af dagen.

Hold øje med din løbeudvikling med de avancerede løbefunktioner såsom [Running Index](#) og [Løbeprogrammer](#). 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 løbepræstation er nu, og du kan tilpasse din puls, hastighed og dine effektzoner, så du altid får mest muligt ud af dine løbeture. Du kan også finde din maksimale puls med testen.

Nå den ideelle mængde træning for at præstere dit allerbedste med [Training Load Pro](#). 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 passende energiniveauer under dine lange træningspas. Se, hvordan din krop bruger forskellige [energikilder](#) under et træningspas. Dit energiforbrug er opdelt i kulhydrater, protein og fedt. Gør dine løb og ture mere spændende med [Strava Live-segenter](#). Få underretninger om segmenter i nærheden, se præstationsdata i realtid i løbet af et segment, og se dine resultater, lige efter du er færdig

Funktionen [Stabil pulsmåling](#) måler din puls hele døgnet rundt. Sammen med [Aktivitetmåling 24/7](#) giver den dig et komplet overblik over al din daglige aktivitet. [Nightly Recharge™](#) er en restitutionsmåling til om natten, som viser dig, hvor godt du restituerer fra kravene i løbet af din dag. [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 søvnvurdering. Træningsvejledningen [FitSpark™](#) sikrer, at du er klar til din jagt på at erobre stjerne med færdige, daglige træninger, der passer til din restitution, parathed og træningshistorik. Uret hjælper dig med at slappe af og mindske stress med [vejledte vejtrækningsøvelser fra Serene™](#).

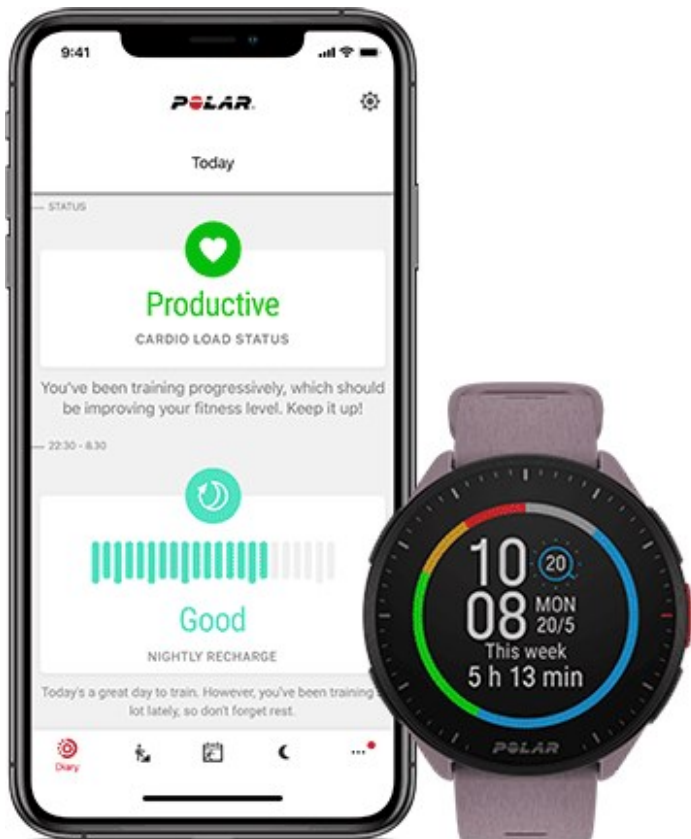
I [pulsmåler tilstand](#) kan du nemt gøre dit Polar Pacer til en pulsmåler og dele din puls til andre Bluetooth-enheder som træningsapps, træningsudstyr eller cykelcomputere. Du kan også bruge din Pacer under Polar Club-timer til at sende din puls til [Polar Club-systemet](#). Polar Pacer fås også med vigtige, smarte funktioner til ure: [kontrolfunktioner til musik](#), [vejrudsigter](#) og [mobilmeddelelser](#). Føj dine favoritsportsgrene til dit ur i [Polar Flow](#). Polar Pacer understøtter over 130 forskellige sportsgrene. Du kan tilpasse indstillinger for hver sportsgren. Med [udskiftelige armbånd](#) kan du gøre dit ur personligt, så det passer til enhver situation og stil.





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.

## Udnyt det fulde potentiale ved Pacer



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

### Polar Flow-app

Hent [Polar Flow-appen](#) fra App Store<sup>®</sup> eller Google Play<sup>™</sup>. 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 slæmme dage. Alle tips baseres på din automatiske måling om natten med Nightly Recharge og andre parametre, vi har målt for dig.

### Polar Flow-webtjeneste

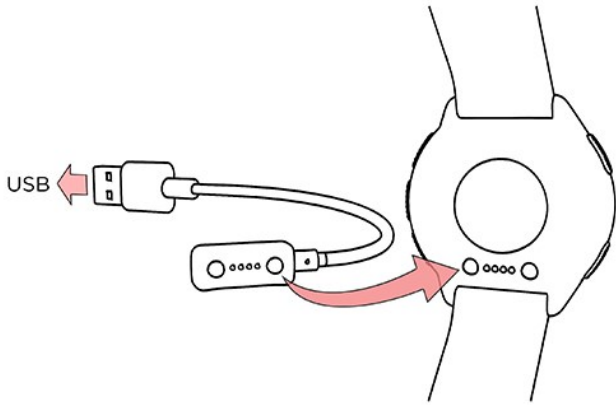
Synkronisér dine træningsdata til [Polar Flow-webtjenesten](#) med FlowSync-softwaren på din computer eller gennem Flow-appen. I webservicen kan du planlægge din træning, se dine præstationer, få vejledning og se en detaljeret analyse af dine træningsresultater, din aktivitet og din søvn. Vis alle dine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

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

# Kom i gang

## 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: Naviger til den mulighed, der passer dig bedst, med OP/NED, og bekræfte dit valg med OK.

- A. **På din telefon:** Mobilopsætning er smart, hvis du ikke har adgang til en computer med en USB-port, men det kan tage længere tid. Du har brug for en internetforbindelse til denne metode.
- B. **På din computer:** Opsætning med en computer via kabel er hurtigere, og du kan oplade dit ur samtidigt, men du har brug for en tilgængelig computer. Du har brug for en internetforbindelse til denne metode.



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

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

### Mulighed A: Opsæt med en mobil enhed og Polar Flow-app



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

1. Sørg for, at din mobile enhed er forbundet til internettet, og slå Bluetooth til.
2. Download Polar Flow-appen fra App Store eller Google Play på din mobile enhed.
3. Åbn Flow-appen på din mobile enhed.
4. Flow-appen genkender dit ur i nærheden og beder dig om at gå i gang med at parre det. Tryk på Start-knappen.

5. Når bekræftelsesmeddelelsen **Anmodning om Bluetooth-parring** vises på din mobile enhed, skal du kontrollere, at koden vist på din mobile enheder stemmer overens med den kode, der vises på dit ur.
6. Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din mobile enhed.
7. Bekræft pinkoden på dit ur ved at trykke på OK.
8. **Parring udført** vises, når parringen er udført.
9. Log ind med din Polar-konto, eller opret en ny. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen med appen.

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



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

## Mulighed B: Opsæt med din computer

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

## Mulighed C: Opsætning fra uret

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



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

## Knapfunktioner og bevægelser

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



## Tidsvisning og menu

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

## Førtræningsvisning

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

## Under træning

LET	TILBAGE	OK	OP/NED
Oplys displayet	Sæt træning på pause ved at trykke én gang	Markér en omgang	Skift træningsvisning
Tryk og hold nede for at låse knapper	For at stoppe træningspasset skal du holde knappen nede, mens du holder pause	Fortsæt træningsmåling ved pause	

## Bevægelse til aktivering af baggrundsbelysning

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

## Urdisplay

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

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

Du kan rulle gennem urdisplayene med OP- og NED-knapperne og åbne flere detaljerede oplysninger med OK-knappen.



Du kan vælge mellem analog og digitalt display og tilpasse urets stil og farve. Få flere oplysninger i [Urdisplay-indstillinger](#).

## Kun tid



Grundlæggende urdisplay med tid og dato.

## Daglig aktivitet



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

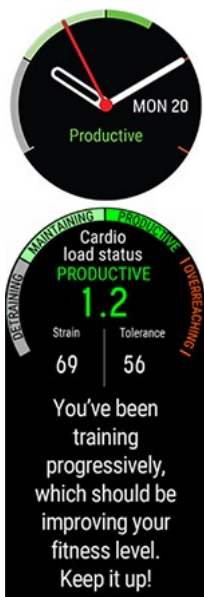
Derudover kan du, ved åbningen af de detaljerede oplysninger, se de følgende detaljerede oplysninger om din dags akkumulerede aktivitet:



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

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

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

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

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

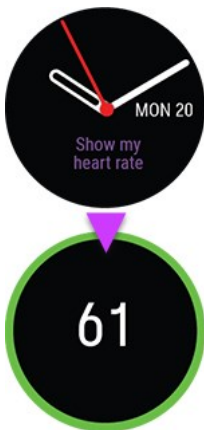
## Puls



Når du bruger funktionen **Stabil pulsmåling**, måler dit ur kontinuerligt din puls og viser den på Pulsurdisplayet.

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

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



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

## Seneste træningspas



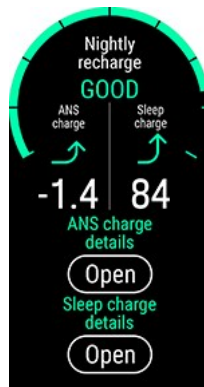
Se den tid, der er gået siden dit seneste træningspas, og træningspassets sportsgren.

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

## Nightly Recharge / Søvn i nat



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



Funktionen er som standard slået fra. Hvis funktionen Stabil 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 vil bruge Nightly Recharge, skal du indstille pulsmålingen til kun at være til om natten fra dit urs indstillinger.

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

## FitSpark-træningsvejledning



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

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



## Vejr



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

Få flere oplysninger under [Vejr](#).



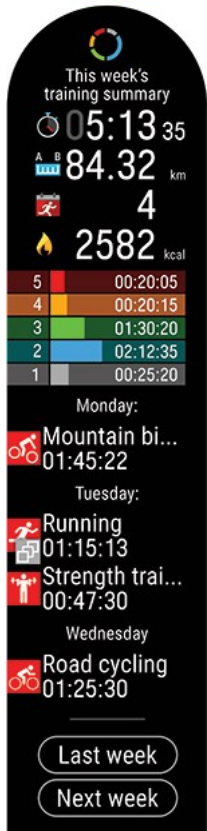


## Ugentlig opsummering



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

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



## Dit navn



Tid, dato og dit navn vises.

## Kontrolfunktioner til musik



Fra urdisplayet kontrolfunktioner til musik kan du styre musik- og medieafspilning på din telefon, når du ikke træner. Tryk på knappen OK for at få vist knapperne forrige/næste og afspil/sæt på pause. Skift til den forrige eller næste sang med knapperne OP/NED, og sæt på pause med knappen OK. Tryk på knappen LYS for at gå til lydstyrke.

Du kan styre musikken fra træningsvisningen, når du træner. Få flere oplysninger under [Kontrolfunktioner til musik](#).

## Menu

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

### Start træning



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

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

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

### Meddelelser



Vis meddelelser fra din telefon om indgående opkald og beskeder.

Se [Mobilmeddelelser](#) for at få yderligere oplysninger.



Kun synlig, hvis dit ur er parret med Polar Flow-appen på din telefon.

### Vejledt vejtrækningsøvelse med Serene



Vælg først **Serene**, og vælg derefter **Start** for at starte vejtrækningsøvelsen.

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

## Strava Live-segmenter



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

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

## Brændstof



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 passende 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 alarmen, stopuret og nedtællingstimeren.

### Alarm

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



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

### Stopur

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



### Nedtællingstimer

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

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



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



Under træningen kan du bruge 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, hastighed og dine effektzoner.

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](#)

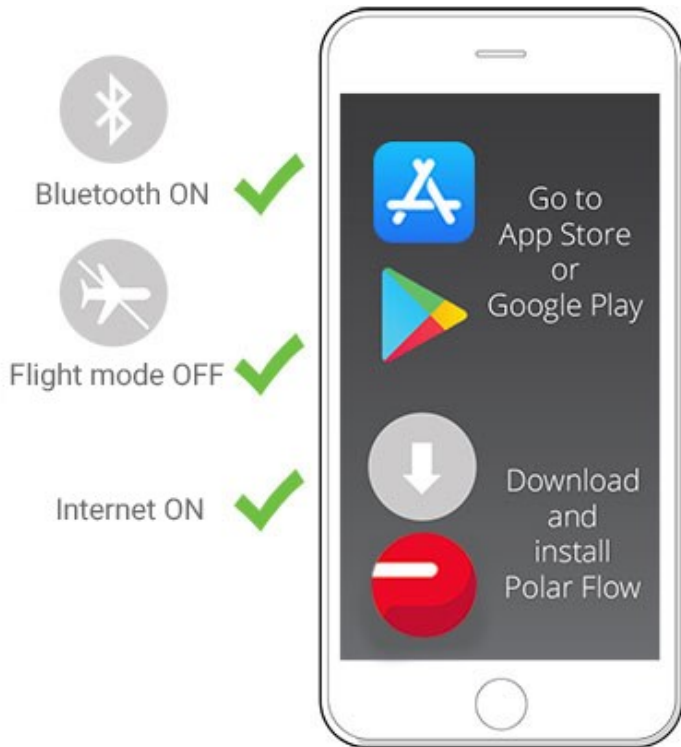


Ud over de indstillinger, der er tilgængelige på uret, kan du redigere sportsprofilerne i Polar Flow-webtjenesten og -appen. Tilpas dit ur med dine yndlingssportsgrene og den information, du vil følge under dine træningspas. Se [Sportsprofiler i Flow](#) for yderligere oplysninger.

## Parring af en mobil enhed med dit ur

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

## Inden parringen af en mobilenhed:



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

## Sådan parrer du en mobil enhed:

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



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

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

## Slet en parring

Sådan sletter du en parring med en mobil enhed:

1. Gå ind på **Indstillinger > Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Parrede enheder**, og tryk på OK.
2. Vælg den enhed, du ønsker at fjerne fra listen, og tryk på OK.

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

## Opdatering af 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.



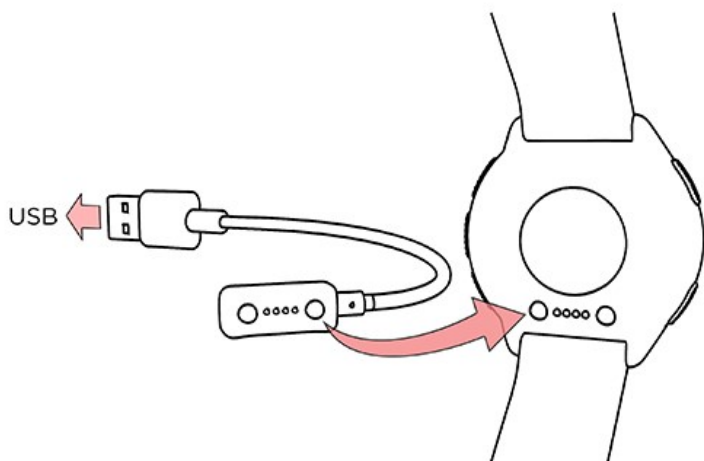
Den trådløse firmwareopdatering kan tage op til 20 minutter afhængigt af din forbindelse.

### 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.



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

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

**Generelle indstillinger** indeholder:

- **Par og synkroniser**
- **Cykelindstillinger** (Kun synlig, hvis du har parret en cykelsensor med dit ur)
- **Stabil pulsmåling**
- **Flytilstand**
- **Lysstyrke for baggrundsbelysning**
- **Forstyr ikke**
- **Mobilmeddelelser**
- **Kontrolfunktioner til musik** (Kun synlig, hvis du har parret dit ur med Polar Flow-appen)
- **Enheder**
- **Sprog**
- **Advarsel om inaktivitet**
- **Vibrationer**
- **Jeg bærer mit ur på**
- **Placering af satellitter**
- **Om dit ur**

## Par og synkroniser

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

## Cykelindstillinger



Cykelindstillinger er kun synlige, hvis du har parret en cykelsensor med dit ur.

**Hjulstørrelse:** Indstil hjulstørrelsen i millimeter. Du kan indstille størrelsen mellem 100 mm til 3.999 mm. Få instruktioner til at måle hjulestørrelsen under [Parring af sensorer med dit ur](#).

**Kranklængde:** Indstil kranklængden i millimeter. Indstillingen er kun synlig, hvis du har parret en wattmåler.

**Sensorer i brug:** Vis alle de sensorer, du har knyttet til cyklen.



## Stabil pulsmåling

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

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

## Flytilstand

Vælg **Til** eller **Fra**.

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

## Lysstyrke for baggrundsbelysning

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

## Forstyr ikke

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

## 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, Eesti, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Magyar, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Slovenščina, Suomi, Svenska** eller **Türkçe**.

## Advarsel om inaktivitet

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

## Vibrationer

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

## Jeg bærer mit ur på

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

## Placering af satellitter

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

### GPS + GLONASS

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

### GPS + Galileo

Galileo er et globalt satellitnavigationssystem, som EU står bag.

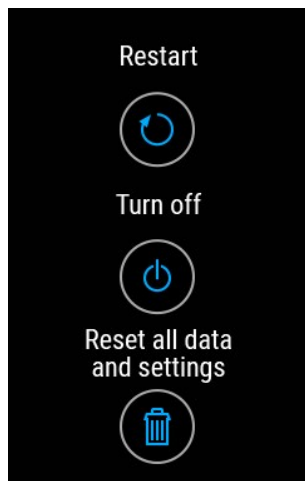
### GPS + QZSS

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

## Om dit ur

Kontrollér enheds-id'et for dit ur samt firmwareversionen, HW-modellen, A-GPS-udløbsdatoen og de urspecifikke 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.

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

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

## Vælg visninger

Vælg, hvilke urdisplay der skal vises på displayet i tidsvisningen fra **Indstillinger > Vælg visninger**.

Dit ur understøtter op til 11 forskellige urdisplay, der viser meget mere end kun, hvad klokken er. Få flere oplysninger under [Urdisplay](#). Du får de mest relevante informationer direkte på dit urdisplay – lige når du skal bruge dem.

Du kan vælge mellem:

- Kun tid
- Daglig aktivitet
- Status på kredsløbsbelastning
- Aktuel puls / Stabil pulsmåling
- Seneste træningspas
- Nightly Recharge / Søvn i nat
- FitSpark-træningsvejledning
- Vejr
- Ugentlig opsummering
- Dit navn
- Kontrolfunktioner til musik

Du skal vælge mindst én visning.

## Urdisplay-indstillinger

Under **Indstillinger** > **Urdisplay** kan du vælge mellem analog og digitalt display og tilpasse urets stil og farve.

Vælg først **Digitalt** eller **Analogt**. Vælg derefter stilen.

Under **Digital** finder du **Symmetri**, **Minutter i midten**, **Små sekunder**, **Sekunder i cirkel** og **Forstørrelsesglas**.

### Symmetri



### Minutter i midten



### Små sekunder



### Sekunder i cirkel



## Forstørrelsesglas



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

## Klassisk



## Art deco



## Lollipop



## Pearl



## Sværd



Vælg farvetemaet til dit urdisplay. De tilgængelige farver er rød, orange, gul, grøn, blå, lilla, pink og fersken.

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

## Tid og dato

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

### Tid

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



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

### Dato

Indstil datoen.



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

### Datoformat

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

### Første ugedag

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



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

## Fysiske indstillinger

For at få vist og redigere dine fysiske indstillinger skal du gå ind under **Indstillinger > Fysiske indstillinger**. Det er vigtigt, at du 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-alders) 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<sub>2</sub>max.

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

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



Alarm er indstillet. Du kan indstille alarmen under **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.



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

## 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

På dit ur skal du gå til **Indstillinger > Generelle indstillinger > Om dit ur**. Rul ned for at finde **Genstart**. Tryk på OK-knappen, og tryk derefter på OK igen for at bekræfte genstarten.

Du kan også genstarte dit ur ved at trykke på OK-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**

På dit ur skal du gå til **Indstillinger > Generelle indstillinger > Om dit ur**. Rul hele vejen ned for at finde **Nulstil alle data og indstillinger**. Tryk på knappen OK, og tryk derefter på OK igen for at bekræfte fabriksnulstillingen.

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.

# Træning

## Håndledsbaseret pulsmåling

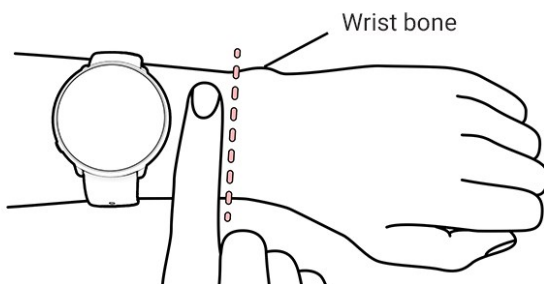
Dit ur måler din puls fra håndleddet med sensorfusionsteknologien **Polar Precision Prime™**. Denne nye pulsinnovation kombinerer optisk pulsmåling med hudkontaktmåling, hvormed evt. forstyrrelser af pulssignalet udelukkes. Den måler din puls nøjagtigt, selv i de mest krævende forhold og træningspas.

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 håndled eller 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. Løs 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. Gå ind i førtræningsvisning ved at trykke på og holde OK nede i tidsvisning eller trykke på TILBAGE for at gå til hovedmenuen og vælge **Start træning**.




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


Du kan f.eks. vælge 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-satellitssignalerne (hvis relevant for sportsgrenen), for at sikre nøjagtigheden af dine træningsdata. For at opfange GPS-satellitssignalerne skal du gå udendørs og væk fra høje bygninger og træer. Hold dit ur stille med displayet vendt opad, og undgå at røre ved uret, mens det søger efter GPS-signalet.

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



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



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



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



Uret har fundet din puls, når din puls vises.



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

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

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

## Start et planlagt træningspas

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

Sådan starter du et planlagt træningspas for den aktuelle dag:

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



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

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



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

## Start et multisports-træningspas

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

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

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

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

## Hurtigmenu

Du kan gå til hurtigmenuen via knappen LYS i førtræningsvisningen, når du holder pause under et træningspas eller i skiftetilstand under et multisports-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**, deaktivere **håndledsbaseret puls** og bruge **pauseskærmen**. Med disse indstillinger kan du optimere batteriforbruget og få mere træningstid til ekstra lange træningspas, eller når batteriet er ved at løbe tør.

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



### Baggrundsbelysning:

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



### Del puls med andre enheder:

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



### Træningsforslag:

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



### Bassinlængde:

Det er vigtigt, at du vælger den korrekte bassinlængde, når du bruger profilen Svømning/Svømme i bassin, da det påvirker beregningen af tempo, distance og svømmetag samt dit SWOLF-resultat. Tryk på OK for at komme til **Indstilling af bassinlængde** og 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.



Indstilling af bassinlængde er kun tilgængelig i førtræningsvisningen i hurtigmenuen.



### Kalibrering af wattmåler:

Vælg en af cykelsportsprofilerne, og aktivér senderne ved at dreje på pedalerne. Vælg derefter **Kalibrering af wattmåler** i hurtigmenuen, og følg anvisningerne på skærmen for at kalibrere måleren. For kalibreringsspecifikationer, der er specifikke for din wattmåler, henvises der til producentens instruktioner.



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



### Kalibrer skosensor:

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

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



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

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

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



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



### Favoritter:

Under Favoritter kan du se de træningsmål, du har gemt som favoritter på Flow-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](#).



### Løbstempo:

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

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

Se [Løbstempo](#) for flere oplysninger.



### Intervaltimer:

Du kan indstille intervaltimere baseret på tid og/eller distance for at måle trænings- og 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 intervaltimer**:

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

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



### Nedtællingstimer:

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

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



### 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.

# Under træning

## Gennemgå træningsvisningerne

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

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

For eksempel kan dine træningsvisninger have følgende information:



Starttid og -dato

Træningspassets varighed

Din puls og ZonePointer-puls

Distance

Varighed

Tempo/Hastighed



Din puls og ZonePointer-puls

Varighed

Kalorier



Opstigning

Din nuværende højde

Nedstigning



Maksimal puls

Pulsgraf og din nuværende puls

Gennemsnitspuls





Klokkeslæt

Varighed

## Indstil timere

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



Cancel Save

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

## Intervaltimer



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

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

## Nedtællingstimer



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

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

## Lås en puls-, hastigheds- eller effektzone

Med funktionen ZoneLock kan du låse den zone, du er i på nuværende tidspunkt, med udgangspunkt i puls eller hastighed/tempo. Hvis du bruger en separat [løbe- eller cykeeffektmåler](#) med dit ur, kan du også bruge funktionen til at låse din effektzone. Funktionen ZoneLock hjælper dig med at sikre, at du bliver i den valgte zone i løbet af træning, uden at du skal se på dit ur. Hvis du går uden for den låste zone i løbet af træning, giver uret dig besked med en vibration.

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

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

### Lås en pulszone

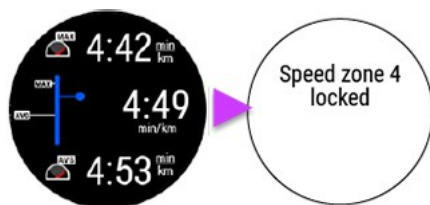
Lås den pulszone, som du er i på nuværende tidspunkt, ved at **trykke og holde OK nede** i fuldskræmsvisningen af **HR-graf** eller i enhver af de visninger, som kan redigeres i Flow.



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

### Lås en hastigheds-/tempozone

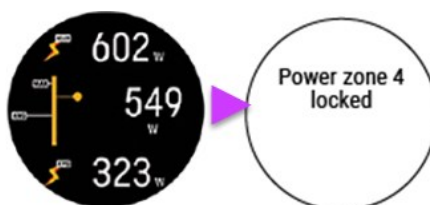
Lås den hastigheds-/tempozone, som du er i på nuværende tidspunkt, ved at **trykke og holde OK nede** i fuldskræmsvisningen af **hastigheds-/tempograf**.



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

## Lås en effektzone

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



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

## Markér en omgang

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

## Skift sportsgren under et Multisport-træningspas

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

## Træning med et mål

Hvis du har oprettet et **hurtigt træningsmål** baseret på varighed, distance eller kalorier i Polar 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 den aktuelle fase



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

## Skift fase under et fasetræningspas

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

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



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

## Visning af information om træningsmål

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

## Meddelelser

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

## Afbrydelse/stop af et træningspas

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



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

## Opsummering af træning

### Efter træning

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

Din Kredsløbsbelastning fra træningspasset



### Pulszoner

Træningstid tilbragt i forskellige puls zoner



### Energi brugt

Energi brugt under træningspasset

Kulhydrat

Protein

Fedt

Få flere oplysninger under [Energikilder](#).



### Tempo/Hastighed

Gennemsnitlig og maks. tempo/hastighed af træningspasset

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



### Hastighedszoner

Træningstid tilbragt i forskellige hastighedszoner



## Kadence

Din gennemsnits- og maksimumkadence for træningspasset



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



## Højde

Maksimal højde under træningspasset

Opstegne meter/fod under træningspasset

Nedstegne meter/fod under træningspasset



## Omgange/Automatiske omgange

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

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



## Multisport-opsummering

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

Sådan ser du dine træningsopsummeringer senere i dit ur:



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

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

## Træningsdata i Polar Flow-appen

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

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

## Træningsdata i Polar Flow-webtjenesten

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 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 nytelse og motivation, når du træner.

Dit ur indeholder følgende Polar Smart Coaching-funktioner:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- Præstationstest for løb
- [Gangtest](#)
- [Løbeprogram](#)
- [Running Index](#)
- [Træningsudbytte](#)
- [Smart calories](#)
- [Stabil pulsmåling](#)
- [Aktivitetsguide](#)
- [Aktivitetsudbytte](#)
- [Måling af restitution med Nightly Recharge™](#)
- [Registrering af søvn med Sleep Plus Stages™](#)
- [Vejledt vejrtrækningsøvelse med Serene™](#)
- [Konditionstest med håndledsbaseret pulsmåling](#)
- [Daglig træningsvejledning med FitSpark™](#)

## Training Load Pro

Den nye funktion Training Load Pro™-måler, hvordan dine træningspas belaster din krop, og hjælper med at forstå, hvordan det påvirker din præstation. Training Load Pro giver dig et træningsbelastningsniveau til dit hjerte-kar-system, der hedder **Kredsløbsbelastning**, og med **Oplevet belastning** kan du vurdere, hvor anstrengende det føles for dig. Hvis du bruger en separat [løbe- eller cykeeffektssensor](#) med dit ur, giver Training Load Pro dig også et træningsbelastningsniveau til dit muskel- og knoglesystem (**Muskelbelastning**). Når du ved, hvor belastet hvert kropssystem er, kan du optimere din træning ved at træne det rette system på det rette tidspunkt.



## Kredsløbsbelastning

Kredsløbsbelastning er baseret på træningsimpulsberegning (TRIMP), som er en alment accepteret og videnskabeligt bevist metode at kvantificere træningsbelastning på. Værdien af din kredsløbsbelastning angiver, hvor stor belastning dit træningspas lægger på dit hjerte-kar-system. Jo højere kredsløbsbelastning, des mere anstrengende var træningspasset for hjerte-kar-systemet. Kredsløbsbelastningen beregnes efter hvert træningspas ud fra dine pulsdata 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 få din **Oplevede belastning** for træningspasset. Du kan vælge fra en skala på 1-10, hvor 1 er meget, meget nemt, og 10 er en maksimal anstrengelse.

## Muskelbelastning (via wattmåler fra tredjepart)

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

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

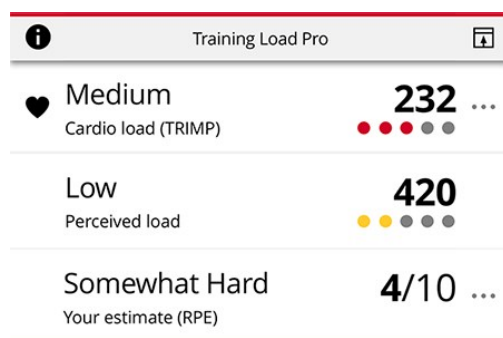


Muskelbelastning beregnes fra dine effektdata, så du får kun en Muskelbelastningsværdi for dine løbetræningspas og dine cykeltræningspas, hvis du bruger en separat [wattmåler til løb eller cykling](#).

## 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-webtjenesten.

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. Du får også personlig feedback baseret på din status.

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

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




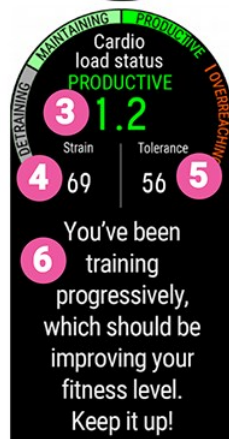
1. Grafen Status på kredsløbsbelastning
2. Status på kredsløbsbelastning

 Overbelastet (Meget højere belastning end normalt):

 Effektiv (Belastning stiger langsomt)

 Opretholdt (Belastning lidt lavere end normalt)

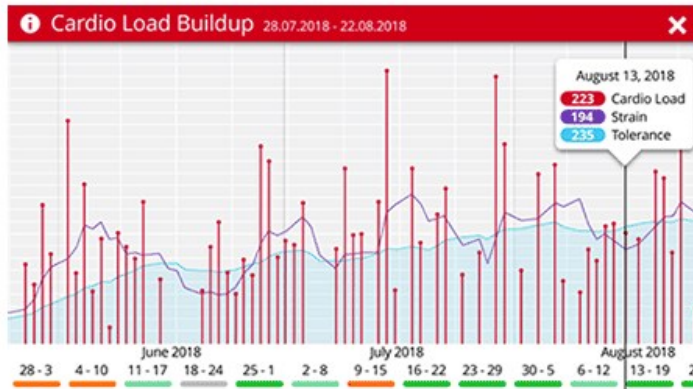
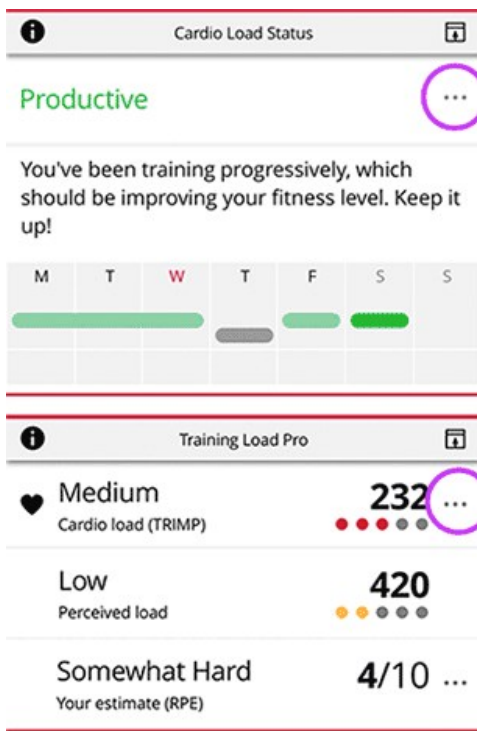
 Faldende (Belastning meget lavere end normalt)



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

## Langsigtet analyse i Flow-appen og -webservicen

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



For at se din status på kredsløbsbelastning og din opbygning af kredsløbsbelastning i Flow-webtjenesten skal du gå ind under **Udvikling > Kredsløbsbelastningsrapport**.



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



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



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



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

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

## FuelWise™

Bevar energien i hele dit træningspas med den intelligente brændstofassistent 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 kulhydratet 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 pulldata 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 samtidig med en vibration, når det er tid til at drikke.

Få mere at vide om [FuelWise™](#)



# Præstationstest for løb

Præstationstest for løb er et værktøj, der er specielt udviklet til løbere, hvilket giver dem mulighed for at følge deres fremskridt og finde deres unikke træningszoner (puls, hastighed og effektzoner) til løbesportsgrene. Regelmæssige og hyppige tests hjælper dig med at planlægge din træning på en smart måde, og du kan følge ændringerne i din 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 puls overskrides, er et reproducerbart, sikkert og ikke-udtømmende alternativ til den maksimale test. Du kan gentage den submaksimale test, så ofte du vil, og du kan også udføre den som opvarmning inden et træningspas. Det er vigtigt, at din maksimale puls er angivet korrekt i dine fysiske indstillinger for at få nøjagtige resultater fra den submaksimale test, da den submaksimale test anvender din maksimale puls ved beregning af dine resultater. Hvis ikke du kender din maksimale puls, kan du med fordel udføre den maksimale test for at finde din maksimale puls.

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

## Sådan udføres testen

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

Tag testen i fladt terræn, f.eks. en flad sti eller vej, og gentag den 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.

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

**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).

- Tryk på knappen OK for at starte. Uret leder dig gennem testen.
- Testen begynder med en opvarmningsfase (~ 10 min). Følg vejledningen på displayet for at gennemføre opvarmningen.
- 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.



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



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

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

## Testresultater

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

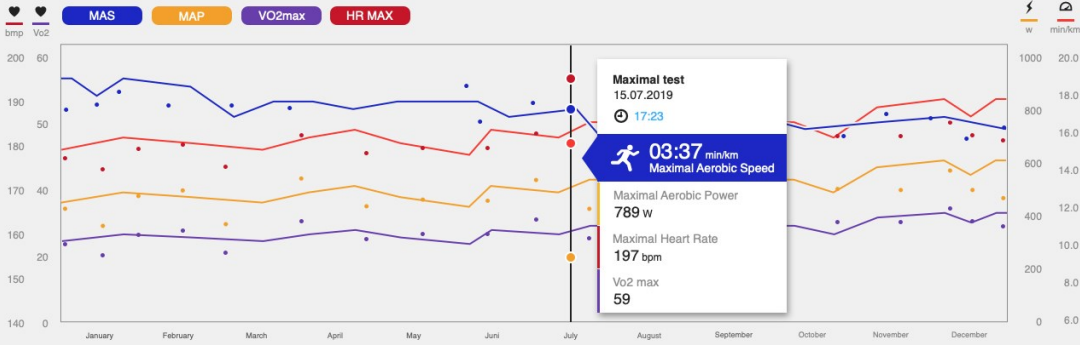
# Test report

Running test

◀ 06/01/2019 07/11/2019 ▶ **Last 3 months** Last 6 months Last 12 months ⓘ

## Running Tests

05.11.2019 Latest result of the period	Maximal test Result	03:20 min/km Maximal Aerobic Speed (+5.8%)	855 <sub>w</sub> Maximal Aerobic Power	58 VO2 max
07.01.2019 First results of the period	Submaximal test Result	03:47 min/km Maximal Aerobic Speed	730 <sub>w</sub> Maximal Aerobic Power	52 VO2 max



Date	Test type	Maximal Aerobic Speed	Maximal Aerobic Power	Maximal Heart Rate	Vo2 max
05.11.2019	Maximal test	03:20 min/km	840 W	202 bpm	58
28.10.2019	Submaximal test	03:27 min/km	831 W	-	59
16.09.2019	Maximal test	03:31 min/km	823 W	191 bpm	59
26.08.2019	Maximal test	03:25 min/km	810 W	198 bpm	59
29.07.2019	Submaximal test	03:20 min/km	803 W	-	53
15.07.2019	Maximal test	03:37 min/km	789 W	197 bpm	59
17.06.2019	Maximal test	03:43 min/km	785 W	189 bpm	56
06.05.2019	Maximal test	03:33 min/km	771 W	199 bpm	57
01.04.2019	Submaximal test	03:51 min/km	765 W	-	55
18.02.2019	Maximal test	03:41 min/km	749 W	201 bpm	59
07.01.2019	Submaximal test	03:47 min/km	733 W	-	52

Test analysis Remove

# 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 hjørnestenen 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 stadions 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.

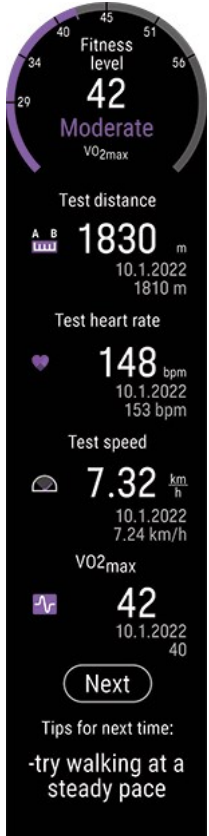
Gangtesten inklusive opvarmnings- og afkølingsfaser tager ca. 25 minutter at udføre. Den består af faserne opvarmning (5 minutter), test (15 minutter) og afkøling (5 minutter). Tjek instruktionerne på dit ur under **Tests > Gangtest > Sådan gør du** endnu engang, inden du begynder at kigge på en detaljeret 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 knappen OK for at bekræfte og fortsætte til afkølingsfasen.
8. Køl ned ved at gå langsomt for at restituere.
9. Når du er færdig med afkølingsfasen, kan du se den distance, du har gået, på skærmen.
10. Tryk på knappen TILBAGE én gang for at sætte dit træningspas på pause, og hold knappen TILBAGE 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



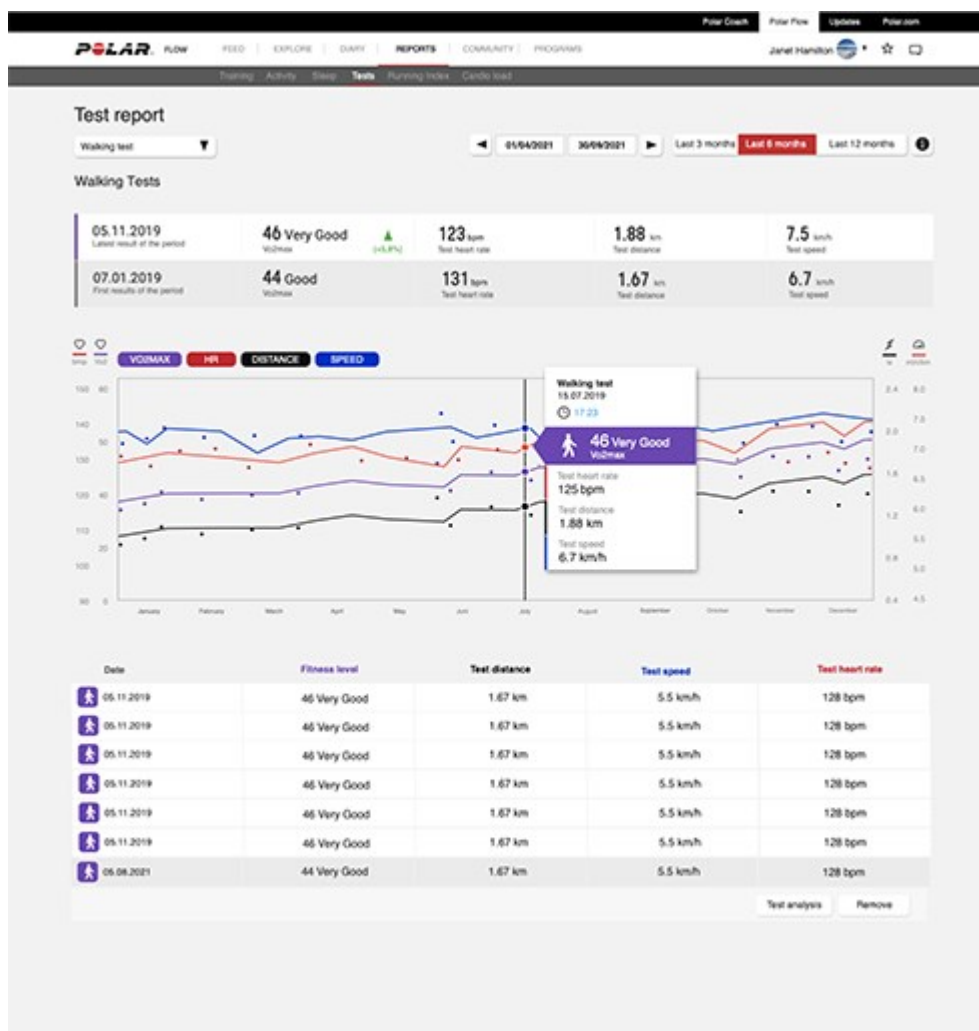
- Testopssummeringen viser din VO<sub>2</sub>max. Resultatet bliver også klassificeret på baggrund af køn og aldersgruppe på en skala fra meget lav til elite.
- Testdistance (den distance, du har gået under testen)
- Testpuls (din gennemsnittpuls fra de sidste 5 minutter af testen)
- Testhastighed/tempo (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 Løbeprogram

Polar Løbeprogram er et personligt program baseret på dit konditionsniveau, der er udformet til at sikre, at du træner rigtigt og undgår overbelastning. 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-webtjenesten på [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Der er tilgængelige programmer for 5 km-, 10 km-, halvmaraton- og maratonbegivenheder. Hvert program har tre faser: Baseopbygning, Opbygning og Nedtræning. Disse faser 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-webtjenesten på [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Vælg **Programmer** fra fanen.
3. Vælg din begivenhed, giv den et navn, indstil begivenhedsdatoen, og hvornår du vil starte programmet.
4. Udfyld spørgsmålene for fysisk aktivitetsniveau.\*
5. Vælg, om du vil inkludere støtteøvelser i programmet.
6. Læs og udfyld spørgeskemaet om egnethed til fysisk aktivitet.
7. Gennemgå dit program, og justér om nødvendigt eventuelle indstillinger.
8. Vælg **Start program**, når du er færdig.

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

## Start et løbemål

Inden du starter et træningspas, skal du sørge for at have synkroniseret dit 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 førtræningsvisningen ved at trykke på OK i tidsvisning og holde den nede.
2. Du vil blive bedt om at starte et træningsmål, du har planlagt for dagen.



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

## Følg din udvikling

Synkroniser dine træningsresultater fra din enhed til Flow-webtjenesten 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/Skosensor er i brug, og når følgende betingelser gør sig gældende:

- Den anvendte sportsprofil er en sportsgren af løbetypen (Løb, Landevejsløb, 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.

Når du bruger en Polar Skosensor Bluetooth Smart i et løbetræningspas, og GPS er slået fra, skal sensoren være kalibreret for at kunne give et Running Index-resultat.



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

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)
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

## Træningsudbytte

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 pulszoner. 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

Feedback	Udbytte
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.

Feedback	Udbytte
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.

## 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 pulsdata. 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.

## 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.

### Stabil pulsmåling på dit ur

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

tidspunkt, som du går i seng på.



Funktionen er som standard slået fra. Hvis funktionen Stabil 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 til om natten.

Brug OP- og NED-knapperne i tidsvisning til at navigere til urdisplayet, der viser puls. Tryk på OK for at åben en detaljeret visning.



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



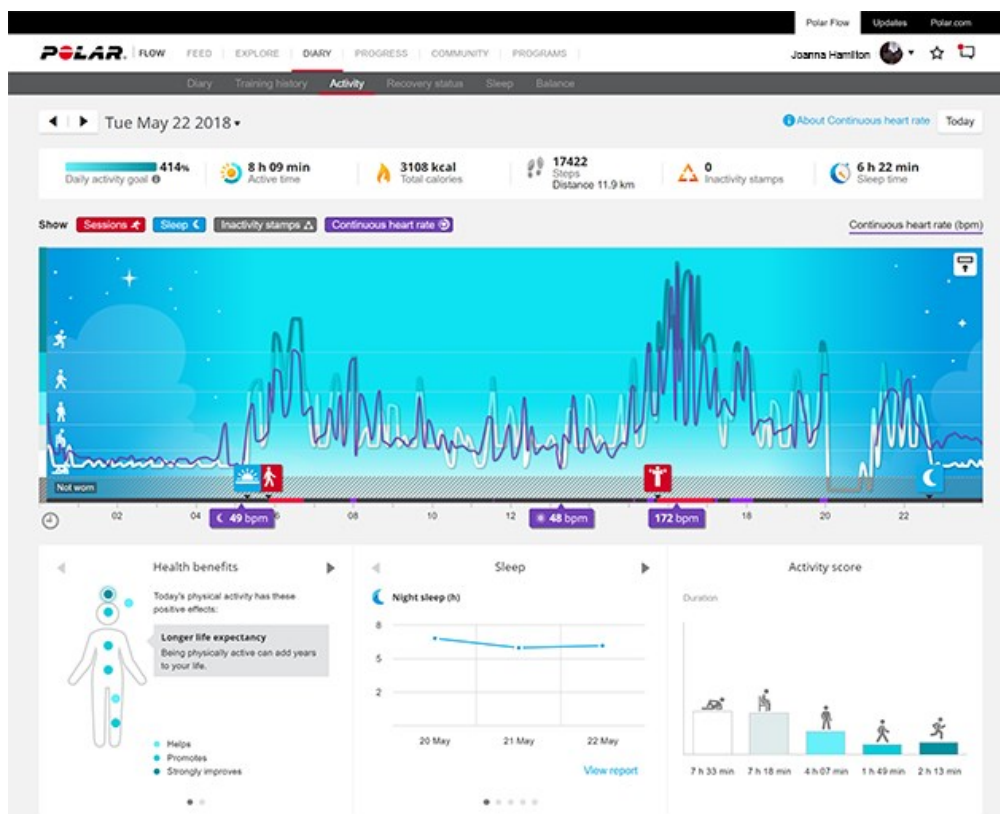
Uret måler din puls i intervaller på fem minutter og registrerer dataene til senere analyse i Polar Flow-appen eller webtjenesten. Hvis uret registrerer, at din puls er steget, begynder det at måle din puls kontinuerligt. Stabil måling kan også starte baseret på dine håndledsbevægelser, f.eks. når du 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

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



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



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

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

### 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

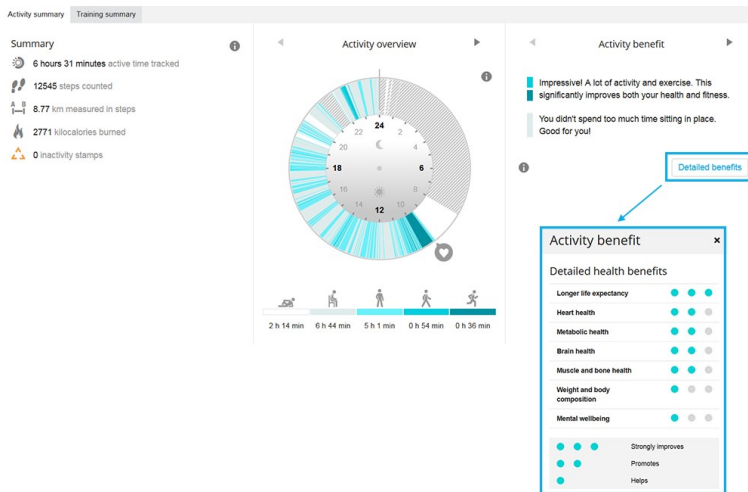
Funktionen Aktivitetsguide viser, hvor aktiv du har været i løbet af dagen, og fortæller dig, hvor meget du stadigvæk mangler at lave for at nå anbefalingerne til fysisk aktivitet hver dag. Du kan kontrollere, hvordan det går med at nå dit daglige aktivitetsmål på enten dit ur, på Polar Flow-appen eller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



## 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?

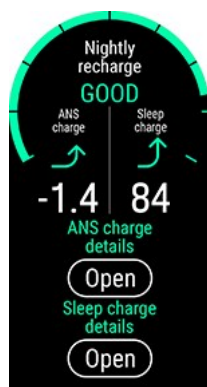


1. Stabil pulsmåling skal være slået til, for at Nightly Recharge kan virke. For at slå Stabil pulsmåling til skal du gå ind under **Indstillinger > Generelle Indstillinger > Stabil pulsmåling** og vælge **Til** eller **Kun nat**.
2. Stram urremmen godt om håndledet, og behold uret på, når du sover. 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

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

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



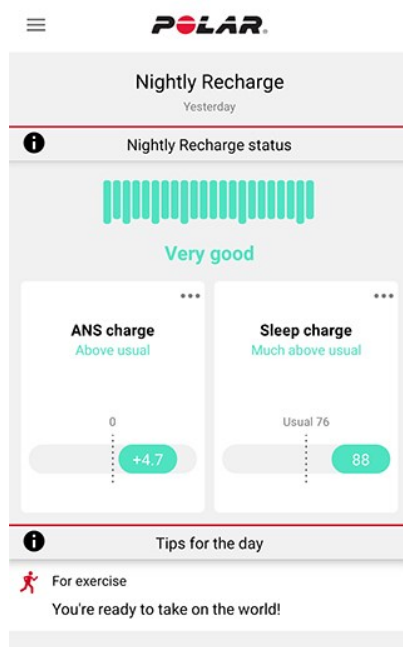
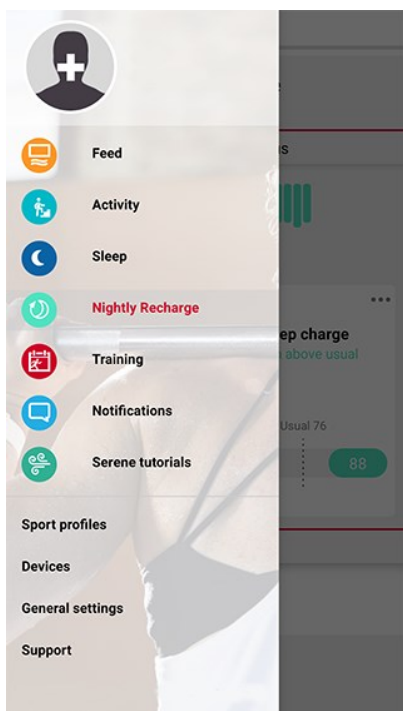
Rul ned til **Oplysninger om ANS-tilstand/Oplysninger om søvntilstand** og tryk på OK for at se yderligere oplysninger om din ANS-tilstand og din søvntilstand.



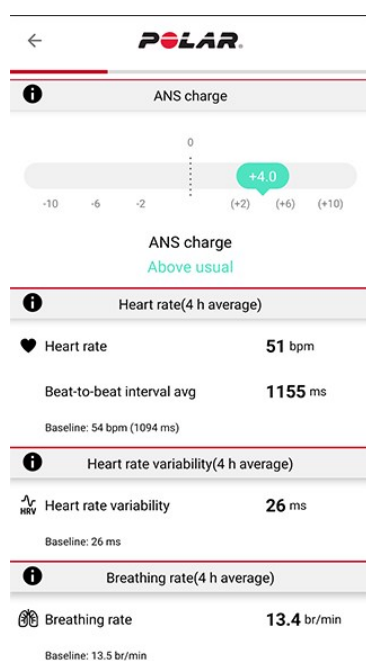
1. **Graf for Nightly Recharge-status**
2. **Nightly Recharge-status** Skala: meget dårlig – dårlig – forstyrret – OK – god – meget god.
3. **Graf for ANS-tilstand**
4. **ANS-tilstand** Skalaen går fra -10 til +10. Omkring nul er dit normale niveau.
5. **Status af ANS-tilstand** Skala: meget under normal – under normal – normal – over normal – meget over normal.
6. **Puls bpm (4 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 søvnevurdering**
11. **Søvnvurdering (1 - 100)** En vurdering, der opsummerer din søvnperiode og søvnkvalitet i et enkelt tal.
12. **Status af søvntilstand** = Søvnvurdering sammenlignet med dit normale niveau. Skala: meget under normal – under normal – normal – over normal – meget over normal.
13. **Detaljer om søvndata.** Se "Søvndata på dit ur" på side 77 for mere detaljerede oplysninger.

## Nightly Recharge i Flow-appen

Du kan sammenligne og analysere dine Nightly Recharge-detajler fra forskellige nætter i Polar Flow-appen. Vælg **Nightly Recharge** fra Flow-appens menu for at se detaljerede oplysninger om din sidste nats Nightly Recharge. Stryg displayet til højre for at se Nightly Recharge-detajler 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 **pulsværdi** 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 "Søvndata i Flow-appen og -webservicen" på side 78 for oplysninger om søvntilstand i Polar Flow-appen.

## Personlige tips i Flow-appen

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

### Til træning

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

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

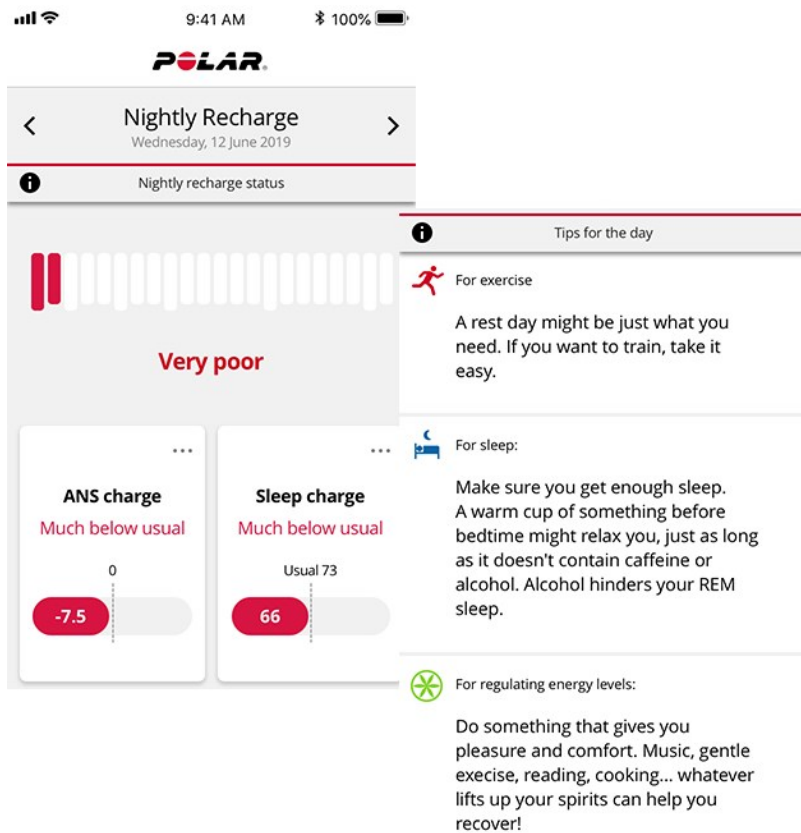
### Til søvn

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

- søvnrytme over en længere periode
- Status 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](#).

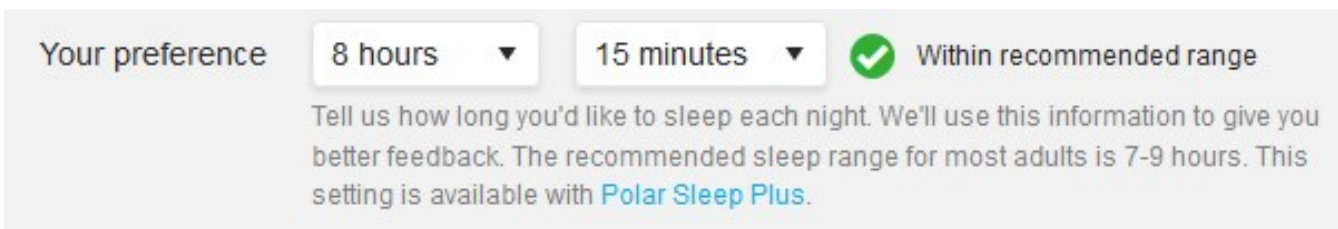
## Registrering af søvn med Sleep Plus Stages™

**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**.



The screenshot shows a settings interface for sleep preferences. It features two dropdown menus: the first is set to '8 hours' and the second to '15 minutes'. To the right of these is a green checkmark icon and the text 'Within recommended range'. Below the dropdowns is a paragraph of text: 'Tell us how long you'd like to sleep each night. We'll use this information to give you better feedback. The recommended sleep range for most adults is 7-9 hours. This setting is available with Polar Sleep Plus.'

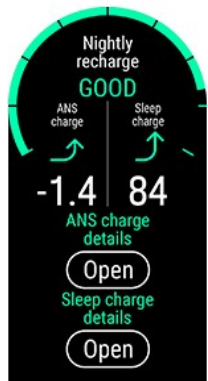
**Foretrukken søvnperiode** er den mængde søvn, du vil have hver nat. Som standard er den indstillet til den gennemsnitlige anbefaling for din aldersgruppe (otte timer for voksne mellem 18 og 64 år). Hvis du føler, at otte timers søvn er for meget eller for lidt for dig, anbefaler vi, at du justerer 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



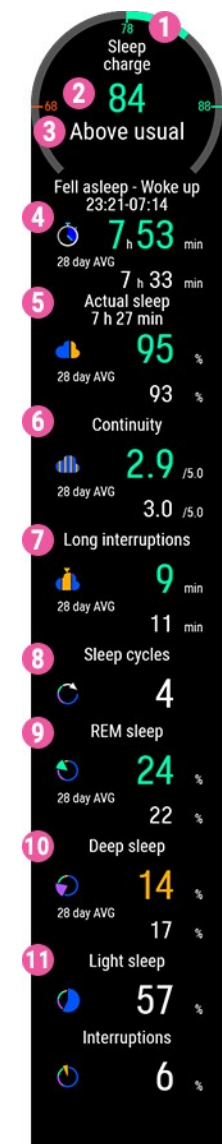
Når du vågner, kan du få adgang til dine søvndetaljer via urdisplayet [Nightly Recharge](#). Tryk på displayet for at åbne detaljerne for Nightly Recharge-status, og rul derefter ned til **Detaljer om søvntilstand** med knappen NED. Tryk på OK for at åbne en detaljeret visning.



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

På visningen for detaljer om søvntilstand fremgår følgende oplysninger:

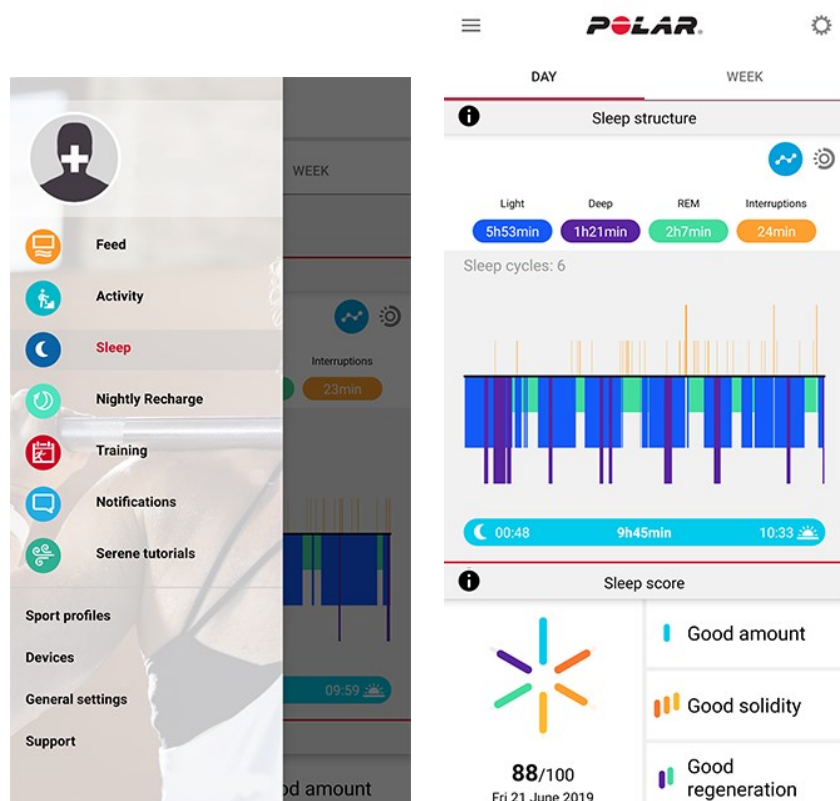
1. **Graf for søvnevurderingstatus**
2. **Søvnvurdering (1-100)** En vurdering, der opsummerer din søvnperiode og søvnkvalitet i et enkelt tal.
3. **Søvnstilstand** = Søvnvurdering sammenlignet med dit normale niveau. Skala: meget under normal – under normal – normal – over normal – meget over normal.
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. **Søvnacyklusser**: Når man sover, gennemgår man normalt 4-5 søvnacyklusser 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 søvnstadie, 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 søvnstadie 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.



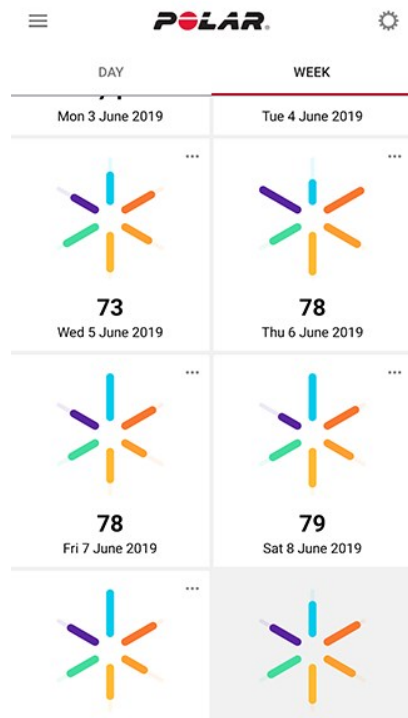
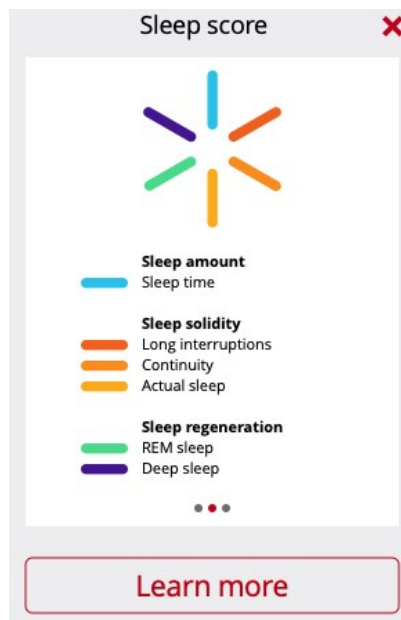
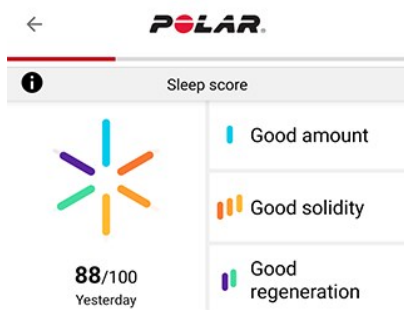
Søvndata i Flow-appen og -webservicen

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.

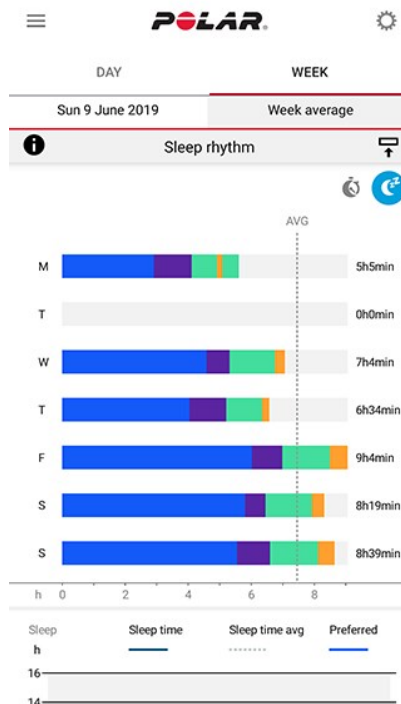
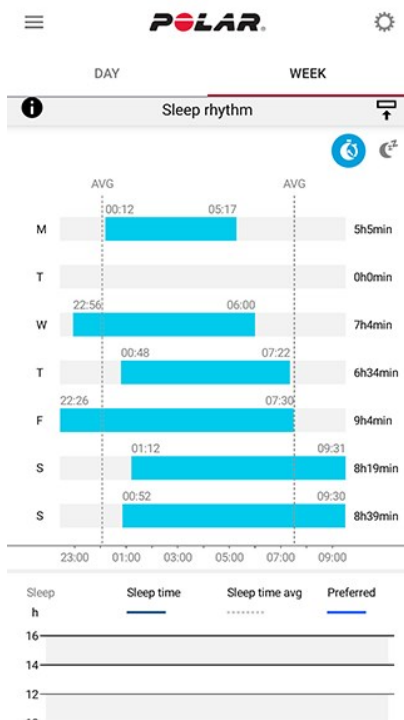
Vælg **Søvn** fra Flow-appens menu for at se dine søvndata. I visningen Søvnstruktur kan du se, hvordan din søvn er forløbet gennem forskellige søvnstadier (let søvn, dyb søvn og REM-søvn) og eventuelle afbrydelser af din søvn. Normalt går søvncyklusser fra let søvn til dyb søvn og derefter til REM-søvn.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



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



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



For at se dine langsigtede søvndata med søvnstadier i Flow-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™

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

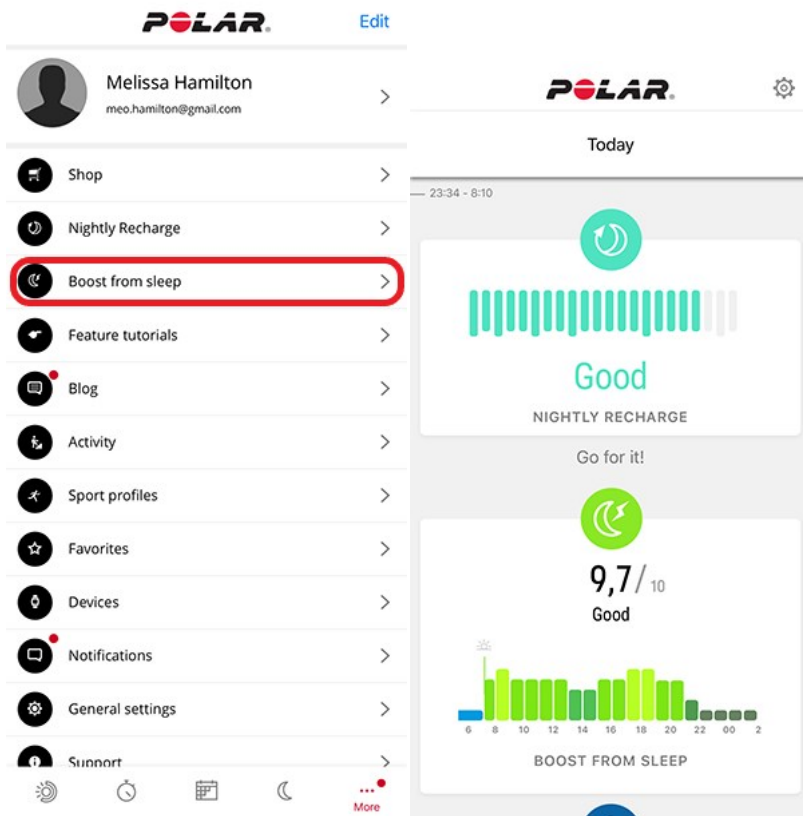
For at sikre en personlig feedback skal du sørge for, at indstillingen af **Foretrukken søvnperiode** matcher dit reelle søvnbehov.

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

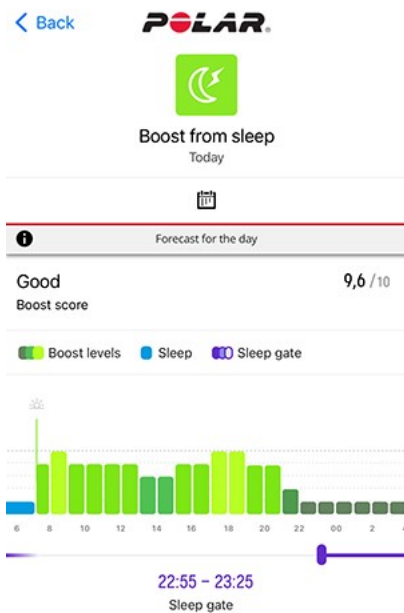
## Daglig Boost fra søvn

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

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



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 søvnrhythme. På den måde kan du nemt se, om ændringerne er positive eller negative. Dette hjælper dig med at forstå, hvordan effekten af søvn akkumulerer på lang sigt. Det gør påvirkningen af søvnunderskud og uregelmæssig rytme mellem søvn og vågen tilstand synlig.

**Boostscore** opsummerer den daglige prognose til ét tal, så det er nemt for dig at sammenligne dage. Din boostscore kan være **fremragende**, **god**, **rimelig** eller **moderat**. En fremragende boostscore betyder, at du får alle fordelene ved en god søvn, der

kan hjælpe dig hele dagen. Din boostscore kan være moderat, hvis du f.eks. har et stort søvnunderskud. Du kan muligvis se gentagende mønstre i tendensen, f.eks. pga. weekender.

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

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

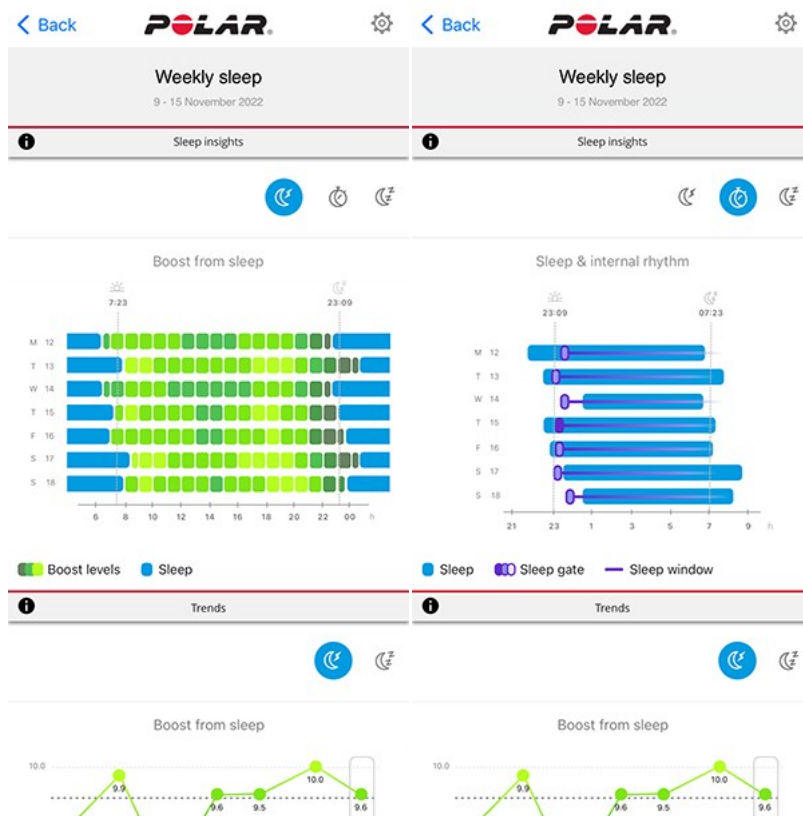
## Boostniveauer

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

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

## Ugentlig søvn

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



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

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

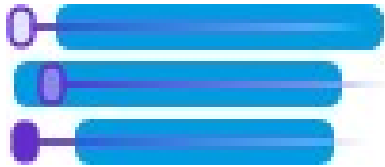
**Søvnåbning** forudser det tidspunkt, hvor din krop er klar til at falde i søvn. Dette kan muligvis fremgå tydeligt af dine data, men det er ikke altid tilfældet. Uregelmæssige søvnrytmer eller usædvanlige sovetider kan forstyrre din indre rytme og gøre din søvnåbning mindre tydelig.

### Genkendelighed af søvnåbning

3/3 2/3 1/3

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

### Indre rytme



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

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

### Videnskabelig baggrund

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

Biomatematiske modeller er generelt accepteret som metode til at forudsige, hvordan forskellige søvnmønstre påvirker din årvågenhed i de vågne timer. Der er introduceret adskillige biomatematiske modeller i den videnskabelige litteratur. Detaljerne og terminologien for de forskellige modeller varierer, men modellerne tager typisk højde for vågen tid, historikken for søvn og vågen tilstand samt den cirkadiske rytme. Resultaterne fra modellerne er typisk blevet valideret op imod en psykomotorisk opgave, der kræver årvågenhed, efter moderate eller strenge søvnrestriktioner. En psykomotorisk opgave, der kræver

årvågenhed, er en simpel opgave, hvor du skal trykke på en knap, så snart du ser et lys på en skærm. Resultaterne fra en sådan opgave viser ens evne til at kunne bevare fokus, løse problemer og træffe beslutninger.

# Vejledt vejrtrækningsøvelse med Serene™

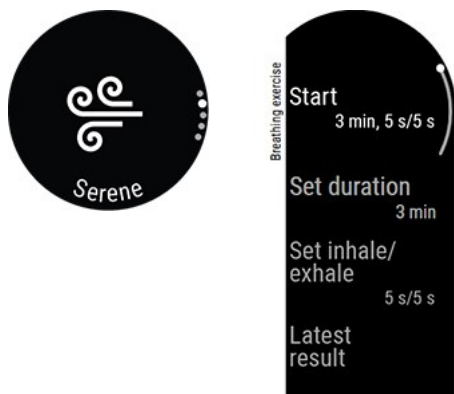
Serene™ er en **vejledt dyb vejrtrækningsøvelse**, der hjælper dig med at slappe af i krop og sind og med at håndtere stress. Serene vejleder din vejrtrækning, så den får en langsom, regelmæssig rytme – **seks åndedræt i minuttet**, hvilket er den optimale åndedrætsfrekvens for **stressreducerende virkninger**. 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.

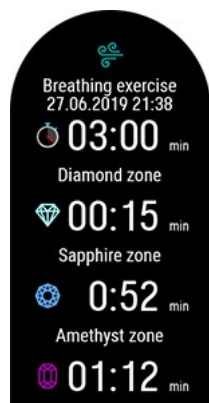
4. Følg vejtrækningsvejledningen på displayet eller gennem vibrationen.
5. Du kan når som helst afslutte øvelsen ved at trykke på knappen TILBAGE.
6. Det hovedvejledende element i animationen **skifter farve** alt efter hvilken zone med sindsro, du befinder dig i.
7. Efter øvelsen vises dine resultater på dit ur som tid tilbragt i de forskellige zoner med sindsro.



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

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



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

## Konditionstest med håndledsbaseret 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

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

Når pulsen er fundet, vises **Læg dig ned, og slap af** på displayet. Slap af og begræns kropsbevægelser og kommunikation med andre.

Du kan afbryde testen i hvilken som helst fase ved at trykke på TILBAGE. Der vises **Test annulleret**.

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

## Testresultater

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

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

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

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

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



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



## Konditionsniveauklasser

### Mænd

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

### Kvinder

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

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

## $VO_{2max}$

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

submaksimale træningstests, Polar Konditionstest).  $VO_{2max}$  er en god indikator for hjertelungekondition og en god forudsigelse af præstationsevnen under udholdenhedsbegivenheder, som f.eks. distanceløb, cykling, langrend og svømning.

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

## Daglig træningsvejledning med FitSpark™

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

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

### Hvordan bestemmes dit konditionsniveau?

Dit konditionsniveau bestemmes for hvert træningsforslag baseret på din:

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

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



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

### Hvilken type øvelser er inkluderet i træningskategorierne?

I cardio-træningspassene bliver du vejledt til at træne i forskellige puls zoner i forskellige varigheder. Træningspas indeholder tidsbaserede 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

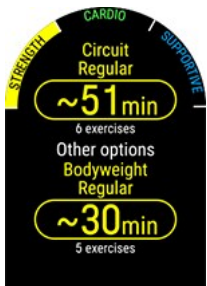
Brug OP- og NED-knapperne i tidsvisning til at navigere til urdisplayet **FitSpark**.

**FitSpark**-urdisplayet indeholder de følgende visninger for forskellige træningskategorier:



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

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

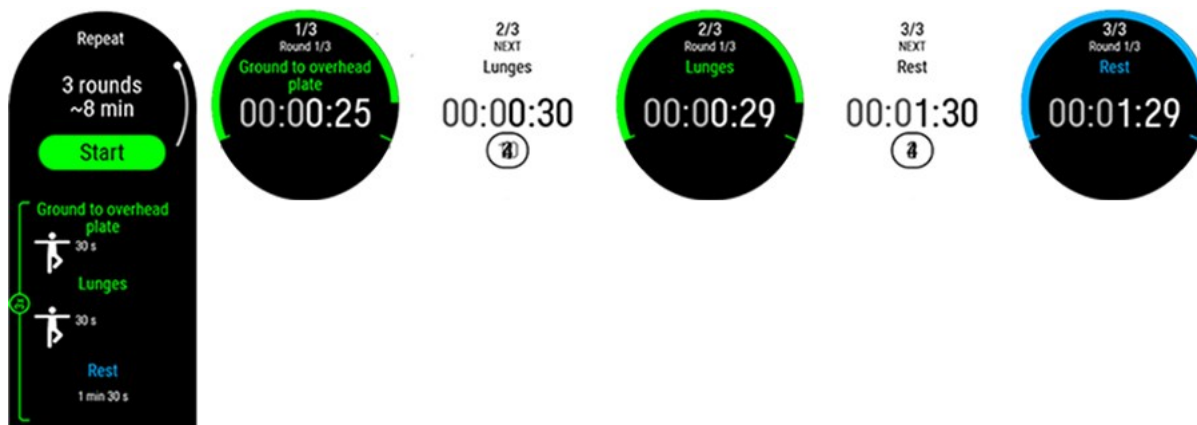


### Under træning

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

Styrketrænings- og støttende træningspas er baseret på færdige træningsplaner med øvelsesanimationer og trinvis vejledning i realtid. Alle træningspas inkluderer timere og vibrationer, der giver dig besked, når det er tid til at skifte til den

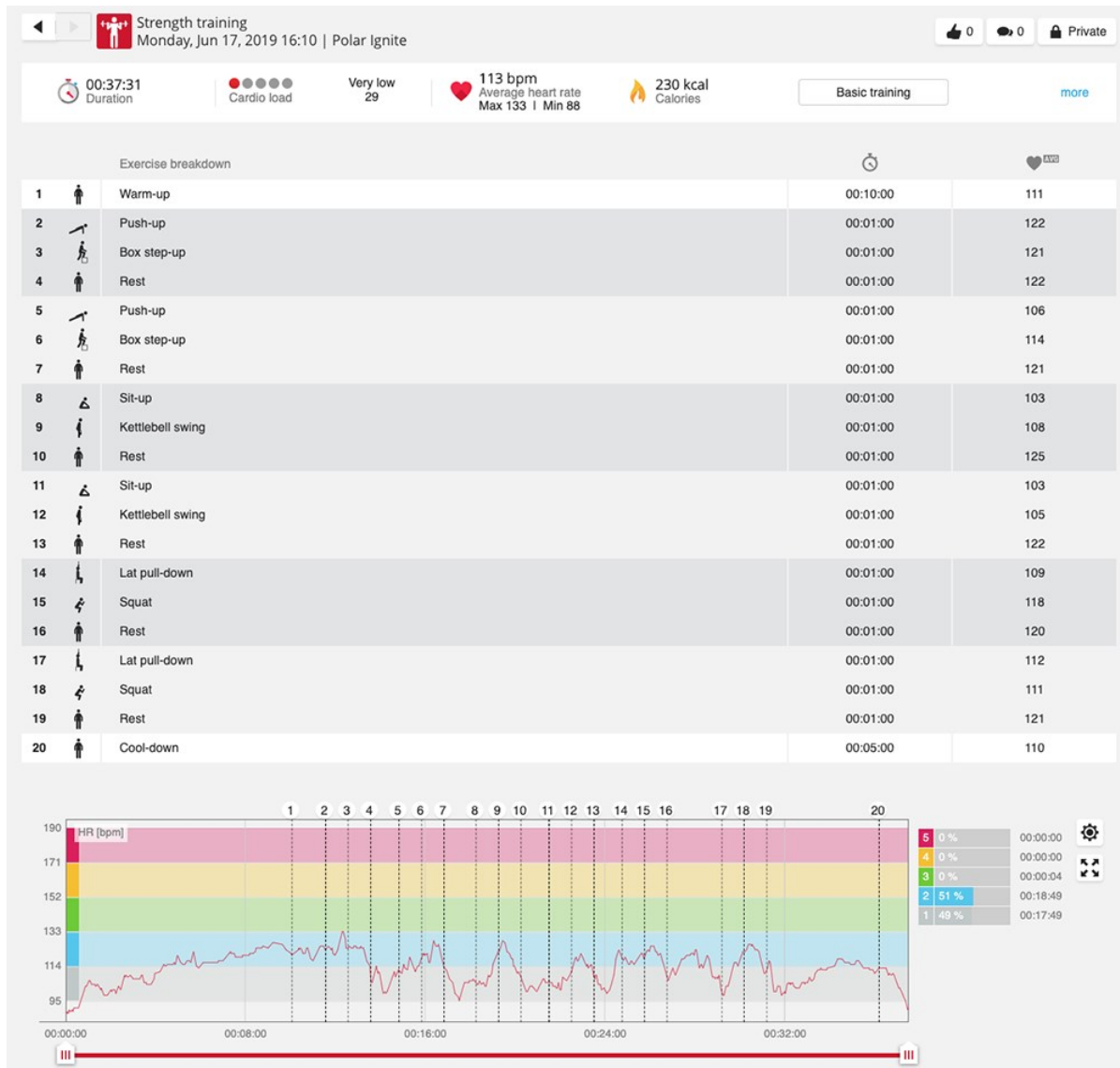
næste fase. Fortsæt med hver bevægelse i 40 sekunder, hvil derefter, til minuttet er gået, og start den nye bevægelse. Start det næste sæt manuelt, når du har afsluttet alle runder i det første sæt. Du kan afslutte et træningspas når som helst. Du kan ikke springe over eller omarrangere træningsfaser.



## Træningsresultater på dit ur og i Polar Flow

Du får en [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-webservicen. For kredsløbstræningsmål får du et grundlæggende træningsresultat, som viser faserne af passet med pulsdato. For styrke- and støttende mål får du detaljerede træningsresultater, hvilket omfatter din gennemsnitspuls og tid tilbragt på hver øvelse. Disse vises som en liste, og hver

øvelse vises også på pulskurven.



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

## Placering af satellitter

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

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

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

**GPS + Galileo** Galileo er et globalt satellitnavigationssystem, som EU står bag.

## Assisteret GPS

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

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-webtjenesten 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-webtjenesten 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.



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 LYS-knappen for at gå til hurtigmenuen.
2. Vælg **Tilbage til start** fra listen, og vælg **til**.

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

Hvis du 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 mål-tid for distancen – f.eks. 45 minutter for en løbetur på 10 km, og følg, hvor langt bagud eller foran du er sammenlignet med det forudindstillede mål.

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

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

### Sæt et løbstempomål på dit ur

Du kan vælge et løbstempomål i førtræningsvisningen i hurtigmenuen.

1. Gå ind i førtræningsvisning ved at trykke på og holde OK nede i tidsvisning eller trykke på TILBAGE for at gå til hovedmenuen og vælge **Start træning**.
2. I førtræningsvisningen skal du trykke på LYS-knappen for at gå til hurtigmenuen.
3. Vælg **Løbstempo** fra listen, og indstil distancen og varigheden. Tryk på OK for at bekræfte. 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.

## Strava Live-segmenter

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

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

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

## Forbind dine Strava- og Polar Flow-kontoer

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

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

eller

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

## Importer Strava-segmenter til din Polar Flow-konto

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

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

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

## Sådan startes en session med Strava Live-segmenter

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

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



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



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





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



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



## 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 kanosejlads.

### 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 håndleddet

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 håndleddet 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 håndleddet 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.

## Kadence fra håndleddet

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

den.

Kadence fra håndledet er tilgængelig i følgende løbesportsgrene: Løb, Jogging, Landevejssløb, Trailløb, Løb på løbebånd, Løb på løbebane og Ultraløb.

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

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

## 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:

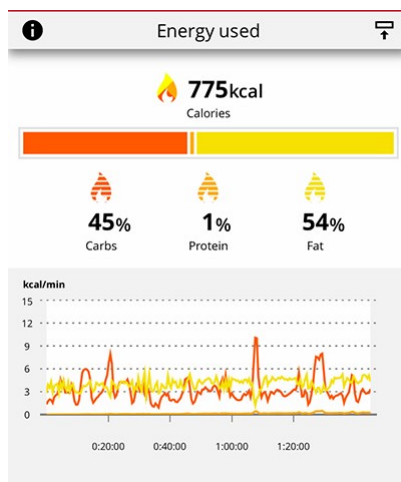


Kulhydrater, protein og fedt, du har brugt under dit træningspas.



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](#)

# Svømmemetrik

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



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

## Svømme i bassin

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

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

- Freestyle
- Rygcrawl
- Brystsvømning
- Butterfly

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

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

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

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

## Indstilling af bassinlængde

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

## Åben vand-svømning

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



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

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

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

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

## Måling af puls i vand

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

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



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

## Start et svømmepas

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



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

3. Tryk på START for at begynde træningsmålingen.

## Mens du svømmer

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

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

## Efter din svømning

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



Den dato og det tidspunkt, hvor dit træningspas startede

Træningspassets varighed

Svømmedistance



Gennemsnitspuls

Maksimal puls

Kredsløbsbelastning



Pulszoner



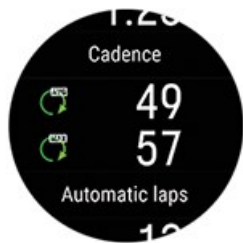
Kalorier

Fedtforbrænding % af kalorier



Gennemsnitstempo

Maks. 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

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

Vejroplysninger kan kun findes fra vejr-urdisplayet. Tryk på knapperne OP eller NED, indtil du finder den.

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

### Dagens vejrudsigt



Weather forecast		
11:00	17°	2 ↗
12:00	18°	2 ↗
13:00	19°	2 ↗
14:00	19°	2 ↗
15:00	19°	2 ↗
16:00	18°	2 ↗
17:00	18°	2 ↗
18:00	17°	2 ↗
19:00	17°	2 ↗
20:00	16°	2 ↗
21:00	16°	2 ↗
22:00	15°	2 ↗
23:00	15°	2 ↗

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

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

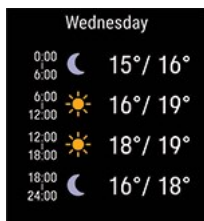
### Morgendagens vejrudsigt

Tomorrow	
0:00	14° / 15°
3:00	12° / 14°
6:00	14° / 16°
9:00	16° / 19°
12:00	19° / 20°
15:00	19° / 20°
18:00	16° / 19°
21:00	15° / 16°

- Vejrudsigt lav/høj i en periode på 3 timer

### Vejrudsigt for i overmorgen





- Vejrudsigt lav/høj i en periode på 6 timer

## Sportsprofiler

Sportsprofiler er de sportsvalg, du har på dit ur. Vi har oprettet 14 standard sportsprofiler på dit ur, men du kan tilføje nye sportsprofiler i Polar Flow-appen eller -webtjenesten 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 bare 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 sportsprofilerne gør det muligt for dig at holde styr på, hvad du har lavet, og se den fremgang i de forskellige sportsgrene. Se din træningshistorik og følg din udvikling i [Flow-webtjenesten](#).



Bemærk, at et antal profiler for indendørs sportsgrene, gruppe- og holdsportsgrene **Puls synlig for andre enheder** indstillingen er 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 se, hvilke sportsprofiler der har slået Bluetooth til som standard, via [Polars liste over Sportsprofiler](#). Du kan slå Bluetooth-transmission til eller fra i [sportsprofilindstillinger](#).

## 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 modtager en meddelelse, vibrerer dit ur, når du ikke træner, og en rød prik vises nederst til venstre på displayet. Se meddelelsen ved at trykke på TILBAGE og vælge **Meddelelser** eller ved at dreje dit håndled og se på uret.

Når du modtager et opkald under et træningspas, vibrerer dit ur, og du vises navnet på afsenderen. Hvis du vil fjerne meddelelsen, skal du trykke på knappen OK, når du ser meddelelsen og vælge **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. Konfigurer kontrolfunktioner til musik under **Indstillinger > Generelle indstillinger > Kontrolfunktioner til musik**. Du kan både styre musikken fra træningsvisningen, fra urdisplayet eller fra begge. Vælg **træningsvisning** for at styre musikken under dine træningspas og **Urdisplay** for at få adgang til kontrolfunktionerne, når du ikke træner, fra urdisplayet.

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

## Fra urdisplayet



- Brug OP- og NED-knapperne i tidsvisning til at navigere til urdisplayet, der viser Kontrolfunktioner til musik.
- Tryk på knappen OK for at få vist knapperne forrige/næste og afspil/sæt på pause. Skift til den forrige eller næste sang med knapperne OP/NED, og sæt på pause med knappen OK. Tryk på knappen LYS for at gå til lydstyrke.

## Under træning

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



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

## Pulsmåler tilstand

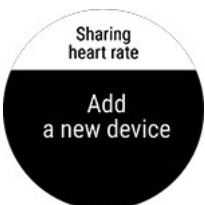
I pulsmåler tilstand kan du gøre dit ur til en pulsmåler og dele din puls til andre Bluetooth-enheder som træningsapps, træningsudstyr eller cykelcomputere. Du skal først parre dit ur med den modtagende eksterne enhed, før du kan bruge uret i pulsmåler tilstand. Se den modtagende enheds brugervejledning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

### Slå Pulsmåler tilstand til

1. Tryk på og hold OK nede i tidsvisning, eller tryk på TILBAGE for at gå til hovedmenuen og vælge **Start træning**. Find den ønskede sport.
2. Fra førtræningsvisningen skal du åbne hurtigmenuen ved at trykke på knappen LYS.



Vælg **Del puls med andre enheder**.



Vælg **Tilføj en ny enhed**

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

## Stop deling af puls

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

# Strømspare-indstillinger

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

Strømspare-indstillingerne findes i [hurtigmenuen](#). Du kan gå til hurtigmenuen via førtræningsvisningen, når du holder pause under et træningspas eller i skiftetilstand under et multisports-træningspas med LYS-knappen.

Når du har aktiveret nogen af strømspare-indstillingerne, kan du se deres effekt på den estimerede træningstid i førtræningsvisning. Bemærk, at strømspare-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 pulsdata. Når du bruger en pulsmåler med et brystbælte, er håndledsbaseret puls automatisk deaktiveret.

## Pauseskærm

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

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

# Udskiftelige urremme

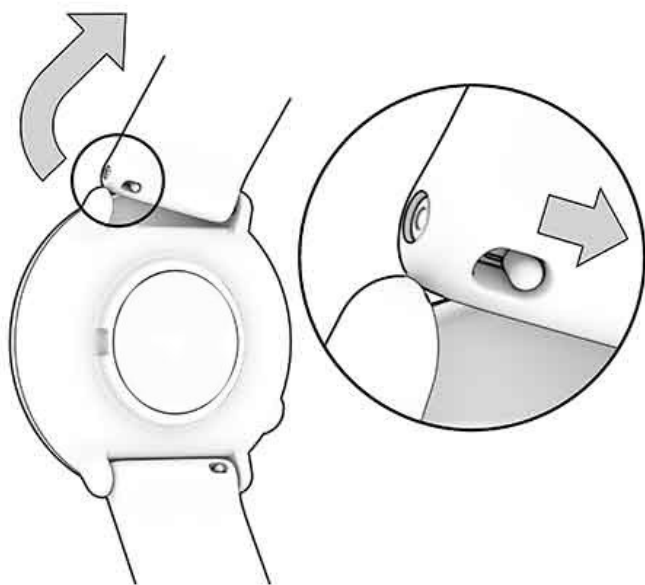
Med de udskiftelige armbånd kan du gøre dit ur personligt, så det passer til enhver situation og stil, og så du kan have det på hele tiden og få mest muligt ud af aktivitetsmåling 24/7, stabil pulsmåling og registrering af søvn.

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. Ud over en række Polar-sensorer er dit ur helt kompatibelt med adskillige sensorer fra tredjeparter.

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

[Se kompatible cykelsensorer/løbesensorer](#) fra tredjeparter

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 under [Parring af sensorer med dit ur](#).

## Polar H10-pulsmåler

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

Selvom Polar Precision Prime er den mest nøjagtige 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 pulldata 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 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 sensorens interne hukommelse og derefter overføre træningsdata til din telefon. Eller du kan forbinde sensoren med dit ur enhed og følge din puls i realtid under din træning.

## Polar Skosensor Bluetooth® Smart

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

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

## Polar Hastighedssensor Bluetooth® Smart

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

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

## Polar Kadencesensor Bluetooth® Smart

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

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

## Wattmålere fra tredjeparter

Uret måler dine effektdata under dine cykeltræningspas, hvis du parrer uret med en separat [wattmåler til cykling](#). Du kan vælge de effektdata, du vil se under dine træningspas, ved at tilpasse træningsvisningerne i Flow-webtjenestens [sportsprofil-indstillinger](#). Funktionen [Training Load Pro](#) bruger effektdataene til at beregne muskelbelastning, så du får også en muskelbelastningsværdi for dine cykeltræningspas, når du bruger en separat wattmåler til cykling.

Uret måler dine effektdata under dine cykel- eller løbetræningspas, hvis du parrer uret med en separat [løbeeffektmåler](#) eller [cykeeffektmåler](#). Du kan vælge de effektdata, du vil se under dine træningspas, ved at tilpasse træningsvisningerne i Flow-webtjenestens [sportsprofil-indstillinger](#). Funktionen [Training Load Pro](#) bruger effektdataene til at beregne muskelbelastning, så du også får en muskelbelastningsværdi for dine løbe- eller cykeltræningspas, når du bruger en separat løbe- eller cykeeffektsensor.

### Løbeeffekt

Løbeeffekt er et fantastisk værktøj til at måle den eksterne belastning af dit løb. Den reagerer hurtigere end pulsen, så den er perfekt til at måle din belastning ved løb op ad bakke og intervaltræningspas. Du kan også bruge den til at bevare et stabilt indsatsniveau under dit løb, selv i varierende terræn. Løbeeffekt supplerer pulsmåling: Når du måler begge, kan du se ændringer i din løbepræstation. Hvis du efter flere ugers træning kan producere den samme effekt med lavere puls, er din løbepræstation blevet forbedret.

Lær mere om Løbeeffekt i denne [indgående vejledning](#).

### Cykeeffekt

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

## Parring af sensorer med dit ur

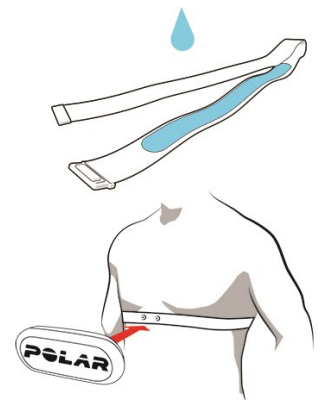
### Par en pulsmåler med dit ur



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

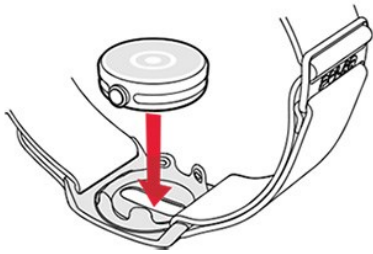
### Polar H9, Polar H10

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

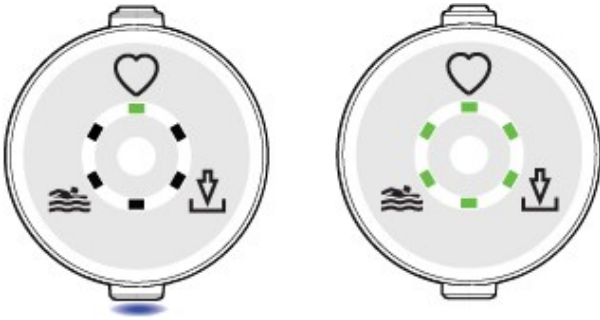


### Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Placer sensoren i armbåndsholderen med linsen opad.



2. Slå sensoren til ved at trykke på knappen, indtil lyset tændes.
3. **Verity Sense:** Sørg for, at sensoren er i pulstilstand markeret med et hjerteikon. Når du har valgt tilstanden, skal du vente, indtil alle seks LED-lamper lyser, og du kan derefter begynde at parre dit Polar-ur.



4. På dit ur skal du gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par sensor eller anden enhed** og trykke på OK.
5. Når pulsmåleren er fundet, vises enheds-id'et, f.eks. **Polar Sense xxxxxxxx**. Tryk på OK for at starte parring.
6. **Parring udført** vises, når du er færdig.



### Par en skosensor med dit ur

1. På dit ur skal du gå ind på **Generelle indstillinger > Par og synkroniser > Par sensor eller anden enhed** og trykke på OK.
2. Uret går i gang med at søge efter din sensor.



3. Når sensoren er fundet, bliver enheds-id'et vist. Tryk på OK for at starte parring.
4. **Parring udført** vises, når du er færdig.

## Kalibrér skosensor

Der er to måder at kalibrere din skosensor manuelt via hurtigmenu. Vælg en af sportsprofilerne for løb, og vælg derefter

**Kalibrer skosensor > Kalibrer ved at løbe** eller **Kalibreringsfaktor** fra hurtigmenuen.

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



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

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

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

## Par en cykelsensor med dit ur

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



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

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

## Cykelindstillinger

1. **Sensor forbundet til:** vises. Vælg **Cykel 1**, **Cykel 2** eller **Cykel 3**. Bekræft med OK.
2. **Indstil hjulstørrelse** vises, hvis du parrede en hastighedssensor eller en wattmåler, der måler hastighed. Indstil størrelsen, og tryk på OK. Du kan indstille størrelsen mellem 100 mm til 3.999 mm.
3. **Kranklængde:** Indstil kranklængden i millimeter. Indstillingen er kun synlig, hvis du har parret en wattmåler.

## Opmåling af hjulstørrelse

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

### Metode 1

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

### Metode 2

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

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



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

## Kalibrering af cyklens wattmåler

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

## Slet en parring

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

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

# Polar Flow

## 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.

### Billeddeling

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 [produktsupportsidens 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 rapportgrafnen.

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:

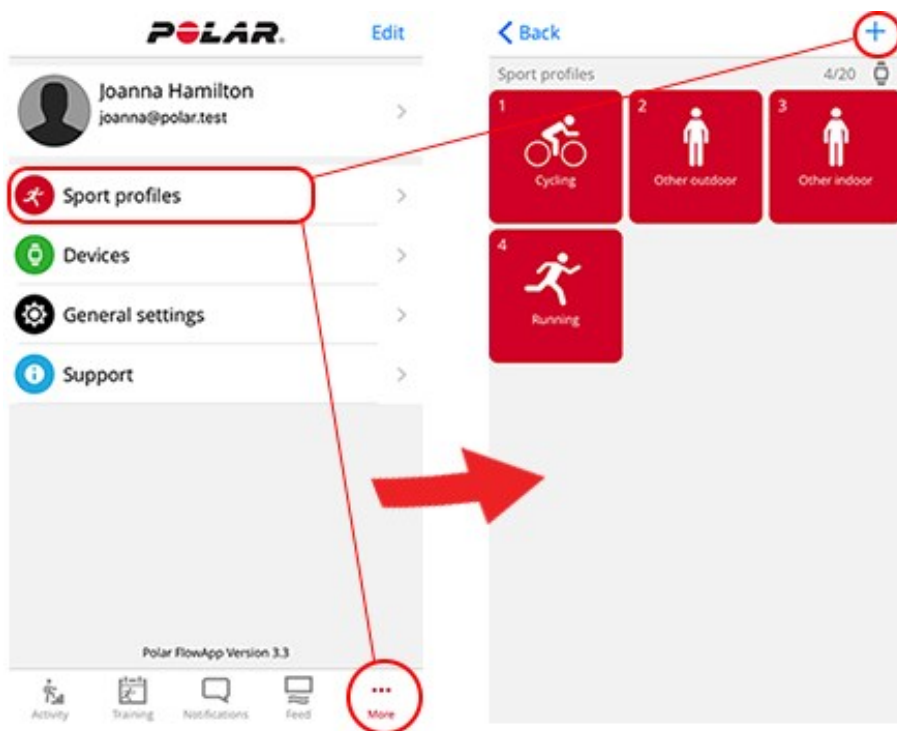
[Polar Flow-app | Redigering af sportsprofiler](#)

[Polar Flow-webtjenesten | 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.

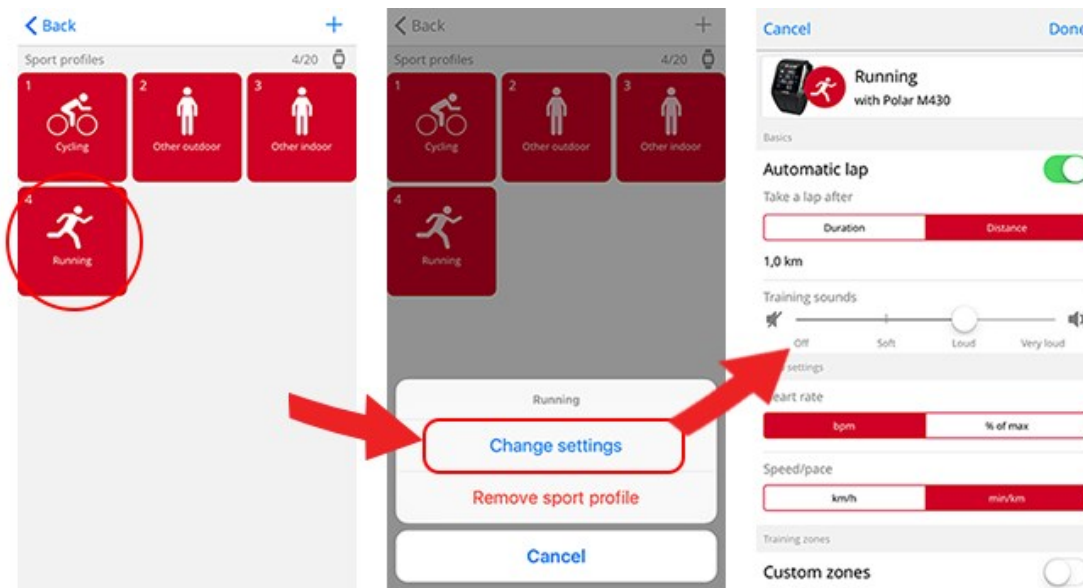


Du kan ikke selv oprette nye sportsgrene. Listen over sportsgrene styres af Polar, eftersom hver sportsgren har visse standardindstillinger og -værdier, som f.eks. påvirker kalorieberegningen og træningsbelastningen samt restitutionfunktionen.

## 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.



## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

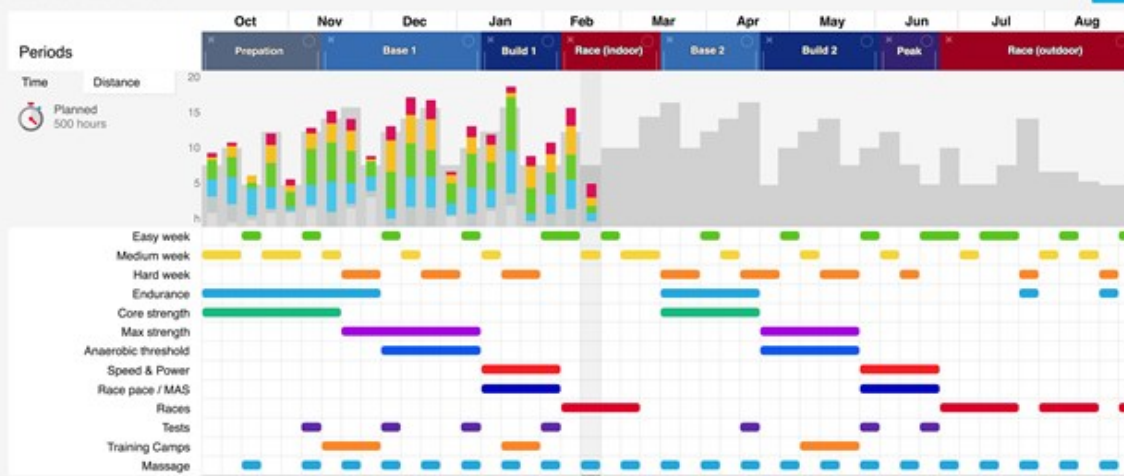
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

### Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

◀ This week ▶ Current period **Race (indoor)** Planned themes **Medium week** **Races** **Message**

#### ★ Favorites

Create favorite target

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	6x500m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



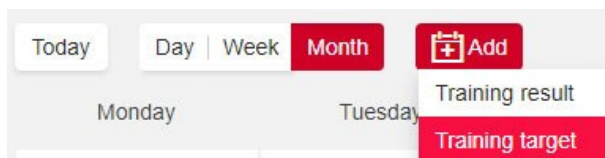
[Polar Flow for Coach](#) er en gratis ekstern træningsplatform, som giver din træner mulighed for at planlægge hver eneste detalje af din træning fra fulde sæsonplaner til individuelle træningspas.

## 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 tildagbog** 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 tildagbog** 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 tildagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

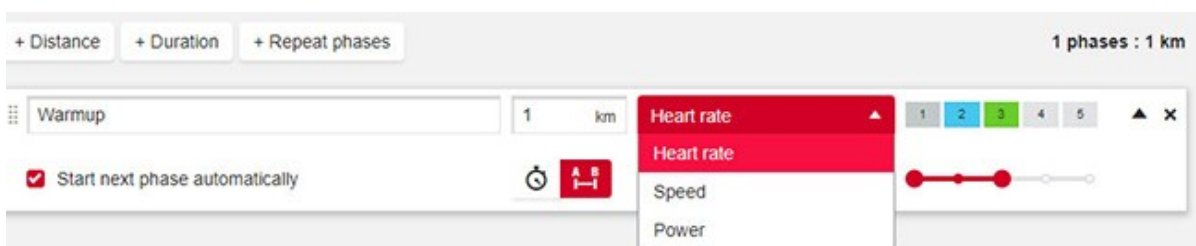
## Mål for løbstempo

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 tildagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

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

## Intervalmål

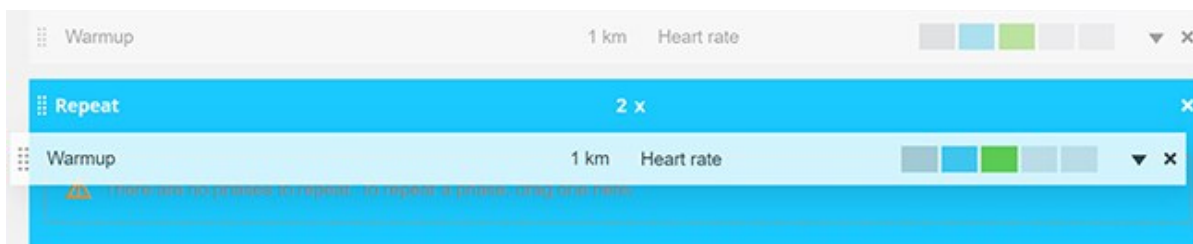
1. Vælg **Interval**.
2. Føj intervaller til dit mål. Klik på **Varighed** for at tilføje et interval baseret på varighed, eller klik på **Distance** for at tilføje et interval baseret på distance. Vælg **Navn** og **Varighed/Distance** for hver fase.
3. Markér feltet **Start næste fase automatisk** 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.

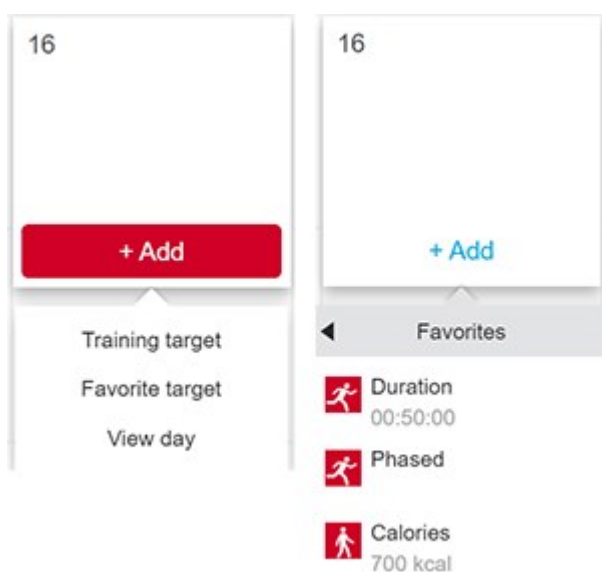
7. Klik på **Føj tildagbog** for at føje målet til din **Dagbog**.

### 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:

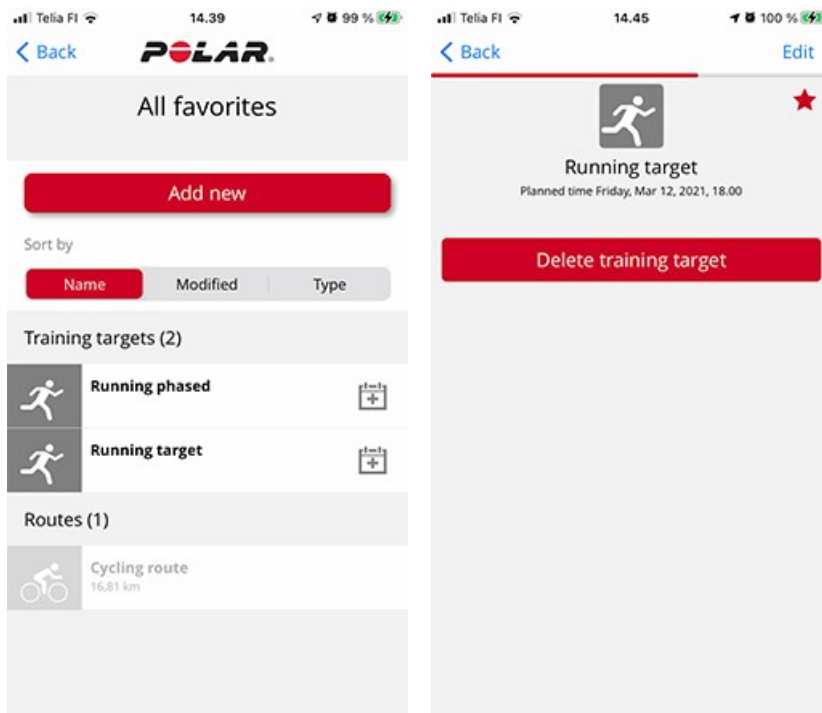
1. Gå til **Træning**, og klik på  øverst på siden.
2. Vælg derefter din type træningsmål blandt følgende:

### 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

The image shows two screenshots of a mobile application interface for adding a quick target. Both screenshots are titled 'Add quick target' and have 'Cancel' and 'Done' buttons at the top. Below the title are three tabs: 'Distance', 'Duration', and 'Calories'. The 'Distance' tab is selected in both.


The left screenshot shows a large grey square with a white plus sign and the text 'Add sport' below it. Below this is a form with the following fields:

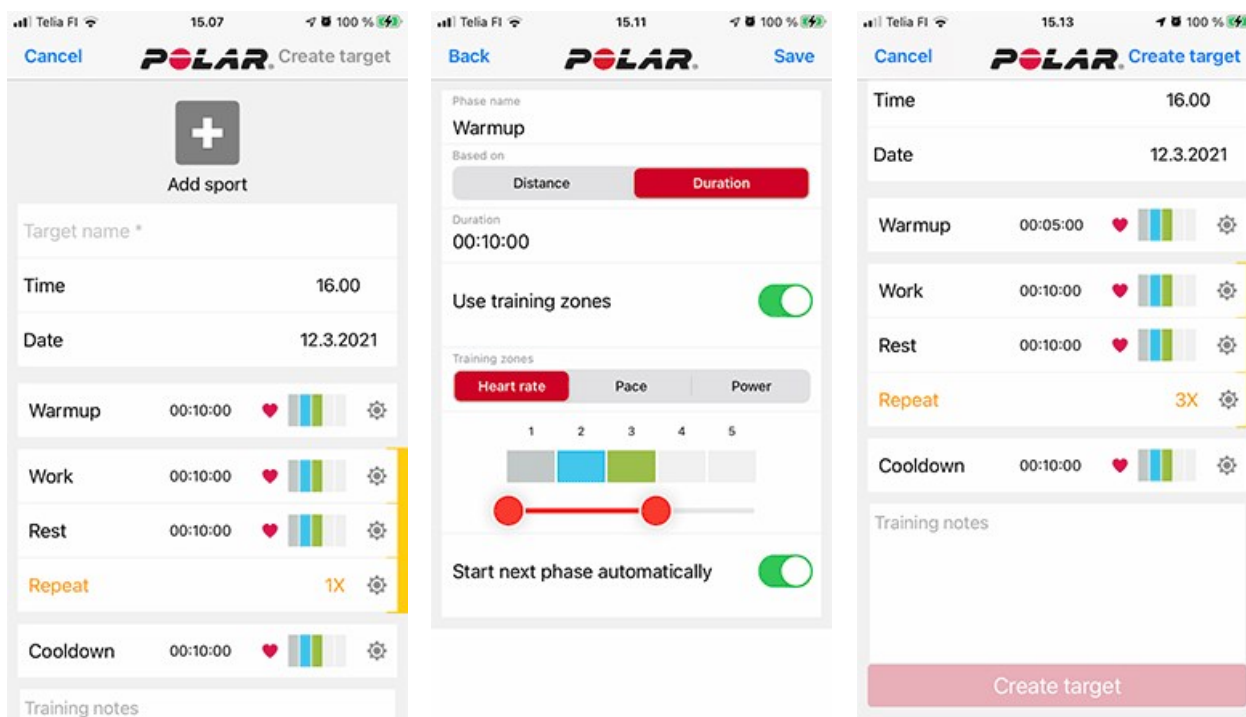
Target name *	
Date	12.3.2021
Time	15.00
Distance *	0,0km
Training notes	

The right screenshot shows a red square with a white running icon and the text 'Running' below it. Below this is a form with the following fields:

Target name *	Long run
Date	12.3.2021
Time	15.00
Distance	15,0km
Training notes	

## Fasemål

1. Vælg **Fasemål**.
2. Tilføj sportsgren.
3. Giv målet et navn.
4. Angiv tid og dato for målet.
5. Tryk på ikonet  ved siden af fase for at redigere faseindstillingerne.
6. Tryk på **Opret mål** for at tilføje målet i din Træningsdagbog.



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

## Favoritter

I **Favoritter** kan du 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:

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


eller

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

### Rediger en favorit

1. Klik på ikonet for Favoritter ☆ i øverste højre hjørne ud for dit navn. Alle dine foretrukne træningsmål vises.
2. Klik på den favorit, du vil redigere, og klik derefter på **Rediger**.
3. Du kan ændre sportsgrenen, 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 Flow-appen og tryk på TILBAGE-knappen på dit ur og hold den nede.
2. **Forbinder med telefon** vises, efterfulgt af **Forbinder med Polar Flow-appen**.
3. **Synkronisering udført** vises, 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

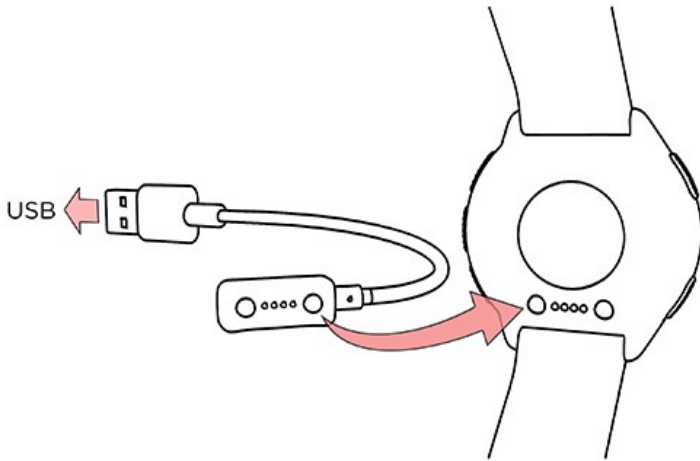
Brug det USB-kabel, der fulgte med uret, til at oplade batteriet gennem USB-porten på din computer.

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").



For at oplade det med din computer skal du bare sætte dit ur i din computer, og samtidigt kan du få det synkroniseret med FlowSync.

1. For at oplade dit ur skal du slutte det til en strømført USB-port eller en USB-oplader med det specielle kabel, der fulgte med i æsken. Kablet klikker automatisk på plads.



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 status og meddelelser

### Symbol for batteriets status

Symbolet for batteriets status vises, når du drejer dit håndled for at kigge på uret, trykker på knappen LYS i tidsvisning eller vender tilbage til tidsvisning fra menuen.

## Meddelelser om batteri

- Når batteriopladningen er lav, bliver **Lavt batteri. Oplad** i tidsvisningen. Det anbefales at oplade uret.
- **Oplad inden træning** vises, hvis uret ikke er ladet tilstrækkeligt op til at registrere et træningspas.

Notifikationer om lavt batteri under træning:

- **Lavt batter** 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.

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.

Driftstiden afhænger af mange faktorer, som f.eks. temperaturen i de omgivelser, hvor du bruger dit ur, de anvendte funktioner og sensorer samt 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.

## 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. Det anbefales at opbevare træningsenheden delvist eller helt opladet. Batteriet mister langsomt sin ladning, når det opbevares. Hvis du skal opbevare træningsenheden i adskillige måneder, anbefales det at oplade den igen efter nogle få måneder. Dette vil forlænge batteriets levetid.

**Efterlad ikke enheden i meget kraftig kulde (under -10 °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. Med kompatibelt Polar-tilbehør kan Polar-træningsenhederne vise hastighed og distance, kadence, placering og watt. Gå til [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 fejlaflæsninger eller forkerte opførsler.

Træningsudstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, f.eks. LED-displays, motorer og elektriske bremser, kan af og til give forstyrrende signaler. Prøv følgende for at 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 pulsmålerenstroppen 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 trætt 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 gennemfugtes 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

### Pacer

#### Batteritype:

265 mAh Li-pol genopladeligt batteri

#### Driftstid:

Batteriets levetid op til 35 timer i træningstilstand (GPS og håndledsbaseret puls) eller op til 7 dage i urtilstand med kontinuerlig pulsmåling. Forskellige [strømspare-indstillinger](#) er tilgængelige.

De forskellige strømspare-indstillinger giver dig helt op til 100 timer i træningstilstand.

#### Driftstemperatur:

-10 °C til +50 °C

#### Enhedsmaterialer:

#### Night Black og Deep Teal

Enhed: ABS + GF, ABS, Corning Gorilla Glass 3, Rustfrit stål, PMMA

Urrem: Silikone, Spænde i aluminium

#### Cloudy White og Purple Dusk:

Enhed: ASA + GF, ABS, Corning Gorilla Glass 3, Rustfrit stål, PMMA

Urrem: Silikone, Spænde i aluminium

#### Materialer til urrem:

Se [Polar-tilbehør](#).

#### USB-kabelmaterialer:

PA, N52 NdFeB (zinkbelagt), MESSING 6801 (guldbelagt), TPE, VELCRO, PBT, MESSING

#### Urets nøjagtighed:

Bedre end  $\pm 0,5$  sekunder / dag ved 25 °C / 77 °F temperatur

#### GNSS-nøjagtighed:

Distance  $\pm 2$  %

Gns. rutenøjagtighed: 5 m

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.

#### GNSS-målefrekvens

1 sekund (kan ændres til 1 eller 2 minutter i [strømspareindstillinger](#))

#### 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

(0-36 km/t eller 0-22,5 mph, når der måles hastighed med Polar-skosensoren)

#### Vandtæthed:

WR50

## Hukommelseskapacitet:

Op til 90 timers træning med GPS og puls afhængigt af dine sprogindstillinger

## Skærm

Farveskærm, der altid er tændt. Gorilla glass-skærm (1,1 mm tykkelse) med anti-fingeraftryksbelægning. Størrelse 1,2", opløsning 240 x 240.

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 håndledsbevægelser, 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 høj-



					tryksvasker. 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/akkumulatorer anvendt i produkter overholder EU-forordningen 2023/1542 fra Europaparlamentet og Rådet den 12. juli 2023 om batterier og batteriaffald. Disse produkter og batterier/akkumulatorer i Polar-produkter bør sorteres 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 ur-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 plastikremme, der er underlagt en garantiperiode på ét (1) år fra købsdatoen.
- Garantien dækker ikke normalt slid af batteriet eller andet normalt slid samt skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende hensyn til forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/display, stofarmbånd, stof- eller læderremme, elastiskbælter (f.eks. brystbælte til pulsmåler) eller Polar-beklædning.
- Garantien dækker heller ikke eventuelle 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.

© 2024 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.

## Ansvarsfraskrivelse

- Materialet i denne vejledning er udelukkende til information. De produkter, der 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 09/2024