

POLAR®

POLAR M430



ANVÄNDARHANDBOK

INNEHÅLL

Innehåll	2
Polar M430 Användarhandbok	6
Introduktion	6
Dra full nytta av din M430	6
Kom igång	7
Ställ in din M430	7
Välj ett alternativ för inställning	7
Alternativ A: Ställ in med en mobilenhet och Polar Flow-appen	8
Alternativ B: Ställ in med din dator	8
Alternativ C: Inställning från enheten	9
Knappfunktioner	9
Klockfunktion och meny	10
Förträningssläge	10
Under träning	10
Menystruktur	11
Min dag	11
Dagbok	12
Inställningar	12
Konditionstest	12
Timer	12
Favoriter	12
Min puls	12
Använda din M430	13
Pulsmätning från handleden	13
När du inte använder klockan för att mäta pulsen	13
Ihopparring	13
Para ihop en mobilenhet med din M430	13
Para ihop en pulssensor med din M430	14
Para ihop en stegsensor med din M430	14
Para ihop en Polar Balance-våg med din M430	14
Radera en ihopparring	15
Inställningar	16
Inställningar för sportprofiler	16
Inställningar	17
Personliga inställningar	17
Vikt	18
Längd	18
Födelsedatum	18
Kön	18
Träningsbakgrund	18
Maxpuls	18
Allmänna inställningar	19
Kontinuerlig pulsmätning	19
Para och synka	19
Flygläge	19
Knapplås	19
Smart-notiser	19
Inaktivitetsvarning	20
Enheter	20

Språk	20
Färg på träningsdisplay	21
Om din produkt	21
Klockinställningar	21
Alarm	21
Tid	21
Datum	21
Veckans startdag	21
Klockdisplay	22
Snabbmeny	23
Snabbmeny i förträningläge	23
Snabbmeny i träningsvyn	24
Snabbmeny i pausläge	24
Uppdatera mjukvaran	25
Med mobil eller surfplatta	25
Med en dator	26
Träning	27
Träning med handledsbaserad pulsmätning	27
Pulsträning	27
Mäta pulsen med din M430	27
Starta ett träningspass	28
Starta ett planerat träningspass	29
Starta ett träningspass med Intervalltimer	29
Starta ett träningspass med Sluttidsberäknare	30
Under träning	30
Bläddra genom träningsdisplayerna	30
Lagra en varv-/mellantid	30
Låsa en pulszone eller hastighetszon	30
Ändra fas under ett träningspass med faser	30
Ändra inställningar i snabbmenyn	31
Meddelanden	31
Pausa/Stoppa ett träningspass	31
Träningssummering	31
Efter träning	31
Träningshistorik i M430	34
Träningsdata i Polar Flow-appen	34
Träningsdata på webbtjänsten Polar Flow	34
Funktioner	35
Assisterad GPS (A-GPS)	35
Utgångsdatum för A-GPS	35
GPS-funktioner	36
Tillbaka till start	36
Smart Coaching	37
Aktivitetsguide	37
Aktivitetseffekt	37
Aktivitetmätning dygnet runt	38
Aktivitetsmål	38
Aktivitetsdata i din M430	38
Inaktivitetsvarning	39
Aktivitetsdata i Flow-appen och Flow webbtjänst	40
Polar Sleep Plus™	40
Sömndata i din M430	40
Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten	41

Kontinuerlig pulsmätning	41
Konditionstest med handledsbaserad pulssensor	42
Innan testet påbörjas	42
Utföra testet	43
Testresultat	43
Konditionsnivåklassificering	43
Män	43
Kvinnor	44
Vo2max	44
Polar löpprogram	44
Skapa ett Polar löpprogram	45
Starta ett löpmål	45
Följ din utveckling	45
Running Index	46
Kortsiktig utvärdering	46
Män	46
Kvinnor	46
Långsiktig utvärdering	47
Smart Calories	48
Tränings effekt	48
Träningsansträngning och återhämtning	49
Sportprofiler	50
Pulszoner	51
Speed Zones	51
Inställningar för hastighetszoner	51
Träningsmål med hastighetszoner	51
Under träning	51
Efter träning	52
Kadens från handleden	52
Hastighet och distans från handleden	52
Smart-notiser	52
Polar Flow	53
Polar Flow-appen	53
Träningsdata	53
Aktivitetsdata	53
Sömndata	53
Sportprofiler	53
Bildindelning	53
Börja använda Flow-appen	53
Polar Flow-webbtjänsten	54
Dagbok	54
Rapporter	54
Program	55
Favoriter	55
Lägga till ett träningsmål till Favoriter:	55
Redigera en Favorit	55
Ta bort en favorit	55
Planera din träning	55
Skapa en träningsplan med Säsongsplaneraren	56
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen och -webbtjänsten	56
Skapa ett mål baserat på favoritträning	58
Synkronisera målen till din klocka	59
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen	59

Sportprofiler i Polar Flow	62
Lägga till en sportprofil	62
Redigera en sportprofil	63
Synkar	65
Synkronisera med Flow-mobilapp	65
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync	65
Viktig information	67
Batteri	67
Ladda batteriet i M430	67
Batteriets drifttid	68
Meddelanden om svagt batteri	68
Skötsel av din M430	69
Håll din M430 ren	69
Ta väl hand om den optiska pulssensorn.	69
Förvaring	69
Service	69
Säkerhetsföreskrifter	70
Störningar under träning	70
Hälsa och träning	70
Varning – Håll batterier utom räckhåll för barn	71
Tekniska specifikationer	71
M430	71
Programmet Polar FlowSync	72
Polar Flow-appens kompatibilitet	72
Vattenresistens hos Polar-produkter	73
Begränsad internationell Polar-garanti	73
Lagstadgad information	74
Ansvarsfriskrivning	74

POLAR M430 ANVÄNDARHANDBOK

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya M430. På support.polar.com/en/M430 finns M430 videohandledning och svar på vanliga frågor.

INTRODUKTION

Grattis till din nya Polar M430!

Polar M430 är en löparklocka med GPS med handledsbaserad pulsmätning, Polars avancerade träningsfunktioner och aktivitetsmätning dygnet runt. M430 ger dig personlig handledning och feedback gällande träning och din dagliga aktivitet för att hjälpa dig uppnå dina mål. Du kommer att kunna mäta ditt löptempo, distans, höjd och logga din rutt med den integrerade GPS:en. När GPS-funktionen inte är tillgänglig, beräknar din M430 hastighet och distans via dina armrörelser.

Du behöver inte bära en separat pulssensor. Du kan njuta av löpning med den handledsbaserade pulsmätningen, som alltid är redo när du är redo.

Med aktivitetsmätning dygnet runt kan du mäta aktiviteterna i din vardag. Se hur de påverkar din hälsa, och få tips om hur du når ditt dagliga aktivitetsmål. Håll kontakten med smart-notiser. Få varningar till din M430 för inkommande samtal, meddelanden och appaktivitet på din telefon.

DRA FULL NYTTA AV DIN M430

Anslut till Polars ekosystem Polar Flow och få ut mer av din M430.

Ladda ner [Polar Flow-appen](#) från App Store® eller Google Play™. Synkronisera din M430 med Flow-appen efter träningen och få en snabb översikt och feedback på dina träningsresultat och prestationer. I Flow-appen kan du också se hur du har sovit och hur aktiv du har varit under dagen.

Synkronisera dina träningsdata till [Polar Flow-webbtjänsten](#) med programmet FlowSync i din dator eller via Flow-appen. I webbtjänsten kan du planera din träning, följa dina prestationer, få vägledning och se en detaljerad analys av dina träningsresultat, din aktivitet och sömn. Låt alla dina vänner få ta del av dina prestationer, hitta andra träningsutövare och få motivation från dina sociala träningscommunities. Allt detta finns på flow.polar.com.

KOM IGÅNG

Ställ in din M430	7
Alternativ A: Ställ in med en mobilenhet och Polar Flow-appen	8
Alternativ B: Ställ in med din dator	8
Alternativ C: Inställning från enheten	9
Knappfunktioner	9
Menystruktur	11
Min dag	11
Dagbok	12
Inställningar	12
Konditionstest	12
Timer	12
Favoriter	12
Min puls	12
Använda din M430	13
Pulsmätning från handleden	13
När du inte använder klockan för att mäta pulsen	13
Ihopparring	13
Para ihop en mobilenhet med din M430	13
Para ihop en pulssensor med din M430	14
Para ihop en stegsensor med din M430	14
Para ihop en Polar Balance-våg med din M430	14
Radera en ihopparring	15

STÄLL IN DIN M430


Din nya M430 är i fabriksläge och aktiveras när du ansluter den till en USB-adapter för laddning eller en dator för installation. Vi rekommenderar att du laddar batteriet innan du börjar använda din M430. Om batteriet är helt tomt tar det ett par minuter innan laddningen startar.

Se [Batterier](#) för detaljerad information om hur du laddar batteriet, batteriets drifttid och meddelanden om svagt batteri.

VÄLJ ETT ALTERNATIV FÖR INSTÄLLNING

A. Installation via en mobilenhet är praktisk om du inte har tillgång till en dator med en USB-port, men det tar lite längre tid. Den här metoden kräver internetanslutning.

B. Installation via en dator med internetanslutning är snabbare och du kan samtidigt ladda din M430, men då behöver du en dator. Den här metoden kräver internetanslutning.

 *Alternativen A och B rekommenderas. Du kan fylla i alla fysiska detaljer som krävs för korrekta träningsdata på en gång. Du kan även välja språk och få den senaste mjukvaran för din M430.*

C. Om du inte har en kompatibel mobilenhet och f.n. inte har tillgång till en dator med internetanslutning, kan du starta från enheten. **Observera att enheten endast innehåller en del av inställningarna.** Säkerställ att du får ut det mesta möjliga av din M430 och de unika Polar Smart Coaching-funktionerna, är det viktigt att du senare gör inställningarna i Polar Flow-webbtjänsten genom att följa stegen i alternativ A eller B.

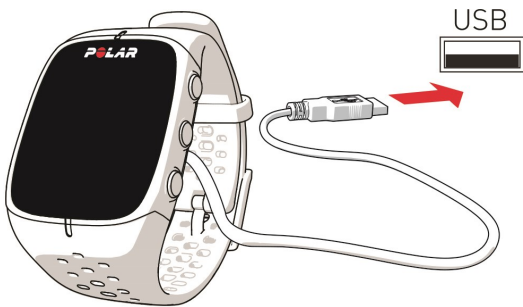
ALTERNATIV A: STÄLL IN MED EN MOBILENHET OCH POLAR FLOW-APPEN

Polar M430 ansluts till Polar Flow-appen trådlöst via Bluetooth® Smart, så se till att ha Bluetooth aktiverad i din mobilenhet.

Se vilka enheter som är kompatibla med Polar Flow-appen på support.polar.com.

1. För att säkerställa att det finns tillräckligt med laddning i din M430 under installationen via mobilenheten, ska du ansluta din M430 till en USB-port eller till en USB-nätadapter. Kontrollera att adaptorn är markerad med "output 5Vdc" och att den ger minst 500 mA. Det kan ta några minuter för din M430 att aktiveras innan laddningsanimeringen visas.

i Innan du laddar ska du se till att det inte finns någon fukt, hår, damm eller smuts på klockans USB-kontakt. Torka försiktigt av smuts och fukt. Ladda inte M430 när USB-kontakten är våt.



2. Gå till App Store eller Google Play på din telefon och sök efter och ladda ner Polar Flow-appen.
3. Öppna Flow-appen i din mobilenhet. Den känner att din nya M430 är i närheten och ber dig att påbörja ihopparning. Godkänn begäran om ihopparning och **ange Bluetooth ihopparningskoden som visas på displayen på M430 i Flow-appen.**
4. Skapa sedan ett användarkonto på Polar Flow eller logga in om du redan har ett. Appen guidar dig genom registrerings- och installationsprocessen.

i För att få exakta och personliga aktivitets- och träningsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna. När du registrerar dig kan du välja vilket språk du vill använda på din M430. Om det finns en [mjukvaruuppdatering](#) tillgänglig för din M430 rekommenderar vi att du installerar den under installationsprocessen. Det kan ta upp till 20 minuter att slutföra.

5. Tryck på **Spara och synka** när du har angett alla inställningar. Dina personliga inställningar synkroniseras nu till din M430.
6. Displayen i M430 öppnar klockläget när synkroniseringen är klar.


När inställningarna är klara är du redo att starta. Ha det så kul!

ALTERNATIV B: STÄLL IN MED DIN DATOR

1. Gå till flow.polar.com/start och installera programmet FlowSync för att ställa in din M430.
2. Anslut din M430 till en dator med den medföljande USB-kabeln för att ladda den under installationen. Det kan ta några minuter för din M430 att aktiveras. Låt din dator installera föreslagna USB-drivrutiner.

i Innan du laddar ska du se till att det inte finns någon fukt, hår, damm eller smuts på klockans USB-kontakt. Torka försiktigt av smuts och fukt. Ladda inte M430 när USB-kontakten är fuktig.

3. Logga in med ditt Polar Flow-konto eller skapa ett nytt om du inte redan har ett användarkonto. Webbtjänsten guidar dig genom registreringen och installationen.

 För att få exakta och personliga aktivitets- och träningsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna. När du registrerar dig kan du välja vilket språk du vill använda på din M430. Om det finns en [mjukvaruuppdatering](#) tillgänglig för din M430 rekommenderar vi att du installerar den under installationsprocessen. Det kan ta upp till 10 minuter att slutföra.


När inställningarna är klara är du redo att starta. Ha det så kul!

ALTERNATIV C: INSTÄLLNING FRÅN ENHETEN

Anslut M430 i datorns USB-port eller en USB-laddare med kabeln som levererades i paketet. **Choose language** visas. Tryck på STARTA för att välja **engelska**. Din M430 levereras med engelska som enda språk, men du kan lägga till fler språk när du gör inställningarna i Polar Flow webbtjänst eller med Polar Flow-appen.

Ange följande uppgifter, och bekräfta varje val med STARTA-knappen. Om du vid ett senare tillfälle vill gå tillbaka och ändra en inställning, ska du trycka på Tillbaka tills du kommer till inställningen som du vill ändra.

1. **Tidsformat** : Välj **12 h** eller **24 h**. För **12h**, välj **AM** (f.m.) eller **PM** (e.m.). Ställ sedan in den lokala tiden.
2. **Datum**: Ange aktuellt datum.
3. **Enheter**: Välj metriska (**kg, cm**) eller eng./am. (**lb, ft**) enheter.
4. **Vikt**: Ange din vikt.
5. **Längd**: Ställ in din längd.
6. **Födelsedatum**: Ange ditt födelsedatum.
7. **Kön**: Välj **Man** eller **Kvinna**.
8. **Träningsbakgrund** : **Sporadiskt (0-1 tim/vecka)**, **Regelbundet (1-3 tim/vecka)**, **Frekvent (3-5 tim/vecka)**, **Ofta (5-8 tim/vecka)**, **Elit (8-12 tim/vecka)**, **Professionell (12+ tim/vecka)**. Mer information om träningsbakgrund finns i [Personliga inställningar](#).
9. **Redo att köra!** visas när du är klar med inställningarna och M430 går till klockfunktionen.

 När du gör inställningarna via enheten, är din M430 ännu inte ansluten till Polar Flow-webbtjänsten. Säkerställ att du får ut det mesta möjliga av din M430 och de unika Polar Smart Coaching-funktionerna, är det viktigt att du senare gör inställningarna i Polar Flow-webbtjänsten eller med Flow-mobilappen genom att följa stegen i alternativ A eller B.

KNAPPFUNKTIONER

M430 har fem knappar som har olika funktioner beroende på användningssituationen. Se tabellerna nedan för mer information om knapparnas funktioner i olika lägen.



KLOCKFUNKTION OCH MENY

LYSE	TILLBAKA	STARTA	UPP/NED
Tänd displayen	Stäng menyn	Bekräfta val	Bläddra i menyn
Tryck och håll in för att låsa knappar	Återvänd till föregående nivå	Gå till förträningssläge	Justera ett valt värde
	Lämna inställningarna oförändrade	Bekräfta valet som visas på displayen	Tryck och håll in UPP för att ändra klockdisplay
	Avbryt val		
	Tryck och håll in för att återvända till klockfunktionen från menyn		
	Tryck och håll in för att para ihop och synkronisera		

FÖRTRÄNINGSLÄGE

LYSE	TILLBAKA	STARTA	UPP/NED
Tänd displayen	Återgå till klockfunktionen	Starta ett träningspass	Bläddra i sportlistan
Tryck och håll in för att gå till inställningarna för sportprofilen			

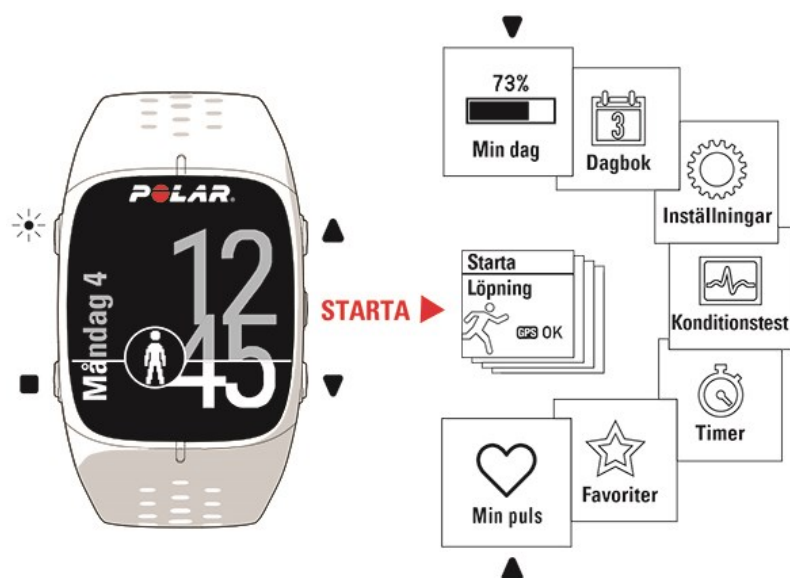
UNDER TRÄNING

LYSE	TILLBAKA	STARTA	UPP/NED
Tänd displayen	Pausa träningen genom att trycka en gång	Lagra en varv-/mellantid	Ändra träningsdisplay
Tryck och håll in för att gå till Snabbmenyn	Tryck och håll in i 3 sekunder för att avsluta registreringen	Tryck och håll in zonlås av/på	

Fortsätt
träningsregistrering-
en när den är
pausad

MENYSTRUKTUR

Du går till och bläddrar i menyn genom att trycka på UPP eller NER. Bekräfta valen med STARTA-knappen och återgå med TILLBAKA-knappen.



MIN DAG

Ditt dagliga aktivitetsmål visas i form av en cirkel som fylls upp allt eftersom du är aktiv. I menyn **Min dag** hittar du:

- Din sömntid och faktiska sömn. M430 registrerar din sovtid om du bär den på natten. Den detekterar när du somnar och när du vaknar och samlar in data för närmare analys i Polar Flow-appen och -webbtjänsten. Mer information finns i [Sömnregistrering](#).
- Aktiviteten som ackumulerats under din dag i närmare detalj och handledning i hur du når ditt dagliga aktivitetsmål. Mer information finns i [Aktivitetsmätning dygnet runt](#).
- Träningspassen som du har genomfört under dagen. Du kan öppna summeringen av träningspasset genom att trycka på STARTA.
- Eventuella [planerade träningspass](#) som du har skapat för dagen i endera Polar Flow-webbtjänsten eller Polar Flow-appen. Du kan starta ett planerat träningspass och öppna tidigare träningspass för att visa dem i närmare detalj genom att trycka på STARTA.
- Om du utför ett [Konditionstest](#) under dagen, visas dina resultat i **Min dag**.
- Eventuella tävlingar under dagen. Du kan skapa och anmäla dig till tävlingar i Polar Flow Community på flow.polar.com.

DAGBOK

I **Dagbok** ser du innevarande vecka, de senaste fyra veckorna och nästkommande fyra veckor. Välj en dag för att se din aktivitet och dina träningspass från den dagen, träningssummering för varje träningspass samt de tester du har gjort. Du kan även se dina planerade träningspass.

INSTÄLLNINGAR

I **Inställningar** kan du redigera följande:

- **Sportprofiler**
- **Fysiska inställningar**
- **Allmänna inställningar**
- **Klockinställningar**

Mer information finns i [Inställningar](#).

KONDITIONSTEST

Mät din konditionsnivå enkelt med handledsbaserad pulssensor när du ligger ner och slappnar av.

Mer information finns i [Konditionstest med handledsbaserad pulssensor](#).

TIMER

I **Timers** finns följande:

- **Stoppur:** Du kan använda M430 som stoppur. Starta stoppuret genom att trycka på STARTA. Lägg till varv genom att trycka på STARTA igen. Pausa stoppuret genom att trycka på TILLBAKA. Nollställ stoppuret genom att trycka ner och hålla inne LYSE.
- **Intervalltimer:** Ställ in tid och/eller distans baserat på intervalltimers för att ta tid på aktivitets- och återhämtningsfaser i dina intervallträningsspass. Mer information finns i [Starta ett träningspass](#).
- **Sluttidsberäknare:** Nå ditt tidsmål för en viss sträcka. Ställ in distansen för ditt träningspass, så beräknar M430 sluttiden för träningspasset utifrån med din hastighet/tempo. Mer information finns i [Starta ett träningspass](#).

FAVORITER

I **Favoriter** hittar du träningsmål som du har sparat som favoriter i Flow webbtjänst.

Mer information finns i [Favoriter](#).


MIN PULS

I **Min puls** kan du snabbt kontrollera din aktuella puls utan att starta ett träningspass. Dra bara åt armbandet, tryck på STARTA och därefter ser du din aktuella puls under en kort stund. Tryck på knappen TILLBAKA för att avsluta.

ANVÄNDA DIN M430


PULSMÄTNING FRÅN HANDLEDEN

För att kunna mäta pulsen via handleden så exakt som möjligt, måste din M430 sitta åt ordentligt runt handleden, precis ovanför handledsbenet. Den optiska sensorn måste ligga an mot din hud, men armbandet får inte vara för snävt åtsittande så att det förhindrar blodflödet. För den mest exakta pulsmätningen rekommenderar vi att du bär din M430 i några minuter innan du startar pulsmätningen. Mer information finns i [Träning med handledsbaserad pulsmätning](#).

 Vi rekommenderar att du rengör din M430 under rinnande vatten med en mild tvål- och vattenlösning efter varje träningspass. Torka den torr med en mjuk handduk. Se till att den är torr innan du laddar klockan.

NÄR DU INTE ANVÄNDER KLOCKAN FÖR ATT MÄTA PULSEN

Lossa armbandet lite för en mer bekväm passform och för att låta huden andas. Bär M430 precis som du skulle bära en vanlig klocka.

 Det är bra att ibland låta handleden vila, särskilt om du har känslig hud. Ta av din M430 och ladda den. På så sätt får både din hud och enheten vila och vara redo för nästa träningspass.

IHOPPARNING

Innan en ny mobilenhet (smarttelefon, surfplatta), pulssensor, stegsensor eller Polar Balance-våg kan börja användas med din M430, måste den paras ihop med din M430. Ihopparningen tar bara några sekunder och säkerställer att din M430 endast tar emot signaler från dina sensorer och enheter och tillåter störningsfri träning i grupp. Innan du deltar i en tävling ska du se till att ihopparningen görs hemma för att förhindra störning på grund av dataöverföring.

PARA IHOP EN MOBILENHET MED DIN M430

Om du har gjort installationen av din M430 med en mobilenhet, såsom beskrivs i kapitel [Ställ in din M430](#), har din M430 redan parats ihop. Om du gjorde installationen med en dator och vill använda din M430 med Polar Flow-appen, ska din M430 och mobilen paras ihop på följande sätt:

Innan du parar ihop en mobil-enhet

- ladda ner Flow-appen från App Store eller Google Play.
- ska du se till att din mobilenhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge inte är aktiverat.


Så här parar du ihop en mobilenhet:

1. I din mobilenhet öppnar du Flow-appen och loggar in med ditt Polar-konto, som du skapade när du installerade din M430.
2. Vänta tills **Anslut produkt** visas på din mobilenhet (**Väntar på M430**) visas.
3. I klockfunktionen på M430 trycker du och håller in knappen TILLBAKA.
4. **Ansluter till enhet** visas följt av **Ansluter till app**.
5. Godkänn begäran om Bluetooth-parning i din mobilenhet och skriv in pinkoden som visas på displayen på din M430.
6. **Ihopparning slutförd** visas när du är klar.

eller

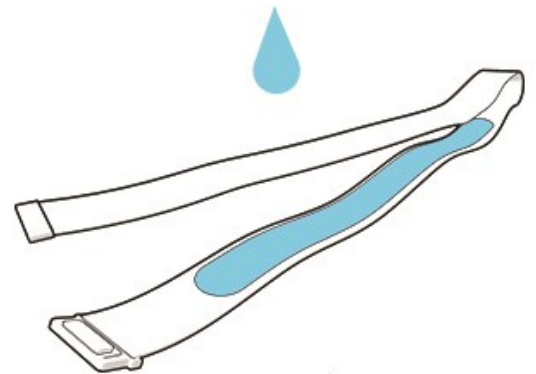
1. I din mobil-enhet öppnar du Flow-appen och loggar in med ditt Polar-konto.
2. Vänta tills **Anslut produkt** visas på din mobilenhet (**Väntar på M430**) visas.
3. I M430, gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Para och synka > Para och synka mobil enhet** och tryck på STARTA
4. **Bekräfta från annan enhet PIN-kod xxxxxx** visas i din M430. Ange PIN-koden från M430 på mobilenheten. Ihoppning startar.
5. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.

PARA IHOP EN PULSSENSOR MED DIN M430

 När du använder en Polar-pulssensor som har parats ihop med din M430, mäter inte M430 pulsen från din handled.

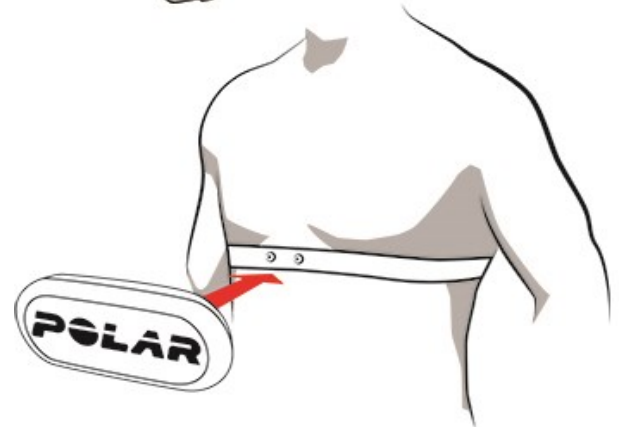
Du kan para ihop en pulssensor med din M430 på två sätt:

1. Fukta elektrodytorna på bältet och ta på dig pulssensorn.
2. I M430, gå till **Allmänna inställningar > Para och synka > Para ihop annan enhet** och tryck på STARTA.
3. M430 börjar söka efter din pulssensor.
4. När pulssensorn har hittats visas enhets-ID **Polar H10 xxxxxxxx**.
5. Tryck på STARTA, **Ihoppning** visas.
6. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.



ELLER

1. Fukta elektrodytorna på bältet och ta på dig pulssensorn.
2. Tryck på STARTA i klockfunktionen på M430 för att gå till förträningläge.
3. Håll pulssensorn intill din M430 och vänta tills den har hittats.
4. Enhets-ID **Para ihop Polar H10 xxxxxxxx** visas. Välj **Ja**.
5. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.



PARA IHOP EN STEGSENSOR MED DIN M430

Se det här [supportdokumentet](#) för anvisningar om hur du parar ihop och kalibrerar en stegsensor.


PARA IHOP EN POLAR BALANCE-VÅG MED DIN M430

En Polar Balance-våg kan paras ihop med din M430 på två sätt:

1. Ställ dig på vågen. På displayen visas din vikt.
2. Efter att ett pip ljud hörs börjar Bluetooth-ikonen på vågen att blinka, vilket innebär att anslutningen är aktiverad. Vågen är redo att paras ihop med din M430.
3. Tryck och håll in TILLBAKA-knappen i 2 sekunder på din M430 och vänta tills displayen anger att ihoppningen är slutförd.

eller

1. Gå till **Allmänna inställningar > Para och synka > Para ihop annan enhet** och tryck på STARTA.
2. M430 börjar söka efter din våg.
3. Ställ dig på vågen. På displayen visas din vikt.
4. När vågen har hittats, visas enhets-ID **Polar-våg xxxxxxxx** på displayen på din M430.
5. Tryck på STARTA, **Ihoppning** visas.
6. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.

 *Vågen kan paras ihop med 7 olika Polar-enheter. När antalet ihopparade enheter överstiger 7 raderas och ersätts den äldsta ihoppningen.*

RADERA EN IHOPPARNING

Så här raderar du en ihoppning med en sensor eller mobil-enhet:

1. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Para och synka > Ihopparade enheter** och tryck på STARTA.
2. Välj den enhet du vill ta bort från listan och tryck på STARTA.
3. **Radera ihoppning?** visas. Välj **Ja** och tryck på STARTA.
4. **Ihoppning raderad** visas när du är klar.


INSTÄLLNINGAR

Inställningar för sportprofiler	16
Inställningar	17
Personliga inställningar	17
Vikt	18
Längd	18
Födelsedatum	18
Kön	18
Träningsbakgrund	18
Maxpuls	18
Allmänna inställningar	19
Kontinuerlig pulsmätning	19
Para och synka	19
Flygläge	19
Knapplås	19
Smart-notiser	19
Inaktivitetsvarning	20
Enheter	20
Språk	20
Färg på träningsdisplay	21
Om din produkt	21
Klockinställningar	21
Alarm	21
Tid	21
Datum	21
Veckans startdag	21
Klockdisplay	22
Snabbmeny	23
Snabbmeny i förträningläge	23
Snabbmeny i träningsvyn	24
Snabbmeny i pausläge	24
Uppdatera mjukvaran	25
Med mobil eller surfplatta	25
Med en dator	26

INSTÄLLNINGAR FÖR SPORTPROFILER

Du kan redigera vissa inställningar för sportprofiler direkt i din M430. Du kan till exempel aktivera eller avaktivera GPS i olika sporter. Fler inställningsmöjligheter finns i Polar Flow-appen och på webbtjänsten. Mer information finns i [Sportprofiler i Flow](#).


Det finns fyra standard sportprofiler i din M430. **Löpning, Cykling, Annan utesport** och **Annan innesport**. I Polar Flow-appen eller webbtjänsten kan du lägga till nya sportprofiler till din sportlista och redigera inställningar för respektive sportprofil. Din M430 kan innehålla upp till 20 sportprofiler. Om du har fler än 20 sportprofiler i Polar Flow-appen och webbtjänsten överförs de första 20 i listan till din M430 när du synkroniserar.

 Om du har redigerat dina sportprofiler på webbtjänsten före ditt första träningspass och synkroniserat dem till din M430 kommer sportprofilistan att innehålla de redigerade sportprofilerna.


INSTÄLLNINGAR

För att se eller ändra inställningarna för sportprofiler, gå till **Inställningar > Sportprofiler** och välj den profil du vill redigera. Du får även åtkomst till inställningarna för den valda profilen från förträningläget genom att trycka och hålla in LYSE.

- **Pulsinställningar: Pulsformat:** Välj **Slag per minut** eller **% av maxpuls**. **Kontrollera pulszonens gränser:** Kontrollera gränserna för dina puls zoner: **Puls synlig för annan enhet:** Välj **På** eller **Av**. Om du väljer **På**, kan andra kompatibla enheter som använder Bluetooth Smart trådlös teknologi, t.ex. gymutrustning, detektera din puls. Du kan även använda din M430 under Polar Club-klasser för att skicka din puls till Polar Club-systemet.
- **GPS-registrering:** Välj **Hög noggrannhet**, **Medelhög noggrannhet**, **Strömspar**, **långt pass** eller **Av**.
- **Stegsensor:** Den här inställningen visas endast om du har parat ihop en Polar stegsensor med din M430. Välj **Kalibrering** eller **Välj sensor för hastighet**. I **Kalibrering**, välj **Automatisk** eller **Manuell**. I **Välj sensor för hastighet**, ställ in källan för mätning av hastighetsdata: **Stegsensor** eller **GPS**. Mer information om kalibrering av stegsensorn finns i det här [supportdokumentet](#).
- **Hastighetsinställningar: Hastighetsformat:** Välj **km/h** (kilometer per timme) eller **min/km** (minuter per kilometer). Om du har valt Eng./Am. enheter, välj **mph** (miles per timme) eller **min/mi** (minuter per mile). **Kontrollera gränser för hastighetszoner:** Du kan kontrollera hastighets-/tempozongränser här.
- **Automatisk paus-inst.: Automatisk paus:** Välj **På** eller **Av**. Om du ställer in **Automatisk paus** på **På**, pausas ditt träningspass automatiskt när du slutar att röra dig. **Aktiveringshastighet:** Ställ in hastigheten vid vilken registreringen ska pausas.

 För att använda **Automatisk paus** under träningen, måste du ha GPS:en inställd på **Hög noggrannhet** eller så måste du använda en Polar stegsensor.

- **Automatisk varvtid:** Välj **Av**, **Varvsträcka** eller **Varvtid**. Om du väljer **Varvsträcka** ska du ställa in sträckan som varje varvtid tas efter. Om du väljer **Varvtid** ska du ställa in en tid då varvtider fortlöpande ska lagras.

 För att använda distansbaserat automatiskt varv, måste du ha GPS-registrering aktiverat eller använda en Polar stegsensor.

PERSONLIGA INSTÄLLNINGAR

För att se och redigera dina personliga inställningar, gå till **Inställningar > Personliga inställningar**. Det är viktigt att du är noga med de fysiska inställningarna, särskilt när du ställer in vikt, längd, födelsedatum och kön, eftersom de påverkar mätvärdenas noggrannhet som t.ex. puls zoner och kaloriförbrukning.

I **Personliga inställningar** finns följande:

- **Vikt**
- **Längd**
- **Födelsedatum**
- **Kön**

- **Träningsbakgrund**
- **Maxpuls**

VIKT

Ange din vikt i kilo (kg) eller pund (lbs).

LÄNGD

Ange din längd i centimeter (cm) eller i fot och tum (eng./am. enheter).

FÖDELSEDATUM

Ange ditt födelsedatum. Datumangivelsen beror på vilket tids- och datumformat du har valt (24h: dag - månad - år / 12h: månad - dag - år).

KÖN

Välj **Man** eller **Kvinna**.

TRÄNINGSBAKGRUND

Träningsbakgrund är en bedömning av din långsiktiga fysiska aktivitetsnivå. Välj det alternativ som bäst beskriver den totala mängden och intensiteten av din fysiska aktivitet under de senaste tre månaderna.

- **Sporadiskt (0-1 tim/vecka):** Du ägnar dig inte regelbundet åt planerad motion eller fysiskt krävande aktivitet, t.ex. du promenerar endast för nöjes skull eller motionerar endast någon enstaka gång så att du blir andfådd och svettig.
- **Regelbundet (1-3 tim/vecka):** Du motionerar regelbundet, t.ex. springer 5-10 km eller ägnar 1-3 timmar per vecka åt liknande fysisk aktivitet, eller ditt arbete kräver måttlig fysisk aktivitet.
- **Frekvent (3-5 tim/vecka):** Du ägnar minst 3 timmar per vecka åt tung fysisk träning, t.ex. du springer 20-50 km per vecka eller ägnar 3-5 timmar per vecka åt liknande fysisk aktivitet.
- **Ofta (5-8 tim/vecka):** Du ägnar minst 5 timmar per vecka åt tung fysisk träning och du kan ibland delta i tävlingar för flera sporter.
- **Elit (8-12 tim/vecka):** Du ägnar dig åt tung fysisk aktivitet nästan varje dag och du tränar för att förbättra dina träningsresultat i tävlingssyfte.
- **Professionell (8-12 tim/vecka):** Du är en uthållig idrotsutövare. Du ägnar dig åt tung fysisk aktivitet för att förbättra dina träningsresultat i tävlingssyfte.

MAXPULS

Ange din maxpuls om du vet ditt aktuella maxpulsvärde. Ditt åldersbaserade maxpulsvärde (220-ålder) visas som en standardinställning när du ställer in detta värde för första gången.

Maxpuls används för att beräkna energiförbrukning. Maxpuls är det högsta antalet slag per minut hjärtat kan slå vid maximal fysisk ansträngning. Den mest exakta metoden för att fastställa din individuella maxpuls är att låta en läkare, fysiolog eller personlig tränare testa den i ett testlab. Maxpuls är även avgörande när du ska bestämma träningsintensitet. Din maxpuls är individuell och påverkas av ålder och ärftliga faktorer.

ALLMÄNNA INSTÄLLNINGAR

För att se och redigera dina allmänna inställningar, gå till **Inställningar > Allmänna inställningar**

I **Allmänna inställningar** finns följande:

- **Kontinuerlig pulsmätning**
- **Para och synka**
- **Flygläge**
- **Knapplås**
- **Smart-notiser**
- **Inaktivitetsvarning**
- **Enheter**
- **Språk**
- **Färg på träningsdisplay**
- **Om din produkt**

KONTINUERLIG PULSMÄTNING

Aktivera eller **Inaktivera** funktionen Kontinuerlig pulsmätning. Mer information finns i [Kontinuerlig pulsmätning](#).

PARA OCH SYNKA

- **Para och synkronisera mobil enhet/para en annan enhet::** Para sensorer eller mobila enheter med din M430. Synka data med Flow-appen.
- **Ihoppade enheter:** Visa alla enheter som du har parat med din M430. Dessa kan inkludera pulssensorer, löpsensorer och mobila enheter.

FLYGLÄGE

Välj **På** eller **Av**.

I flygläge fränkopplas all trådlös kommunikation från enheten. Du kan fortfarande använda den för att registrera aktivitet, men du kan inte använda den i träningspass med en pulssensor eller synka dina data till Polar Flow mobilapp eftersom *Bluetooth® Smart* är inaktiverad.

KNAPPLÅS

Välj **Manuellt knapplås** eller **Automatiskt knapplås**. Med **Manuellt knapplås** kan du låsa knapparna manuellt från **Snabbmenyn**. I **Automatiskt knapplås** aktiveras knapplåset automatiskt efter 60 sekunder.

SMART-NOTISER

Notisfunktionen är som standard avstängd. Ställ in dem i **Meny > Inställningar > Allmänna inställningar > Smart-notiser**.

I inställningarna för **Smart-notiser** hittar du:

- **Notiser:** Sätt notiserna **På, På (ingen förhandsvisning)** eller **Av**.

På: innehållet i notiserna visas på M430-displayen. **På (ingen förhandsvisning):** innehåller i notiserna visas inte på M430-displayen. **Av** (standard): inga notiser visas i din M430.

 I Polar Flow-appen kan du välja apparna som du vill motta notiser från.

- **Vibrationsfeedback:** Ställ in vibrationsfeedback på **På** eller **Av**.
- **Notiser, stör ej:** Om du vill avaktivera notiser och samtalsvarningar under en specifik tidsperiod, ska du aktivera funktionen **Stör ej**. Ställ därefter in tidsperioden när **Stör ej** är aktiverad. När funktionen **Stör ej** är aktiverad, får du inga notiser eller samtalsvarningar under tidsperioden som du har ställt in.

 Funktionen **Stör ej** är som standard aktiverad mellan 22.00 och 07.00.

INAKTIVITETSVARNING

Ställ in inaktivitetsvarningen till **På** eller **Av**.

ENHETER

Välj metriska (**kg, cm**) eller eng./am. (**lb, ft**). Välj de enheter som ska användas för att mäta vikt, längd, sträcka och hastighet.

SPRÅK

Under installationen kan du välja vilket språk du vill använda i din M430. Din M430 har stöd för följande språk: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccckyy, Suomi, Svenska** och **Türkçe**.

Om du vill ändra språk i din M430, kan du göra det via endera webbtjänsten eller appen Polar Flow.

Så här gör du för att ändra språkställningen via webbtjänsten Polar Flow:

1. I Flow-webbtjänsten klickar du på ditt namn/profilfoto uppe till höger.
2. Välj **Produkter**.
3. Klicka på **Inställningar** intill Polar M430.
4. Sök fram **enhetspråket** som du vill använda i din M430 i rullgardinslistan.
5. Klicka på **Spara**.
6. Kom ihåg att synkronisera den ändrade språkställningen till din M430.

Så här gör du för att ändra språkställningen via Polar Flow-appen:

1. I din mobilenhet öppnar du Flow-appen och loggar in med Polar-kontot som du skapade när du installerade din M430.
2. Gå till **Enheter**.
3. Tryck på **Enhetspråk** under Polar M430 för att öppna listan över språk som stöds.
4. Välj det önskade språket och tryck därefter på **Klar**.
5. Synkronisera de ändrade inställningarna till din M430 genom att trycka och hålla in knappen TILLBAKA på din M430.

FÄRG PÅ TRÄNINGSDISPLAY

Välj **Mörk** eller **Ljus**. Ändra displayfärg för din träningsdisplay. När **Ljus** har valts har träningsdisplayen en ljus bakgrund med mörka siffror och bokstäver. När **Mörk** har valts har träningsdisplayen en mörk bakgrund med ljusa siffror och bokstäver.

OM DIN PRODUKT

Enhets-ID för din M430 samt mjukvaruversion, HW-modell, utgångsdatum för A-GPS och de M430-specifika märkningarna med lagstadgad information.

Starta om enheten: Om du får problem med din M430, kan du försöka att starta om den. När du startar om M430, raderas inga inställningar eller personliga data från M430. Tryck på knappen **STARTA** och välj därefter **Ja** för att bekräfta omstarten.

KLOCKINSTÄLLNINGAR

För att se och redigera dina klockinställningar, gå till **Inställningar > Klockinställningar**

I **Klockinställningar** finns följande:

- **Alarm**
- **Tid**
- **Datum**
- **Veckans startdag**
- **Klockdisplay**

ALARM

Ställ in alarmrepetition: **Av**, **En gång**, **Måndag - Fredag** eller **Alla dagar**. Om du väljer **En gång**, **Måndag - Fredag** eller **Alla dagar**, ställ även in tiden för alarmet.

 När alarmet är aktiverat visas en klockikon i klockfunktionen.

TID

Ställ in tidsformat: **24 h** eller **12 h**. Ställ sedan in tiden på dygnet.

 Vid synkronisering med Flow-appen och Flow webbtjänst uppdateras tid på dygnet automatiskt från webbtjänsten.


DATUM

Ställ in datum. Ställ även in **Datumformat**, du kan välja **mm/dd/åååå**, **dd/mm/åååå**, **åååå/mm/dd**, **dd-mm-åååå**, **åååå-mm-dd**, **dd.mm.åååå** eller **åååå.mm.dd**.

 Vid synkronisering med Flow-appen och Flow webbtjänst uppdateras datumet automatiskt från webbtjänsten.

VECKANS STARTDAG

Välj veckans startdag. Välj **Måndag**, **Lördag** eller **Söndag**.

 Vid synkronisering med Flow-appen och Flow webbtjänst uppdateras veckans startdag automatiskt från webbtjänsten.

KLOCKDISPLAY

Välja klockdisplay:

- **Jumbo**



- **Aktivitet**



- **Stor klocka**



- **Analog**



- **Stora siffror**



 *Genom att välja Jumbo (standardklockdisplayen) eller Aktivitet som klockdisplay, kommer du att kunna se utvecklingen av din dagliga aktivitet i klockdisplayen.*

 *Klockdisplayerna som visar sekunder uppdateras varje sekund och förbrukar därmed något mer batteriladdning.*


SNABBMENY

SNABBMENY I FÖRTRÄNINGSLÄGE


I förträningläge, tryck och håll in LYSE för att komma till inställningarna för den valda sportprofilen:

- **Pulsinställningar: Pulsformat:** Välj **Slag per minut** eller **% av maxpuls**. **Kontrollera pulszonens gränser:** Kontrollera gränserna för dina pulszoner: **Puls synlig för annan enhet:** Välj **På** eller **Av**. Om du väljer **På**, kan andra kompatibla enheter som använder Bluetooth Smart trådlös teknologi, t.ex. gymutrustning, detektera din puls. Du kan även använda din M430 under Polar Club-klasser för att skicka din puls till Polar Club-systemet.
- **GPS-registrering:** Välj **Hög noggrannhet**, **Medelhög noggrannhet**, **Strömspar**, **långt pass** eller **Av**.
- **Stegsensor:** Den här inställningen visas endast om du har parat ihop en Polar-stegsensor med din M430. Välj **Kalibrering** eller **Välj sensor för hastighet**. I **Kalibrering**, välj **Automatisk** eller **Manuell**. I **Välj sensor för hastighet**, ställ in källan för mätning av hastighetsdata: **Stegsensor** eller **GPS**. Mer information om kalibrering av stegsensorn finns i det här [supportdokumentet](#).
- **Hastighetsinställningar: Hastighetsformat:** Välj **km/h** (kilometer per timme) eller **min/km** (minuter per kilometer). Om du har valt Eng./Am. enheter, välj **mph** (miles per timme) eller **min/mi** (minuter per mile). **Kontrollera gränser för hastighetszonerna:** Du kan kontrollera hastighets-/tempozongränser här.

- **Automatisk paus-inst.: Automatisk paus:** Välj **På** eller **Av**. Om du ställer in **Automatisk paus** på **På**, pausas ditt träningspass automatiskt när du slutar att röra på dig. **Aktiveringshastighet:** Ställ in hastigheten vid vilken registreringen ska pausas.

 För att använda **Automatisk paus** under träningen, måste du ha **GPS:en inställd på Hög noggrannhet** eller så måste du använda en **Polar stegsensor**.

- **Automatisk varvtid:** Välj **Av**, **Varvsträcka** eller **Varvtid**. Om du väljer **Varvsträcka** ska du ställa in sträckan som varje varvtid tas efter. Om du väljer **Varvtid** ska du ställa in en tid då varvtider fortlöpande ska lagras.

 För att använda **distansbaserade automatiska varvtider**, måste du ha **GPS-registrering aktiverat** eller använda en **Polar stegsensor**.

SNABBMENY I TRÄNINGSVYN

I träningsfunktionen, tryck och håll in **LYSE** för att öppna **Snabbmenyn**. I träningsdisplayens **Snabbmeny** kan du:

- **Låsa knappar:** Tryck på **STARTA** för att låsa knappar. För att låsa upp, tryck och håll in **LYSE**.
- **Ställa in bakgrundsbelysning:** Slå **På** eller **Av** konstant bakgrundsbelysning. När bakgrundsbelysningen är aktiverad lyser det kontinuerligt. Du kan slå på och av konstant bakgrundsbelysning genom att trycka på **LYSE**. Observera att användning av den här funktionen förkortar batteriets livslängd.
- **Sök sensor:** Den här inställningen visas endast om du har parat ihop en pulssensor eller en stegsensor med din **M430**.
- **Stegsensor:** Den här inställningen visas endast om du har parat ihop en **Polar stegsensor** med din **M430**. Välj **Kalibrering** eller **Välj sensor för hastighet**. I **Kalibrering**, välj **Automatisk** eller **Manuell**. I **Välj sensor för hastighet**, ställ in källan för mätning av hastighetsdata: **Stegsensor** eller **GPS**. Mer information om kalibrering av stegsensorn finns i det här [supportdokumentet](#).
- **Intervalltimer:** Skapa intervalltimers baserade på tid och/eller sträcka för att ta tid på arbets- och återhämtningsfaser i dina intervallträningsspass. Välj **Starta X,XX km / XX:XX** för att använda en tidigare inställd timer eller skapa en ny timer i **Ställ in timer**.
- **Sluttidsberäknare:** Ställ in distansen för ditt träningspass, så beräknar **M430** sluttiden för träningspasset utifrån din hastighet. Välj **Starta XX,XX km/X,XX mi** för att använda en tidigare inställd målsträcka eller ställ in ett nytt mål i **Ställ in sträcka**.
- **Aktuell positionsinfo:** Detta val är endast tillgängligt om **GPS** är aktiverad för sportprofilen.
- **Aktivera positionsguiden:** Funktionen **Tillbaka till start** visar dig vägen tillbaka till startpunkten för ditt träningspass. Välj **Aktivera positionsguiden**, och tryck på **STARTA**. **Positionsguidens pil aktiv** visas och därefter går **M430** till vyn **Tillbaka till start**. Mer information finns i [Tillbaka till start](#).


SNABBMENY I PAUSLÄGE

I pausläge, tryck och håll in **LYSE** för att öppna **Snabbmenyn**. I pauslägets **Snabbmeny** kan du:


- **Låsa knappar:** Tryck på **STARTA** för att låsa knappar. För att låsa upp, tryck och håll in **LYSE**.
- **Pulsinställningar: Pulsformat:** Välj **Slag per minut** eller **% av maxpuls**. **Kontrollera pulszonens gränser:** Kontrollera gränserna för dina puls zoner: **Puls synlig för annan enhet:** Välj **På** eller **Av**. Om du väljer **På**, kan andra

kompatibla enheter som använder Bluetooth Smart trådlös teknologi, t.ex. gymtrustning, detektera din puls. Du kan även använda din M430 under Polar Club-klasser för att skicka din puls till Polar Club-systemet.

- **GPS-registrering:** Välj **Hög noggrannhet**, **Medelhög noggrannhet**, **Strömspar**, **långt pass** eller **Av**.
- **Stegsensor:** Den här inställningen visas endast om du har parat ihop en Polar stegsensor med din M430. Välj **Kalibrering** eller **Välj sensor för hastighet**. I **Kalibrering**, välj **Automatisk** eller **Manuell**. I **Välj sensor för hastighet**, ställ in källan för mätning av hastighetsdata: **Stegsensor** eller **GPS**. Mer information om kalibrering av stegsensorn finns i det här [supportdokumentet](#).
- **Hastighetsinställningar: Hastighetsformat:** Välj **km/h** (kilometer per timme) eller **min/km** (minuter per kilometer). Om du har valt Eng./Am. enheter, välj **mph** (miles per timme) eller **min/mi** (minuter per mile).
- **Kontrollera gränser för hastighetszonerna:** Du kan kontrollera hastighets-/tempozongränser här.
- **Automatisk paus-inst.: Automatisk paus:** Välj **På** eller **Av**. Om du ställer in **Automatisk paus** på **På**, pausas ditt träningspass automatiskt när du slutar att röra på dig. **Aktiveringshastighet:** Ställ in hastigheten vid vilken registreringen ska pausas.

 För att använda **Automatisk paus** under träningen, måste du ha **GPS:en inställd på Hög noggrannhet** eller så måste du använda en Polar stegsensor.

- **Automatisk varvtid:** Välj **Av**, **Varvsträcka** eller **Varvtid**. Om du väljer **Varvsträcka** ska du ställa in sträckan som varje varvtid tas efter. Om du väljer **Varvtid** ska du ställa in en tid då varvtider fortlöpande ska lagras.

 För att använda distansbaserade automatiska varvtider, måste du ha **GPS-registrering aktiverat** eller använda en Polar stegsensor.


UPPDATERA MJUKVARAN

Du kan själv uppdatera mjukvaran i din M430 för att hålla den uppdaterad. Uppdateringar av mjukvaran görs för att förbättra funktionaliteten i din M430. De kan till exempel vara förbättringar av befintliga funktioner, helt nya funktioner och buggfixar. Vi rekommenderar att du uppdaterar mjukvaran i din M430 varje gång en ny version blir tillgänglig.

 Du kommer inte att förlora några data på grund av uppdateringen. Innan uppdateringen påbörjas, synkroniseras data från din M430 till Flow-webbtjänst.

MED MOBIL ELLER SURFPLATTA

Du kan uppdatera mjukvaran via din mobil om du använder Polar Flow mobilapp för att synkronisera dina tränings- och aktivitetsdata. Appen meddelar dig om det finns en uppdatering tillgänglig och guidar dig genom uppdateringen. Vi rekommenderar att du ansluter M430 till en strömkälla innan du startar uppdateringen för att säkerställa en problemfri uppdatering.

 Den trådlösa uppdateringen av mjukvaran kan ta upp till 20 minuter, beroende på din anslutning.

MED EN DATOR

När en ny mjukvaruversion blir tillgänglig, meddelar FlowSync dig när du ansluter M430 till din dator. Uppdateringarna av mjukvara laddas ner via FlowSync.

Så här uppdaterar du mjukvaran:

1. Anslut din M430 till en dator.
2. FlowSync börjar synkronisera dina data.
3. Efter synkroniseringen uppmanas du att uppdatera mjukvaran.
4. Välj **Ja**. Ny mjukvara installeras (det kan ta upp till 10 minuter) och sedan startar M430 om. Vänta tills mjukvaruuppdateringen har slutförts innan du kopplar bort M430 från datorn.

TRÄNING

Träning med handledsbaserad pulsmätning	27
Pulsträning	27
Mäta pulsen med din M430	27
Starta ett träningspass	28
Starta ett planerat träningspass	29
Starta ett träningspass med Intervalltimer	29
Starta ett träningspass med Sluttidsberäknare	30
Under träning	30
Bläddra genom träningsdisplayerna	30
Lagra en varv-/mellantid	30
Låsa en pulszon eller hastighetszon	30
Ändra fas under ett träningspass med faser	30
Ändra inställningar i snabbmenyn	31
Meddelanden	31
Pausa/Stoppa ett träningspass	31
Träningssummering	31
Efter träning	31
Träningshistorik i M430	34
Träningsdata i Polar Flow-appen	34
Träningsdata på webbtjänsten Polar Flow	34

TRÄNING MED HANDLEDSBASERAD PULSMÄTNING PULSTRÄNING

Även om det finns många subjektiva signaler till hur din kropp mår under träning (upplevd ansträngning, andning, fysiska förnimmelser), är inget så tillförlitligt som att mäta pulsen. Pulsen är objektiv och påverkas av både interna och externa faktorer. Det betyder att du får ett pålitligt mått på ditt fysiska tillstånd.

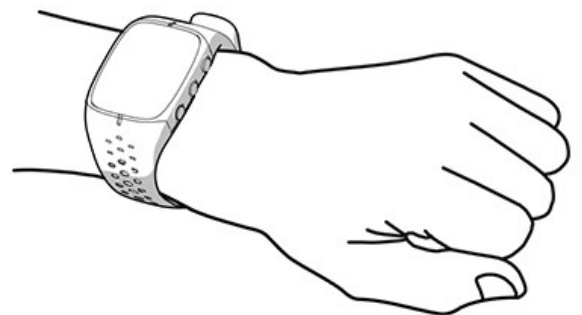
MÄTA PULSEN MED DIN M430

Din Polar M430 har en inbyggd pulssensor som mäter pulsen från handleden. Följ dina pulszoner direkt från enheten, och få vägledning för träningspassen du har planerat i Flow-appen eller i Flow webbtjänst.

För att kunna mäta pulsen via handleden så exakt som möjligt måste din M430 sitta åt ordentligt runt handleden, precis ovanför knölen på handledsbenet. Sensorn på baksidan måste ligga an mot din hud, men armbandet får inte vara för snävt åtsittande så att det förhindrar blodflödet. För den mest exakta pulsmätningen rekommenderar vi att du bär din M430 i några minuter innan du startar pulsmätningen.

Om du har tatueringar vid handleden ska du undvika att placera sensorn direkt på, eftersom det kan förhindra korrekta avläsningar.

Det är också bra att värma upp huden om händer och hud lätt blir kalla. Få upp blodflödet innan du startar ditt träningspass!




I sporter där det är svårare att hålla sensorn stilla på handleden eller där muskler eller sensor nära sensorn pressas samman eller är i rörelse, rekommenderar vi att du använder en Polar-pulssensor med bröstband för att få tillförlitligare pulsregistrering.

När du registrerar ett simpass med M430 kan vatten förhindra att den handledsbaserade pulsmätningen fungerar optimalt. M430 registrerar fortfarande in dina aktivitetsdata från armens rörelser när du simmar. Observera att du inte kan använda en Polar-pulssensor med ett bröstband med M430 när du simmar, eftersom Bluetooth inte fungerar i vatten.

STARTA ETT TRÄNINGSPASS

1. [Tag på dig din M430](#) och dra åt armbandets.
2. I klockfunktionen, tryck på STARTA för att gå till förträningläge.




 För att ändra inställningarna för sportprofilen innan du börjar ett träningspass (i förträningläge), tryck och håll in **LYSE** för att gå till **Snabbmenyn**. För att återgå till förträningläge, tryck på **TILLBAKA**.

3. Bläddra mellan sportprofilerna med UPP/NED. Du kan lägga till fler sportprofiler i din M430 via Polar Flow-appen eller i Flow-webbtjänsten. Du kan även ange specifika inställningar för varje sportprofil, såsom att skapa skräddarsydda träningsvyer.
4. **Stanna i förträningläget tills M430 har hittat GPS-signalerna och din pulssensor för att vara säker på att dina träningsdata är korrekta.**




Puls: M430 har hittat din pulssensorsignal när din puls visas.

 När du använder en pulssensor från Polar som är ihopparad med din M430, använder M430 automatiskt den anslutna sensorn för att mäta din puls under träningspasset. Bluetooth-ikonen på pulssymbolen indikerar att din M430 använder den anslutna sensorn för att mäta din puls.

GPS: Procentvärdet som visas intill GPS-ikonen visar när GPS-signalen har hittats och din position har fastställts. När den når 100 % visas OK och du kan starta träningspasset.

Fånga GPS-satellitssignaler genom att gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. För bästa GPS-prestanda, bär M430 på handleden med displayen uppåt. Håll den i ett horisontellt läge framför dig och bort från bröstet. Håll armen stilla och ovanför bröstkorgen under sökningen. Stå stilla och håll positionen tills M430 har hittat satellitssignalerna.

GPS-positioneringen är snabb med Assisterad GPS (A-GPS). A-GPS-datafilen uppdateras automatiskt när du synkroniserar din M430 med Flow-webbtjänsten via programmet FlowSync eller med Flow-appen. Om A-GPS-datafilen har upphört att gälla och du ännu inte har synkroniserat din M430, kan mer tid behövas för att fastställa din aktuella position. Se [Assisterad GPS \(A-GPS\)](#) för mer information.

 På grund av placeringen av GPS-antennen på M430 är det inte rekommenderat att bära den med displayen på undersidan av handleden. När du bär den på ett cykelstyre ska du se till att displayen är vänd uppåt.

5. När M430 har hittat alla signaler, tryck på **STARTA**. **Registrering startad** visas och du kan påbörja träningspasset.

Se [Under träning](#) för mer information om vad du kan göra med din M430 under träning.


STARTA ETT PLANERAT TRÄNINGSPASS

Du kan planera din träning och [skapa detaljerade träningsmål](#) i Polar Flow-appen eller i webbtjänsten Polar Flow och synkronisera dem till din M430.

Starta ett planerat träningspass, som schemalagts för den aktuella dagen:

1. I klockfunktionen trycker du på **STARTA** för att gå till förträningssläge. Dina planerade träningspass visas längst upp i listan.
2. Välj målet och tryck på **STARTA**. Eventuella anteckningar du har lagt till för målet visas.
3. Tryck på **STARTA** för att återgå till förträningssläge och välj den sportprofil som du vill använda.
4. När M430 har hittat alla signaler, tryck på **STARTA**. **Registrering startad** visas och du kan påbörja träningspasset.


Din M430 ger dig vägledning under träningen för att nå ditt träningsmål. Se [Under träning](#) för mer information.

 Du kan även starta ett planerat träningspass, som har schemalagts för aktuell dag från **Min dag** och **Dagbok**. Om du vill genomföra ett mål som har schemalagts för en annan dag, kan du helt enkelt välja en dag från din **Dagbok** och sedan starta passet som schemalagts för den dagen. Om du har lagt till träningsmål till dina [Favoriter](#), kan du även starta passet från **Favoriter**.

STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED INTERVALLTIMER

Du kan ställa in en upprepande eller två alternerande tids- och/eller distansbaserade timers för att vägleda dina arbets- och återhämtningsfaser i intervallträning.


1. Börja genom att gå till **Timers > Intervalltimer**. Välj **Ställ in timer** för att skapa nya timers.
2. Välj **Tidsbaserad** eller **Distansbaserad**: **Tidsbaserad**:: Ange mintuer och sekunder för timern och tryck på STARTA. **Distansbaserad**:: Ställ in sträckan för timern och tryck på STARTA.
3. **Ställ in ytterligare en timer?** visas. För att ställa in ytterligare en timer, välj **Ja** och upprepa steg 2.
4. När det är slutfört väljer du **Starta X,XX km/ XX:XX** och trycker på STARTA för att gå till förträningssläge och välj den sportprofil du vill använda.
5. När M430 har hittat alla signaler, tryck på STARTA. **Registrering startad** visas och du kan påbörja träningspasset.

 Du kan också starta **Intervalltimern** under träningspasset, till exempel efter uppvärmning. Tryck och håll in **LYSE** för att gå till **Snabbmenyn** och välj sedan **Intervalltimer**.

STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED SLUTTIDSBERÄKNARE

Ställ in distansen för ditt träningspass, så beräknar M430 sluttiden för träningspasset i enlighet med din hastighet.

1. Börja genom att gå till **Timers > Sluttidsberäknare**.
2. För att ställa in en målsträcka, gå till **Ställ in sträcka** och välj **5,00 km, 10,00 km, Halvmarathon, Marathon** eller **Ställ in annan sträcka**.. Tryck på STARTA. Om du väljer **Ställ in en annan sträcka** ska du ställa in sträckan och trycka på STARTA. **Sluttid kommer att beräknas för XX,XX** visas.
3. Välj **Starta XX,XX km/ X,XX mi** och tryck på STARTA för att gå till förträningssläge och välj den sportprofil du vill använda.
4. När M430 har hittat alla signaler, tryck på STARTA. **Registrering startad** visas och du kan påbörja träningspasset.

 Du kan också starta **Sluttidsberäknaren** under träningspasset, till exempel efter uppvärmning. Tryck och håll in **LYSE** för att gå till **Snabbmenyn** och välj sedan **Sluttidsberäknare**.

UNDER TRÄNING

BLÄDDRA GENOM TRÄNINGSDISPLAYERNA

Under träning kan du bläddra mellan träningsdisplayerna med UPP/NED. Observera att de tillgängliga träningsdisplayer och data som visas beror på vilken sport du har valt. Du kan definiera specifika inställningar för varje sport i Polar Flow-appen och -webbtjänsten, såsom skapa skräddarsydda träningsdisplayer. Mer information finns i [Sportprofiler i Flow](#).

LAGRA EN VARV-/MELLANTID

Tryck på STARTA för att lagra en varv-/mellantid. Varvtider kan lagras automatiskt. I inställningarna för sportprofiler ställer du in **Auto.varvtid** till **Varvsträcka** eller **Varvtid**. Om du väljer **Varvsträcka** ska du ställa in sträckan som varje varvtid tas efter. Om du väljer **Varvtid** ska du ställa in en tid då varvtider fortlöpande ska lagras.

LÅSA EN PULSZON ELLER HASTIGHETZON

Tryck på och håll in STARTA för att låsa puls- eller hastighets-/tempozonen som du för närvarande befinner dig i. Välj **pulszon** eller **hastighetszon**. Du låser/låser upp zonen genom att trycka och hålla in STARTA. Om din puls eller hastighet överskrider den låsta zonen, meddelar M430 dig med en vibration.

ÄNDRA FAS UNDER ETT TRÄNINGSPASS MED FASER

Om du valde att ändra fas manuellt när du skapade ett fasmål gör du så här:

1. Tryck och håll in LYSE.
2. **Snabbmeny** visas.
3. Välj **Starta nästa fas** från listan och tryck på STARTA för att gå vidare till nästa fas.

Om du väljer automatisk ändring av fas, ändras fasen automatiskt när du har avslutat en fas. M430 meddelar dig med en vibration.

ÄNDRA INSTÄLLNINGAR I SNABBMEYN


Tryck och håll in LYSE. **Snabbmeny** visas. Du kan ändra vissa inställningar utan att pausa ditt träningspass. Detaljerad information finns i [Snabbmenyn](#).

MEDDELANDEN

Om du tränar utanför de planerade pulszonerna eller hastighets-/tempozonerna, varnar din M430 dig med en vibration.

PAUSA/STOPPA ETT TRÄNINGSPASS

1. För att pausa ett träningspass, tryck på TILLBAKA-knappen. **Registrering pausad** visas och M430 går till pausläge. För att fortsätta ditt träningspass, tryck på STARTA.
2. För att avsluta ett träningspass, tryck och håll in TILLBAKA-knappen i tre sekunder under träningsregistrering eller i pausläge tills **Registrering avslutad** visas.

 Om du avslutar ditt träningspass efter en paus inkluderas inte tiden som förflutit under pausen i den totala träningstiden.

TRÄNINGSSUMMERING EFTER TRÄNING

Du får en summering av ditt träningspass i din M430 direkt efter avslutat träningspass. Du får en mer detaljerad analys i Polar Flow-appen eller på webbtjänsten Polar Flow.

I din M430 ser du följande data från ditt träningspass:



M430 belönar dig varje gång du slår ditt **Personbästa** i snitthastighet/tempo, distans eller kalorier. **Personbästa**-resultaten är separata för varje sportprofil.




Tid när du startade träningspasset, träningstiden och tillryggalagd distans under träningspasset.



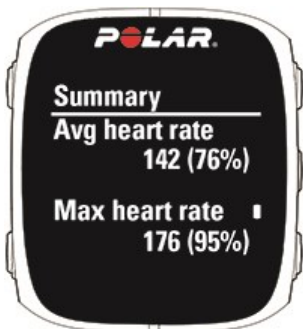
Feedback i textform om effekten av varje träningspass. Feedbacken baseras på träningstidens fördelning i pulszonerna, kaloriförbrukningen och träningstiden.

Tryck på STARTA för mer detaljer.

 **Tränings effekt** visas om du använde en pulssensor och tränade i minst 10 minuter totalt i pulszonerna.



Tid du tillbringat i varje pulszon.



Din snitt- och maxpuls visas i slag per minut och procent av maxpuls.



Förbrukade kalorier under träningspasset och fettförbränning % av kalorier



Snitt- och maxhastighet/tempo för träningspasset.



Ditt löpindex beräknas under varje träningspass där pulsen mäts och GPS-funktionen är aktiverad/stegsensorn används och när följande villkor uppfylls:


- Sportprofil som använts är någon form av löpning (löpning, väglöpning, terränglöpning osv.)
- Tempot ska vara 6 km/tim. eller snabbare och träningen ska pågå i minst 12 minuter.

 Du kan följa din utveckling och se beräknade sluttider på olika distanser i [webbtjänsten Polar Flow](#).

Mer information finns i [Löpindex](#).



Maxhöjd, meter/fot du går uppför och utför.

 Visas om du tränade utomhus och GPS-funktionen var på.



Antalet manuella varvtider samt den bästa varvtiden och snittiden för varven.

Tryck på STARTA för mer detaljer.



Antal automatiska varvtider samt den bästa varvtiden och snittiden för automatiska varvtiderna.

Tryck på STARTA för mer detaljer.

TRÄNINGSHISTORIK I M430

I **Dagbok** ser du summeringar av dina träningspass för de senaste fyra veckorna. Gå till **Dagbok** och bläddra till träningspasset du vill granska med knappen UPP/NED. Tryck på STARTA för att visa träningspassets detaljer.

M430 kan lagra upp till 60 träningstimmar med GPS och pulssensor. Om din M430 inte har tillräcklig minneskapacitet för att lagra din träningshistorik får du meddelande om att du ska synkronisera dina tidigare träningspass till Flow-appen eller webbtjänsten.

TRÄNINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

Din M430 synkroniseras med Polar Flow-appen automatiskt när du har avslutat ett träningspass om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth. Du kan även synkronisera dina träningsdata manuellt från M430 till Flow-appen genom att trycka och hålla in knappen TILLBAKA på din M430 när du är inloggad på Flow-appen och telefonen är inom räckvidden för Bluetooth. I appen kan du analysera dina data på ett ögonblick efter varje träningspass. Med appen kan du se en snabböversikt över dina träningsdata.

Mer information finns i [Polar Flow-appen](#).

TRÄNINGSDATA PÅ WEBBTJÄNSTEN POLAR FLOW

Analysera alla detaljer i din träning och få mer information om dina träningsresultat. Följ din utveckling och dela även dina bästa träningspass med andra.

Se video genom att klicka på följande länk:

[Polar Flow webbtjänst | Träningsanalys](#)

Se [Polar Flow webbtjänst](#) för mer information.

FUNKTIONER

Assisterad GPS (A-GPS)	35
GPS-funktioner	36
Tillbaka till start	36
Smart Coaching	37
Aktivitetsguide	37
Aktivitetseffekt	37
Aktivitetsmätning dygnet runt	38
Polar Sleep Plus™	40
Kontinuerlig pulsmätning	41
Konditionstest med handledsbaserad pulssensor	42
Polar löpprogram	44
Running Index	46
Smart Calories	48
Träningsseffekt	48
Träningsansträngning och återhämtning	49
Sportprofiler	50
Pulszoner	51
Speed Zones	51
Inställningar för hastighetszoner	51
Träningsmål med hastighetszoner	51
Under träning	51
Efter träning	52
Kadens från handleden	52
Hastighet och distans från handleden	52
Smart-notiser	52

ASSISTERAD GPS (A-GPS)

M430 har inbyggd GPS som ger noggrann mätning av hastighet och sträcka för en rad utomhussporter och gör att du kan se din rutt på kartan i Flow-appen och i Flow webbtjänst efter träningspasset.

M430 använder Assisted GPS (A-GPS) för att få en snabb satellitfix. A-GPS-data ger din M430 GPS-satelliternas beräknade positioner. På så sätt vet M430 var den ska söka efter satelliterna och har därmed möjlighet att ta emot signaler från dem inom några sekunder, även under svåra signalförhållanden.

A-GPS-data uppdateras en gång per dag. Den senaste A-GPS-datafilen uppdateras automatiskt till din M430 varje gång du synkroniserar den med Flow-webbtjänsten via FlowSync-mjukvaran. Om du synkroniserar din M430 med Flow-webbtjänsten via Flow-appen, sker uppdateringen av A-GPS-filen en gång i veckan.

UTGÅNGSDATUM FÖR A-GPS

A-GPS-datafilen är giltig i upp till 13 dagar. Positioneringsnoggrannheten är relativt hög under de första tre dagarna och minskar successivt under de återstående dagarna. Regelbundna uppdateringar hjälper till att säkerställa en hög positioneringsnoggrannhet.


Du kan kontrollera utgångsdatumet för den aktuella A-GPS-filen i din M430. I M430, gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Om din produkt > Utg.datum för A-GPS**. Om datafilen har upphört att gälla kan du synkronisera din M430 med Flow webbtjänst via FlowSync-programmet eller med Flow-appen för att uppdatera A-GPS-data.

När A-GPS-datafilen har upphört att gälla kan mer tid behövas för att få den aktuella positionen.

GPS-FUNKTIONER

M430 har följande GPS-funktioner:

- **Höjd, stigning och utför:** Höjdmätning i realtid och antal höjdmeter du förflyttar dig uppför och nerför.
- **Sträcka:** Visar sträcka under och efter ditt träningspass.
- **Hastighet/tempo:** Visar information om hastighet/tempo under och efter ditt träningspass.
- **Löpindex:** I M430 är löpindex baserad på puls- och hastighetsdata under löpturen. Den ger information om din prestationsnivå, både aerob kondition och löpekonomi.
- **Tillbaka till start:** Visar dig kortast möjliga sträcka till startpunkten, samt avstånd (fågelvägen) till startpunkten. Nu kan du ge dig ut på mer äventyrliga rutter och utforska dem på ett säkert sätt, eftersom du vet att du är bara en knapptryckning bort från att se riktningen tillbaka till din startpunkt.
- **Strömsparläge:** Gör det möjligt för dig att förlänga batteritiden i din M430 under långa träningspass. Dina GPS-data lagras i intervaller om 60 sekunder. En längre intervall ger dig mer registreringstid. När strömsparläget är aktiverat, kan den automatiska pausfunktionen inte användas. Dessutom kan Löpindex inte beräknas, såvida du inte använder en stegsensor.

 För bästa GPS-prestanda, bär M430 på handleden med displayen uppåt. På grund av placeringen av GPS-antennen på M430 är det inte rekommenderat att bära den med displayen på undersidan av handleden. När du bär den på ett cykelstyre ska du se till att displayen är vänd uppåt.

TILLBAKA TILL START


Funktionen Tillbaka till start visar dig vägen tillbaka till startpunkten för ditt träningspass.

Så här använder du funktionen Tillbaka till start:

1. Tryck och håll in LYSE. **Snabbmenyn** visas.
2. Välj **Aktivera pos.guide** så visas **Positionsguidens pil aktiv** och M430 går till displayen **Tillbaka till start**.

Så här återvänder du till startpunkten:

- Håll M430 i ett horisontellt läge framför dig.
- Fortsätt att röra dig så att M430 kan bestämma i vilken riktning du förflyttar dig. En pil kommer att peka i riktningen mot din startpunkt.
- Du kommer tillbaka till startpunkten genom att alltid röra dig i pilens riktning.
- M430 visar även beringen och avståndet (fågelvägen) mellan dig och startpunkten.

 När du är i okända miljöer ska du alltid hålla en karta till hands i fall M430 förlorar satellitsignalen eller om batteriet tar slut.

SMART COACHING

Oavsett om du vill kontrollera dina dagliga aktivitetsnivåer, skapa individuella träningsplaner, hitta rätt intensitet eller få omedelbar träningsfeedback, erbjuder Smart Coaching ett urval av unika, lättanvända funktioner, anpassade efter dina behov och utformade för maximal upplevelse och motivation när du tränar.

M430 har följande Polar Smart Coaching-funktioner:

- [Aktivitetsguide](#)
- [Aktivitetseffekt](#)
- [Konditionstest](#)
- [Pulszoner](#)

- [Löpprogram](#)
- [Running Index](#)
- [Smart calories](#)
- [Träningsseffekt](#)
- [Träningsansträngning](#)

AKTIVITETSGUIDE

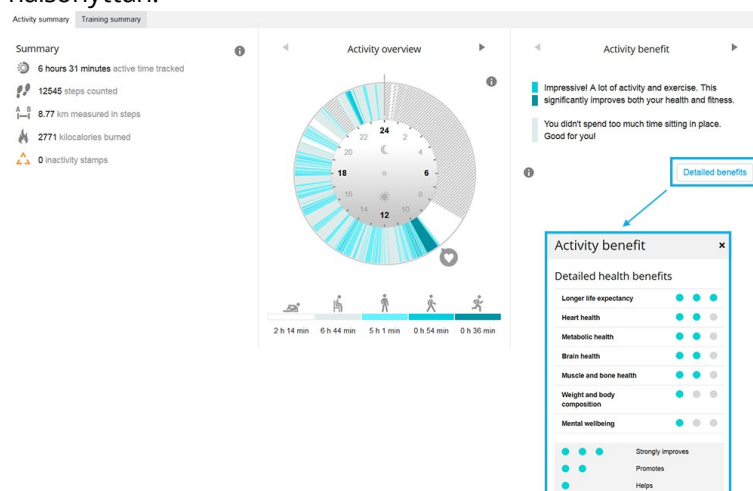
Funktionen Aktivitetsguide visar hur aktiv du har varit under dagen, och anger hur mycket som saknas för att du ska nå rekommendationerna för fysisk aktivitet per dag. Du kan kontrollera hur mycket av ditt dagliga aktivitetsmål du har uppfyllt, antingen direkt i din M430 eller från endera mobilappen eller webbtjänsten Polar Flow.

Se [Aktivitetsmätning dygnet runt](#) för mer information.

AKTIVITETSEFFEKT

Aktivitetseffekt ger dig feedback på hur din hälsa påverkats på ett positivt sätt av att du varit aktiv, och också den icke önskvärda inverkan av att sitta stilla för länge. Feedbacken är baserad på internationella riktlinjer och forskning i hälsoeffekten av fysisk aktivitet och stillasittande. Grundidén är: destu aktivare du är, destu större nytta för dig!

Både Flow-appen och Flow-webbtjänsten visar dig aktivitetseffekten för dina dagliga aktiviteter. Du kan visa aktivitetseffekten per dag, vecka eller månad. I Flow-webbtjänsten kan du också se detaljerad information om hälsonyttan.



Se [Aktivitetsmätning dygnet runt](#) för mer information.

AKTIVITETSMÄTNING DYGNET RUNT

M430 mäter dina aktiviteter med en intern 3D-accelerometer som registrerar dina armrörelser. Den analyserar frekvensen, intensiteten och regelbundenheten av dina rörelser tillsammans med din fysiska informationen, så att du kan se hur aktiv du verkligen är i din vardag utöver din vanliga träning. Du bör använda din M430 på din icke-dominanta hand för att vara säker på att du får den mest exakta beräkningen av din dagliga aktivitet.

Aktivitetsmål

Du får ett personligt aktivitetsmål när du ställer in din M430 och den hjälper dig att nå målet varje dag. Aktivitetsmålet är baserat på dina personliga data och ditt val av aktivitetsnivå, som du hittar i Polar Flow-appen eller på [webbtjänsten Polar Flow](#).

Du kan ändra ditt mål genom att öppna Flow-appen, trycka på ditt namn/profilfoto i menydisplayen och sedan svepa nedåt för att se **Aktivitetsmål**. Eller gå till flow.polar.com och logga in på ditt Polar-konto. Klicka sedan på ditt profilnamn > **Inställningar** > **Aktivitetsmål**. Välj en av de tre aktivitetsnivåer som bäst beskriver en typisk dag och aktivitet. Vid respektive nivå kan du se hur aktiv du måste vara för att nå ditt dagliga aktivitetsmål på den valda nivån. Om du till exempel är kontorsarbetare och mestadels är stillasittande under dagen kan du förväntas att nå cirka fyra timmars låg intensitetsaktivitet under en vanlig dag. För människor som står och går mycket under sin arbetstid är förväntningarna högre.

Tiden som du behöver vara aktiv under dagen för att nå ditt aktivitetsmål beror på vilken nivå du har valt och intensiteten i dina aktiviteter. Uppnå dina mål snabbare med mer högentensiva aktiviteter eller var aktiv i ett lite lugnare tempo under hela dagen. Ålder och kön påverkar också intensitetsnivån som krävs för att uppnå ditt aktivitetsmål. Ju yngre du är, desto mer intensiv ska aktivitetsnivån vara.

Aktivitetsdata i din M430

Du kan kontrollera din aktivitetsutveckling i menyn **Min dag**.



Ditt dagliga aktivitetsmål visas i form av en cirkel som fylls allt eftersom du är aktiv.

Se din ackumulerade aktivitet i detalj genom att tryck på START för att öppna menyn **Min dag**. Din M430 kommer att visa följande information:




- **Daglig aktivitet:** Procentandelen av ditt dagliga aktivitetsmål som du uppnått hittills.
- **Kalorier:** Visar hur många kalorier du har förbrukat genom träning, aktivitet och BMR (Basalomsättning: den minsta metaboliska aktiviteten som krävs för att upprätthålla livet).
- **Steg:** Antal steg du har tagit hittills. Mängden och typen av kroppsrörelser registreras och omvandlas till en uppskattning av antal steg.

Tryck på STARTA igen för att visa fler detaljer och bläddra med UPP/NED för att få vägledning om hur du uppnår ditt dagliga aktivitetsmål:



- **Aktiv tid:** Aktiv tid anger den kumulativa tiden för kroppsrörelser som är bra för din hälsa.
- **Kalorier:** Visar hur många kalorier du har förbrukat genom träning, aktivitet och BMR (Basalomsättning: den minsta metaboliska aktiviteten som krävs för att upprätthålla livet).
- **Steg:** Antal steg du har tagit hittills. Mängden och typen av kroppsrörelser registreras och omvandlas till en uppskattning av antal steg.
- **Kvar:** Din M430 ger dig alternativ för att uppnå ditt dagliga aktivitetsmål. Den anger hur mycket längre du behöver vara aktiv om du väljer låg-, medel- eller högintensiva aktiviteter. Du har ett mål, men ett antal olika sätt att uppnå det. Det dagliga aktivitetsmålet kan nås med låg, medel eller hög intensitet. I M430 betyder "uppe" låg intensitet, "promenad" medelhög intensitet och "jogg" hög intensitet. Du kan hitta fler exempel på låg-, medel- och högintensiva aktiviteter i Polar Flow webbtjänst och mobilapp och välja det bästa sättet att nå ditt mål.



 Du kan visa utvecklingen av ditt dagliga aktivitetsmål i klockfunktionen om du väljer "**Jumbo**" (standardklockdisplayen) eller "**Aktivitet**" som klockdisplay. I klockdisplayen **Jumbo** fylls klockdisplayen successivt upp när du rör dig för att uppnå ditt dagliga aktivitetsmål. På klockdisplayen **Aktivitet** visar cirkeln runt datumet/tiden din utveckling mot ditt dagliga aktivitetsmål. Cirkeln fylls successivt när du är aktiv. Ändra klockdisplay genom att trycka och hålla in UPP-knappen.

Inaktivitetsvarning

Det är allmänt känt att fysisk aktivitet är en viktig faktor för att bibehålla hälsan. Förutom att vara fysiskt aktiv är det viktigt att undvika långvarigt stillasittande. Stillasittande under långa tidsperioder är dåligt för hälsan, även de dagar då du tränar och får tillräckligt med daglig aktivitet. Din M430 känner av om du är inaktiv för länge under dagen och hjälper dig därmed att avbryta ditt stillasittande för att undvika de negativa effekter det har på din hälsa.

När du har varit stilla i 55 minuter: **Dags att röra på sig** visas samtidigt som klockan vibrerar lätt. Res dig upp och hitta ditt eget sätt att vara aktiv. Ta en kort promenad, stretcha eller göra någon annan lätt aktivitet. Meddelandet försvinner när du börjar röra på dig eller trycker på någon av knapparna. Om du inte rör på dig inom fem minuter får du en inaktivitetsstämpel som du kan se i Flow-appen och på Flow webbtjänst efter synkronisering. Såväl appen som webbtjänsten Flow visar hela historiken för hur många inaktivitetsstämpel du har fått. Du kan därmed kontrollera din dagliga rutin och göra ändringar för ett aktivare liv.

Aktivitetsdata i Flow-appen och Flow webbtjänst

Med Flow-appen kan du följa och analysera dina aktivitetsdata fortlöpande och få dina data synkroniserade trådlöst från din M430 till Flow-webbtjänst. Flow webbtjänst ger dig den mest detaljerade inblicken i dina aktivitetsdata. Med hjälp av aktivitetsrapporterna (under fliken **UTVECKLING**) kan du följa den långsiktiga trenden i din dagliga aktivitet. Du kan välja att visa antingen dags-, vecko- eller månadsrapporter.

POLAR SLEEP PLUS™

M430 registrerar din sovtid om du bär den på natten. Den detekterar när du somnar och när du vaknar samt samlar in data för djupare analys i Polar Flow-appen och webbtjänsten. M430 registrerar dina armrörelser under natten för att registrera alla störningar över hela tidsspannet för sömn och talar om för dig hur länge du faktiskt sov.

Sömndata i din M430

Du kan kontrollera dina sömndata i menyn **Min dag**.



- **Sömntiden** anger den totala tiden från det att du somnade tills du vaknade.
- **Faktisk sömn** anger tiden då du faktiskt sov, från det att du somnade tills du vaknade. Mer specifikt är det din sömntid minus eventuella störningar i sömnen. Endast tiden som du de facto sover inkluderas i den faktiska sömnen.

Se dina sömndata i detalj genom att trycka på START för att öppna sömnsummering. Din M430 visar dig din **Sömntid** och **Faktiska sömn** längst upp i summeringen. Bläddra med UPP/NER för att visa följande information:



Kontinuitet: Sammanhängande sömn Är en bedömning av hur sammanhängande din sömntid var. Sammanhängande sömn utvärderas på en skala från ett till fem: fragmenterad – ganska fragmenterad – ganska kontinuerlig – kontinuerlig – mycket kontinuerlig.



Tiden då du **somnade** och **när du vaknade**.



Feedback: Du får feedback på din sömntid och kvaliteten på din sömn. Feedback på sömntiden baseras på jämförelsen av din sömntid med din önskade sömntid.



Hur sov du?: Du kan bedöma hur bra du sov senaste natten med en skala i fem steg: mycket dåligt – dåligt – okej – bra – mycket bra. Genom att bedöma din sömn får du en längre version av feedback i textform i Flow-appen och webbtjänsten. Feedback i Flow-appen och webbtjänsten tar hänsyn till din egen bedömning av din sömn och ändrar feedbacken baserat på den.

Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten

Dina sömndata visas i Flow-appen och webbtjänsten efter att din M430 har synkroniserats. Du kan visa tiden, mängden och kvaliteten på din sömn. Du kan ställa in **din önskade sömntid** för att definiera hur länge du avser att sova varje natt. Du kan även gradera din sömn i Flow-appen och webbtjänsten. Du får feedback på hur du sovit baserat på dina sömndata, din önskade sömntid och din sömngradering.

På webbtjänsten kan du visa din sömn under fliken **Sömn** i din **Dagbok**. Du kan även inkludera dina sömndata i **Aktivitetsrapporter** under fliken **Utveckling**.

Följ upp ditt sömnmönster för att se om det påverkas av eventuella ändringar i ditt dagliga liv och hitta rätt balans mellan vila, daglig aktivitet och träning.

Mer information om Polar Sleep Plus finns i den här [djupgående guiden](#).

KONTINUERLIG PULSMÄTNING

Funktionen Kontinuerlig pulsmätning mäter din puls dygnet runt. Den möjliggör en mer noggrann mätning av daglig kaloriförbrukning och din totala aktivitet, eftersom även fysiska aktiviteter med väldigt små handrörelser nu kan registreras.

Polars kontinuerliga pulsmätning startar med några minuters mellanrum eller baserat på dina armrörelser.

Den tidsinställda mätningen kontrollerar din puls med några minuters mellanrum och om din puls är förhöjd under kontrollen börjar funktionen Kontinuerlig puls att registrera din puls. Kontinuerlig pulsmätning kan också starta baserat på dina armrörelser, till exempel när du går i ett tillräckligt snabbt tempo i minst en minut.

Den kontinuerliga pulsmätningen slutar automatiskt när aktivitetsnivån minskar tillräckligt mycket. När din Polar-enhet detekterar att du har suttit länge startar den kontinuerliga pulsmätningen för att hitta den lägsta pulsregistreringen för den aktuella dagen.

Du kan aktivera och inaktivera funktionen Kontinuerlig pulsmätning på din M430 i **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning**.

Under **Min dag** kan du följa vad som kommer att bli den högsta och lägsta pulsregistreringen för den aktuella dagen och du kan se vad din lägsta pulsregistrering var under föregående natt. Du kan följa registreringarna mer i detalj och under längre perioder i Polar Flow, antingen på webben eller i mobilappen.

 *Observera att om funktionen Kontinuerlig pulsmätning är aktiverad i din M430 förbrukas batteriet snabbare.*

Mer information om funktionen Kontinuerlig pulsmätning finns i denna [djupgående guide](#).

KONDITIONSTEST MED HANDLEDSBASERAD PULSSENSOR

Polars konditionstest med handledsbaserad pulssensor är ett enkelt, tryggt och snabbt sätt att uppskatta din aeroba (kardiovaskulära) kondition i viloläge. Resultatet, Polar OwnIndex, kan jämföras med maximal syreupptagningsförmåga (VO_{2max}), som vanligtvis används för att bedöma aerob kondition. Din långsiktiga träningsbakgrund, puls, hjärtfrekvensvariation i vila, kön, ålder, längd och kroppsvikt påverkar alla OwnIndex-resultatet. Polar Fitness Test har utvecklats för fullt friska, vuxna personer.

Den aeroba konditionen står i relation till hur väl ditt kardiovaskulära system fungerar för att transportera syre till kroppen. Ju bättre aerob kondition du har, desto starkare och effektivare är ditt hjärta. Bra aerob kondition har flera hälsofördelar. Den hjälper till exempel att minska risken för högt blodtryck och risken för kardiovaskulära sjukdomar och stroke. Om du vill förbättra din aeroba kondition krävs i genomsnitt sex veckor av regelbunden träning för att se en märkbar förändring i ditt OwnIndex. Sämre tränade individer kan se en snabbare utveckling. Ju bättre aerob kondition du har, desto mindre förbättring av ditt OwnIndex

Den aeroba konditionen förbättras bäst genom träningstyper där stora muskelgrupper används. Denna typ av aktiviteter inkluderar löpning, cykling, gång, rodd, simning, skridskoåkning och längdskidåkning. För att följa din utveckling, börja med att mäta ditt OwnIndex ett par gånger under de första två veckorna för att få ett utgångsvärde och upprepa sedan testet ungefär en gång per månad.


För att vara säker på att testresultaten är pålitliga, gäller följande grundläggande förutsättningar:

- Du kan utföra testet var som helst - hemma, på kontoret, på gymmet - förutsatt att du befinner dig i en tyst och lugn testmiljö. Den bör vara fri från störande ljud (t.ex. tv, radio eller telefon) och utan att någon pratar med dig.
- Genomför alltid testet i samma miljö vid samma tidpunkt.
- Undvik att äta för mycket eller röka 2-3 timmar före testet.
- Undvik hård fysisk träning, alkohol och mediciner dagen innan och den dag du utför testet.
- Du bör vara helt avslappnad och lugn. Ligg ner och slappna av 1-3 minuter innan testet påbörjas.

INNAN TESTET PÅBÖRJAS

Innan du inleder testet ska du säkerställa att dina fysiska inställningar inklusive träningsbakgrund är korrekta i **Inställningar > Fysiska inställningar**.

Bär din M430 tajt på handleden, strax avantför handledsbenet. Pulssensorn på baksidan av M430 måste ligga an mot din hud, men armbandet får inte vara för snävt åtsittande så att det hindrar blodflödet.

 Du kan även utföra ett konditionstest genom att mäta din puls med en kompatibel pulssensor från Polar. När du använder en pulssensor från Polar som är ihopparad med din M430, använder M430 automatiskt den anslutna sensorn för att mäta din puls under testet.

UTFÖRA TESTET

Du utför konditionstestet genom att gå till **Tester > Konditionstest > Slappna av & starta test**.

- Texten **Söker efter pulssignal** visas. När pulsen har hittats visas en pulsgraf, din aktuella puls och texten **Ligger** på displayen. Var avslappnad och begränsa kroppsrörelser och kommunikation med andra människor.
- Du kan avbryta testet när som helst genom att trycka på TILLBAKA. **Test avbröts** visas.

Om M430 tappar pulssignalen under testet, visas meddelandet **Test misslyckades**. Om detta sker ska du kontrollera att pulssensorn på baksidan av M430 ligger an mot din hud. Se [Träning med handledsbaserad puls](#) för detaljerade anvisningar om hur du ska bära din M430 när du mäter pulsen från din handled.

TESTRESULTAT

När testet är över, meddelar M430 dig med en vibration och visar din beräknade VO_{2max} samt en beskrivning av ditt konditionstestresultat.

Uppdatera VO2max till dina Personliga inställningar? visas.

- Välj **Ja** för att spara värdet till dina **Personliga inställningar**.
- Välj **Nej** endast om du vet ditt nyligen uppmätta VO_{2max} -värde och om det avviker mer än en nivå i konditionsklassificeringen från resultatet.

Ditt senaste testresultat visas i **Tester > Konditionstest > Senaste resultat**. Endast resultatet för det senast utförda testet visas.

För att se en analys av resultaten från dina konditionstest, gå till Flow webbtjänst och välj testet från din Dagbok för att se detaljer från det.

 Din M430 synkroniseras automatiskt med Flow-appen efter testet om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth.

Konditionsnivåklassificering

Män

Ålder	Mycket låg	Låg	Ganska bra	Medel	Bra	Mycket bra	Elit
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

Ålder	Mycket låg	Låg	Ganska bra	Medel	Bra	Mycket bra	Elit
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

Kvinnor

Ålder	Mycket låg	Låg	Ganska bra	Medel	Bra	Mycket bra	Elit
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 baseras på en resultatöversikt över 62 studier där syreupptagningsförmågan VO_{2max} uppmättes direkt på friska, vuxna människor i USA, Kanada och 7 europeiska länder. Referens: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2MAX}

En tydlig koppling finns mellan maximal syreförbrukning (VO_{2max}) av kroppen och kardiorespiratorisk kondition eftersom syreleveransen till vävnaderna är beroende av lung- och hjärtfunktionen. VO_{2max} (maximal syreupptagningsförmåga, maximal aerob effekt) är den maximala mängd syre kan tas upp av kroppen vid maximal ansträngning; den är direkt relaterad till hjärtats maxkapacitet att transportera blod till musklerna. VO_{2max} kan mätas eller beräknas med konditionstester (t.ex. maximala tester, submaximala tester, Polar Fitness Test). VO_{2max} är ett bra index för kardiorespiratorisk kondition och en bra prediktor för prestationsförmåga i uthållighetstävlingar såsom löpning, cykling, längdskidåkning och simning.

VO_{2max} kan uttryckas antingen som milliliter per minut ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) eller så kan detta värde delas med personens kroppsvikt i kilogram ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

POLAR LÖPPROGRAM

Polar löpprogram är ett personligt program baserat på din konditionsnivå, utformat så att du tränar på rätt sätt och inte överanstränger dig. Det är intelligent, anpassar sig till din utveckling och anger när det kan vara en god idé att sakta farten lite och när du ska öka ett snäpp. Varje program är skraddarsytt för din tävling och tar hänsyn till dina personliga egenskaper, träningsbakgrund och förberedelsestid. Programmet är gratis och finns tillgängligt i Polar Flow webbtjänst på www.polar.com/flow.

Programmen finns för tävlingar på 5 km, 10 km, halvmaraton and maraton. Varje program har tre faser: Grundträning, upptrappning och nedtrappning. Faserna är utformade för att successivt utveckla dina träningsresultat och se till att du

är redo på tävlingsdagen. Träningspass med löpning är indelade i fem typer: lätt jogging, medelsvår löpning, långdistanslöpning, tempolöpning och intervall. Alla träningspass innehåller uppvärmnings-, arbets- och nedvarvningsfaser för optimala resultat. Du kan dessutom välja att göra styrke-, core- och rörlighetsövningar för att stödja din utveckling. Varje träningsvecka består av två till fem löppass, och den totala träningstiden per vecka varierar från en till sju timmar beroende på din konditionsnivå. Minimilängden för ett program är 9 veckor och den maximala träningstiden är 20 månader.

Mer information om Polar löpprogram finns i denna [djupgående guide](#). Eller läs mer om hur du [kommer gång med löpprogrammet](#).

Se video genom att klicka på en av följande länkar:

[Kom igång](#)

[Så här gör du](#)

SKAPA ETT POLAR LÖPPROGRAM

1. Logga in på Flow webbtjänst på www.polar.com/flow.
2. Välj **Program** från fliken.
3. Välj din tävling, namnge den, ange tävlingsdatum och när du önskar starta programmet.
4. Besvara frågorna om din fysiska aktivitetsnivå.*
5. Välj om du vill att stödövningar ska ingå i programmet.
6. Läs och fyll i frågeformuläret om fysisk aktivitetsförmåga.
7. Granska ditt program och justera eventuella inställningar vid behov.
8. När du är klar väljer du **Starta program**.


*Om fyra veckors träningshistorik finns tillgänglig kommer det att fyllas i på förhand.

STARTA ETT LÖPMÅL

Innan du påbörjar ett träningspass, ska du säkerställa att du har synkroniserat ditt träningspassmål till din enhet. Passen synkroniseras till din enhet som träningsmål.

Träningsmålen som schemalagts för innevarande dag visas överst på listan i förträningläge:

1. I klockfunktionen trycker du på STARTA för att gå till förträningläget.
2. Välj mål och välj därefter sportprofil.
3. När M430 har hittat alla signalerna, tryck på STARTA och följ anvisningarna på din enhet under hela passet.

 Du kan även starta ett planerat träningspass, som har schemalagts för aktuell dag från **Min dag** och **Dagbok**. Om du vill genomföra ett mål som har schemalagts för en annan dag, kan du helt enkelt välja en dag från din **Dagbok** och sedan starta passet som schemalagts för den dagen.

FÖLJ DIN UTVECKLING

Synkronisera dina träningsresultat från din enhet till Flow webbtjänst via USB-kabeln eller Flow-appen. Följ din utveckling från fliken **Program**. Du ser en översikt över ditt aktuella program och hur du har utvecklats.

RUNNING INDEX


Polar Running Index är ett enkelt sätt att se förändringar i dina löpresultat. Ett löpindexvärde är en uppskattning av maximala aeroba löpresultat som påverkas av aerob kondition och löpekonomi. Genom att registrera ditt löpindex över tid kan du följa din utveckling. En förbättring betyder att löpning i en viss hastighet kräver mindre ansträngning, eller att ditt tempo är högre vid en viss ansträngningsnivå (puls).

För att få exakt information om dina träningsresultat ska du kontrollera att du har ställt in ditt maxpulsvärde.

Löpindex beräknas under varje träningspass när pulsen mäts och GPS-funktionen är aktiverad/stegsensorn används och när följande villkor uppfylls:

- Sportprofil som använts är någon form av löpning (löpning, väglöpning, terränglöpning osv.)
- Snitthastigheten ska vara 6 km/tim eller snabbare och träningen ska pågå i minst 12 minuter
- Om du använder GPS:en för hastighetsmätning, måste du ställa in den på Hög noggrannhet
- Om du använder en stegsensor för hastighetsmätning, måste stegsensorn kalibreras. Kalibreringsanvisningar hittar du i det här [supportdokumentet](#).

Beräkningen av löpindex startar när du börjar registrera träningspasset. Under ett träningspass kan du stanna två gånger, t.ex. vid trafikljus, utan att beräkningen påverkas.

 Du kan se ditt Löpindex i summeringen av ditt träningspass på din M430. Du kan följa din utveckling och se beräknade sluttider på olika distanser i [webbtjänsten Polar Flow](#).

Jämför ditt resultat med tabellen nedan.

KORTSIKTIG UTVÄRDERING

Män

Ålder	Mycket låg	Låg	Ganska bra	Medel	Bra	Mycket bra	Elit
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

Kvinnor

Ålder	Mycket låg	Låg	Ganska bra	Medel	Bra	Mycket bra	Elit
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51

Ålder	Mycket låg	Låg	Ganska bra	Medel	Bra	Mycket bra	Elit
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 baseras på en resultatöversikt över 62 studier där syreupptagningsförmågan VO_{2max} uppmättes direkt på friska, vuxna människor i USA, Kanada och 7 europeiska länder. Referens: Shvartz E, Reibold RC. Konditionsnormer för män och kvinnor i åldrarna 6 till 75 år: en överblick. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Det kan förekomma dagliga variationer av löpindex. Många faktorer påverkar löpindex. Det värde du får en viss dag påverkas av förändringar i förhållandena för löpningen, exempelvis annat underlag, vind eller temperatur, förutom andra faktorer.

LÅNGSIKTIG UTVÄRDERING

De enskilda löpindexvärdena bildar över tid en trend som kan förutsäga dina möjligheter på olika tävlingsdistanser. Din löpindexrapport finns på Polar Flow webbtjänst under fliken **UTVECKLING**. Rapporten visar hur dina löpresultat har utvecklats under en längre tidsperiod. Om du använder [Polar löpprogram](#) för att träna inför en löptävling kan du följa löpindexutvecklingen för att se hur din löpning förbättras mot målet.

Följande tabell visar en uppskattning av hur snabbt en löpare kan springa vissa sträckor vid maximal prestationsnivå. Använd ditt genomsnittliga löpindexvärde över lång tid när du läser tabellen. De uppskattade resultaten stämmer bäst överens vid löpindexvärden uppnådda vid löpning i likvärdiga förhållanden (underlag, terräng, väder & vind).

Löpindex	Coopertest 12 min (antal m)	5 km (tim:mm:ss)	10 km (tim:mm:ss)	21.098 km (tim:mm:ss)	42.195 km (tim:mm:ss)
36	1 800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1 900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2 000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2 100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2 200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2 300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2 400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2 500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2 600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2 700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00

Löpinde	Coopertest 12 min (antal m)	5 km (tim:mm:ss)	10 km (tim:mm:ss)	21.098 km (tim:mm:ss)	42.195 km (tim:mm:ss)
56	2 800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2 900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3 000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3 100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3 200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3 300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3 350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3 450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3 550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3 650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3 750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3 850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

SMART CALORIES

Den mest exakta kaloriräknare på marknaden beräknar antalet förbrukade kalorier baserat på dina individuella data:

- Kroppsvikt, längd, ålder, kön
- Individuell maxpuls (HR_{max})
- Intensiteten under din träning eller aktivitet
- Individuell maximal syreupptagningsförmåga ($VO2_{max}$)

Kaloriberäkningen baseras på en intelligent kombination av accelerations- och pulsdata. Kaloriberäkningen mäter dina träningskalorier mycket noggrant.

Du kan visa din ackumulerade energiförbrukning (i kilokalorier, kcal) under träningspass och din totala mängd kilokalorier för träningspasset efteråt. Du kan även följa upp din totala dagliga kaloriförbrukning.

TRÄNINGSEFFEKT

Träningsseffekt ger dig feedback i textform om effekten av varje träningspass, vilket hjälper dig att bättre förstå effekten av din träning. **Du kan se feedbacken i Flow-appen och på Flow webbtjänst.** För att få feedback måste du ha tränat i minst 10 minuter i [pulszonerna](#).

Träningsseffekt med feedback baseras på puls zoner. Den läser in hur många kalorier du förbrukar och hur mycket tid du tillbringar i varje zon.

Beskrivning av olika tränings effekter anges i tabellen nedan

Feedback	Träningsseffekt
Maxträning+	Vilket träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör

Feedback	Träningsseffekt
	att du blir effektivare. Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Maxträning	Vilket träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare.
Max- och tempoträning	Vilket träningspass! Du förbättrade din snabbhet och effektivitet. Träningspasset utvecklade även betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Tempo- och maxträning	Vilket träningspass! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset utvecklade även din snabbhet och effektivitet.
Tempoträning+	Bra tempo under ett långpass! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Tempoträning	Bra tempo! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Tempo- och distansträning	Bra tempo! Du förbättrade din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset utvecklade även din aeroba kondition och dina musklers uthållighet.
Distans- och tempoträning	Bra tempo! Du förbättrade din aeroba kondition och dina musklers uthållighet. Träningspasset utvecklade även din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Distansträning+	Utmärkt! Detta långpass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Distansträning	Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Distans- och grundträning, lång	Utmärkt! Detta långpass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det utvecklade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Distans- och grundträning	Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Träningspasset utvecklade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Grund- och distansträning, lång	Toppen! Det långa träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Det förbättrade även dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Grund- och distansträning	Toppen! Du förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Träningspasset förbättrade även dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Grundträning, lång	Toppen! Det långa, lågintensiva träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Grundträning	Bra jobbat! Det lågintensiva träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Återhämtningsträning	Mycket bra pass för din återhämtning. Med sådan lågintensiv träning kan din kropp tillgodogöra sig hård träning på ett bättre sätt.

TRÄNINGSANSTRÄNGNING OCH ÅTERHÄMTNING

Träningsansträngning är feedback på ansträngningen i ett träningspass. Beräkningen av träningsansträngning baseras på förbrukningen av kritiska energikällor (kolhydrater och proteiner) under träning.

Med funktionen Träningsansträngning kan ansträngningen i olika typer av träningspass jämföras med varandra. Du kan till exempel jämföra ansträngningen i ett långt lågintensivt cykelpass med ett kort högintensivt löppass. För att kunna jämföra träningspass mer exakt har vi omvandlat din träningsansträngning till en uppskattning av ungefärligt återhämtningsbehov.

Du ser en beskrivning av din Träningsansträngning efter varje träningspass i träningssummeringen i Polar-appen. Du kan se det uppskattade återhämtningsbehovet för olika nivåer av Träningsansträngning här:

- **Mild** 0-6 timmar
- **Rimlig** 7-12 timmar
- **Krävande** 13-24 timmar
- **Mycket krävande** 25-48 timmar
- **Extrem** Över 48 timmar

Gå till webbtjänsten Polar Flow för att se en detaljerad träningsanalys inklusive ett mer exakt numeriskt ansträngningsvärde för varje träningspass.

Återhämtningsstatus baserat på dygnets aktiviteter hjälper dig att hitta rätt balans mellan träning och vila, så att du kan optimera din träningsplan. För att förbättra dina träningsresultat måste du både träna för att överbelasta din kropp och återhämta dig. Funktionen visar dig om du är återhämtad från ditt senaste träningspass. Din återhämtningsstatus baseras på din kumulativa träningsbelastning, daglig aktivitet och vila från de senaste 8 dagarna. De senaste träningspassen och aktivitet viktas mer än tidigare sådana. De har därför den största effekten på din återhämtningsstatus. För att få den mest exakta informationen om återhämtningsstatus ska du ta på dig en pulssensor när du tränar.

SPORTPROFILER

Sportprofilerna är det val av sporter du har i din M430. Vi har skapat fyra standardprofilerna för M430, men du kan lägga till nya sportprofiler via Polar Flow-appen eller Polar Flow-webbtjänsten och synkronisera dem till din M430, och på så sätt skapa en lista med alla dina favoritsporter.

Du kan även ange specifika inställningar för varje sportprofil. Du kan till exempel skapa skräddarsydda **träningsskärmar** för varje sport du utför och välja vilka data du vill se när du tränar: enbart puls eller hastighet och sträcka — helt enkelt det som passar dig och dina träningsbehov bäst.

Du kan ha maximalt 20 sportprofiler åt gången i din M430. Antalet sportprofiler i Polar Flow-mobilappen och webbtjänsten Polar Flow är inte begränsat.

Mer information finns i [Sportprofiler i Flow](#).

Genom att använda sportprofiler kan du följa din träning och att se din utveckling i olika sporter. Se din träningshistorik och följ din utveckling i [Flow webbtjänst](#).



Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är som standard aktiverad för ett antal inomhussport-, gruppport- och lagsportprofiler. Detta innebär att kompatibla enheter, som använder trådlös Bluetooth Smart-teknik, till exempel gymutrustning, kan avläsa din puls. Du kan kontrollera vilka

sportprofiler som har Bluetooth-sändning aktiverad som standard via [Polars lista Sportprofiler](#). Du kan aktivera eller avaktivera Bluetooth-sändning via [inställningarna för sportprofiler](#).

PULSZONER

Träningsintensiteten delas in i fem olika pulszoner från 50% upp till 100% av din maxpuls. Genom att hålla din puls inom en viss pulszon kan du enkelt kontrollera träningens intensitetsnivå. Varje pulszon har olika effekter, och genom att förstå dessa effekter kommer du lättare att kunna uppnå den effekt som du är ute efter med träningen.

Mer information om pulszoner: [Vad är pulszoner?](#)

SPEED ZONES

Med hastighets-/tempozoner kan du enkelt övervaka hastighet eller tempo under ditt träningspass och justera hastighet/tempo för att uppnå målinriktad träningseffekt. Zonerna kan användas för att styra effektiviteten av din träning under träningspassen och hjälpa dig att variera din träning med olika träningsintensiteter för optimal effekt.

INSTÄLLNINGAR FÖR HASTIGHETZONER

Inställningarna för hastighetszoner kan justeras på Flow webbtjänst. De kan aktiveras eller inaktiveras i sportprofiler som de finns i. Det finns fem olika zoner och zongränserna kan justeras manuellt eller så kan du använda standardgränserna. De är sportspecifika så att du kan justera zonerna för att bäst passa varje sport. Zonerna finns i löpningsrelaterade sporter (inbegripet lagidrotter som involverar löpning), cykelsporter samt rodd och kanot.

Standard

Om du väljer **Standard** kan du inte ändra gränserna. Standardzonerna är ett exempel på hastighets-/tempozoner för en person med en relativt hög konditionsnivå.

Free

Om du väljer **Free** kan alla gränser ändras. Om du exempelvis har testat dina verkliga tröskelvärden, som t.ex. anaeroba och aeroba tröskelvärden, eller övre och nedre tröskelvärden för mjölksyra, kan du träna med zoner baserat på din individuella tröskelhastighet eller ditt tröskeltempo. Vi rekommenderar att du ställer in din anaeroba tröskelhastighet och tröskeltempo som ett lägsta värde för zon 5. Om du också använder aerob tröskel ska du ställa in den som den lägsta för zon 3.

TRÄNINGSMÅL MED HASTIGHETZONER

Du kan skapa träningsmål baserat på hastighets-/tempozoner. Efter att målen har synkroniserats via FlowSync får du vägledning från din träningsenhet under träning.

UNDER TRÄNING

Under din träning kan du se i vilken zon du för närvarande tränar och tiden i varje zon.

EFTER TRÄNING

I träningsammansfattningen på M430 ser du en översikt över tiden i varje hastighetszon. Efter synkronisering kan du se detaljerad hastighetszoninformation på Flow webbtjänst.

KADENS FRÅN HANDLEDEN

Med kadens från handleden kan du få din stegfrekvens utan en separat stegsensor. Din kadens mäts med en inbyggd accelerometer från handledens rörelser. Observera att när du använder stegsensor, mäts kadensen alltid med den.

Kadens från handleden finns i följande sportprofiler: Promenad, Löpning, Jogging, Väglöpning, Terränglöpning, Löpning på löpband, Banlöpning och Ultralöpning.

Se din kadens under ett träningspass genom att lägga till Kadens till träningsvyerna för sportprofilen du använder när du springer. Detta kan du göra i **Sportprofiler** i endera appen eller webbtjänsten Polar Flow.

Läs mer om [att övervaka kadens för löpning](#) och [hur du utnyttjar kadens för löpning i din träning](#).

HASTIGHET OCH DISTANS FRÅN HANDLEDEN

Din M430 mäter hastighet och distans från dina armrörelser med en inbyggd accelerometer. Den här funktionen är behändig när du springer inomhus eller på platser med begränsade GPS-signaler. För maximal noggrannhet ska du se till att du har ställt in höger/vänster arm och längd korrekt i klockan. Hastighet och distans från handleden fungerar bäst när du springer i ett tempo som är naturligt och som känns bekvämt för dig.

Bär din M430 tajt på handleden för att undvika att den skakar. För att få konsekventa avläsningar bör den alltid bäras i samma position på din handled. Undvik att bära andra enheter, såsom klockor, aktivitetsmätare eller mobilarmband på samma arm. Dessutom ska du inte hålla någonting i samma hand, såsom en karta eller en telefon.

Hastighet och distans från handleden är tillgängligt för följande sportprofiler: Promenad, Löpning, Jogging, Väglöpning, Terränglöpning, Löpning på löpband, Banlöpning och Ultralöpning. Se hastigheten och distansen under ett träningspass genom att lägga till hastighet och distans till träningsvyerna för sportprofilen du använder när du springer. Detta kan du göra i **Sportprofiler** i endera appen Polar Flow eller webbtjänsten Flow.

SMART-NOTISER

Med funktionen Smart-notiser kan du få notiser från mobilen till din Polar-enhet. Polar-enheten meddelar om du har ett inkommande samtal eller får ett meddelande (t.ex. ett SMS eller ett WhatsApp-meddelande). Du får också notiser om kalenderhändelser i mobilens kalender. Om du vill använda Smart-notiser måste du ha Polar Flow-mobilappen för iOS eller Android, och din Polar-enhet måste ha parkopplats med appen.

Detaljerade instruktioner för hur du använder Smart-notiser finns i supportdokumentet [Smart-notiser \(Android\)](#) och [Smart-Notiser \(iOS\)](#).

POLAR FLOW

POLAR FLOW-APPEN

I Polar Flow-mobilappen kan du se en omedelbar visuell tolkning av dina tränings- och aktivitetsdata. Du kan också planera din träning i appen.

TRÄNINGSDATA

Med Polar Flow-appen kan du enkelt komma åt informationen om dina tidigare och planerade träningspass och skapa nya träningsmål. Du kan välja att skapa ett snabbmål eller ett träningsmål i faser.

Få en snabb översikt av din träning och analysera varje detalj i dina träningsresultat direkt. Se veckosummeringar av din träning i träningsdagboken. Du kan också dela höjdpunkterna i din träning med dina vänner med funktionen [Bilddelning](#).

AKTIVITETSDATA

Se detaljer om din aktivitet dygnet runt. Ta reda på hur mycket du har kvar för att nå ditt dagliga aktivitetsmål och hur du kan klara det. Se steg, tillryggalagd distans baserat på steg och förbrukade kalorier.

SÖMNDATA

Följ dina sömnmönster för att se om de påverkas av några förändringar i ditt dagliga liv och hitta rätt balans mellan vila, daglig aktivitet och träning. Med Polar Flow-appen kan du se när, hur mycket och hur bra du sover.

Du kan ställa in önskad sömntid för att ange hur länge du vill sova varje natt. Du kan även gradera din sömn. Du får feedback om hur du sov utifrån dina sömndata, din önskade sömntid och din sömnbedömning.

SPORTPROFILER

Du kan enkelt lägga till, redigera, ta bort och omorganisera sportprofiler i Flow-appen. Du kan ha upp till 20 sportprofiler aktiva i Flow-appen och på din klocka.

Mer information finns i [Sportprofiler i Polar Flow](#).

BILDELNING

Med Flow-appens bilddelningsfunktion kan du dela bilder med dina träningsdata till de vanligaste sociala mediekanalerna, som Facebook och Instagram. Du kan antingen dela ett befintligt foto eller ta ett nytt och anpassa det med dina träningsdata. Om du hade GPS-registrering aktiverad under din träning kan du också dela en snapshot av din träningsrutt.

Klicka på följande länk för att se ett videoklipp:

[Polar Flow-appen | Dela träningsresultat med ett foto](#)

BÖRJA ANVÄNDA FLOW-APPEN

Du kan [ställa in din klocka](#) med en mobilenhet och Flow-appen.

Börja använda Flow-appen genom att ladda ner den från App Store eller Google Play till din mobilenhet. För support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen kan du gå till support.polar.com/en/support/Flow_app.

Innan en ny mobilenhet (smarttelefon, surfplatta) börjar användas, måste den länkas med din klocka. Se [Ihoppning](#) för mer information.

Din klocka synkroniserar dina träningsdata till Flow-appen automatiskt efter ditt träningspass. Om din telefon har en internetanslutning synkroniseras dina aktivitets- och träningsdata automatiskt till Flow webbtjänst. Att använda Flow-appen är det enklaste sättet att synkronisera dina träningsdata från din klocka med webbtjänsten. Se [Synkronisering](#) för mer information om hur du synkroniserar.

Mer information och anvisningar om Flow-appens funktioner finns på [Polar Flow-appens produktsupportsida](#).

POLAR FLOW-WEBBTJÄNSTEN

I Polar Flow-webbtjänsten kan du planera och analysera din träning i detalj och lära dig mer om dina resultat. Ställ in och anpassa din klocka så att den passar dina träningsbehov perfekt genom att lägga till sportprofiler och redigera deras inställningar. Du kan också dela höjdpunkterna i din träning med dina vänner i Flow-communityn, anmäla dig till ditt gyms pass och få ett personligt träningsprogram för en löptävling.

Polar Flow webbtjänst visar även hur stor procentandel av ditt dagliga aktivitetsmål du har uppnått samt information om din aktivitet och hjälper dig att förstå hur dina dagliga vanor och val påverkar ditt välbefinnande.

Du kan [ställa in din klocka](#) med din dator på flow.polar.com/start. Där guidas du att ladda ner och installera programmet FlowSync för att synkronisera data mellan din klocka och webbtjänsten och att skapa ett användarkonto för webbtjänsten. Om du gjorde installationen via en mobilenhet och Flow-appen kan du logga in på Flow webbtjänst med de inloggningsuppgifter du skapade under installationen.

DAGBOK

I **Dagbok** kan du se dagliga aktiviteter, sömn, planerade träningspass (träningsmål) samt granska tidigare träningsresultat.

RAPPORTER

I **Rapporter** kan du följa din utveckling.

Träningsrapporter är ett praktiskt sätt att följa din träningsutveckling under längre perioder. I vecko-, månads- och årsrapporter kan du välja vilken sport som ska rapporteras. I anpassad period kan du välja både period och sport. Välj tidsperiod och sport för rapporten i rullgardinslistorna och tryck på hjulikonerna för att välja vilken information du vill visa i rapporten.

Med hjälp av aktivitetsrapporterna kan du följa den långsiktiga trenden i din dagliga aktivitet. Du kan välja att visa antingen dags-, vecko- eller månadsrapporter. I aktivitetsrapporten kan du också se dina bästa dagar när det gäller daglig aktivitet, steg, kalorier och sömn från din valda tidsperiod.

PROGRAM

Polar-löpprogrammet är skräddarsytt för ditt mål, baserat på Polar-pulszoner, med hänsyn till dina personliga egenskaper och din träningsbakgrund. Programmet är intelligent, det anpassar sig på vägen baserat på din utveckling. Polars löpprogram finns för 5 km, 10 km, halvmaraton och maraton, och består av två till fem löpövningar per vecka beroende på program. Det är jätteenkelt!

För support och mer information om hur du använder Flow-webbtjänsten, gå till support.polar.com/en/support/flow.

FAVORITER

I **Favoriter** kan du spara och hantera dina favoritträningssmål på Flow webbtjänst. Du kan använda dina favoriter som schemalagda träningsmål i din M430. Se [Planera din träning i Flow webbtjänst](#) för mer information.

Din M430 kan ha maximalt 20 favoriter åt gången. Antalet favoriter i Flow webbtjänst är inte begränsat. Om du har fler än 20 favoriter i Flow-webbtjänsten, överförs de första 20 i listan till din M430 vid synkroniseringen. Du kan ändra ordningen på dina favoriter genom att dra och släppa dem. Välj favoriten du vill flytta och dra den till den plats i listan där du vill ha den.

LÄGGA TILL ETT TRÄNINGSMÅL TILL FAVORITER:

1. [Skapa ett träningsmål](#).
2. Klicka på favoritikonen ☆ i det nedre högra hörnet på sidan.
3. Målet läggs till dina favoriter

eller

1. Öppna ett befintligt mål som du har skapat från din **Dagbok**.
2. Klicka på favoritikonen ☆ i det nedre högra hörnet på sidan.
3. Målet läggs till dina favoriter.

REDIGERA EN FAVORIT

1. Klicka på favoritikonen ☆ i det övre högra hörnet bredvid ditt namn. Alla dina favoritträningssmål visas.
2. Klicka på den favorit du vill redigera och sedan på **Redigera**.
3. Du kan ändra sport, målnamn och lägga till anteckningar. Du kan ändra träningsdetaljerna för målet under **Snabb** eller **Faser**. (Se kapitlet [planera din träning](#) för mer information.) Klicka på **Uppdatera ändringar** när du har gjort alla önskade ändringar.

TA BORT EN FAVORIT

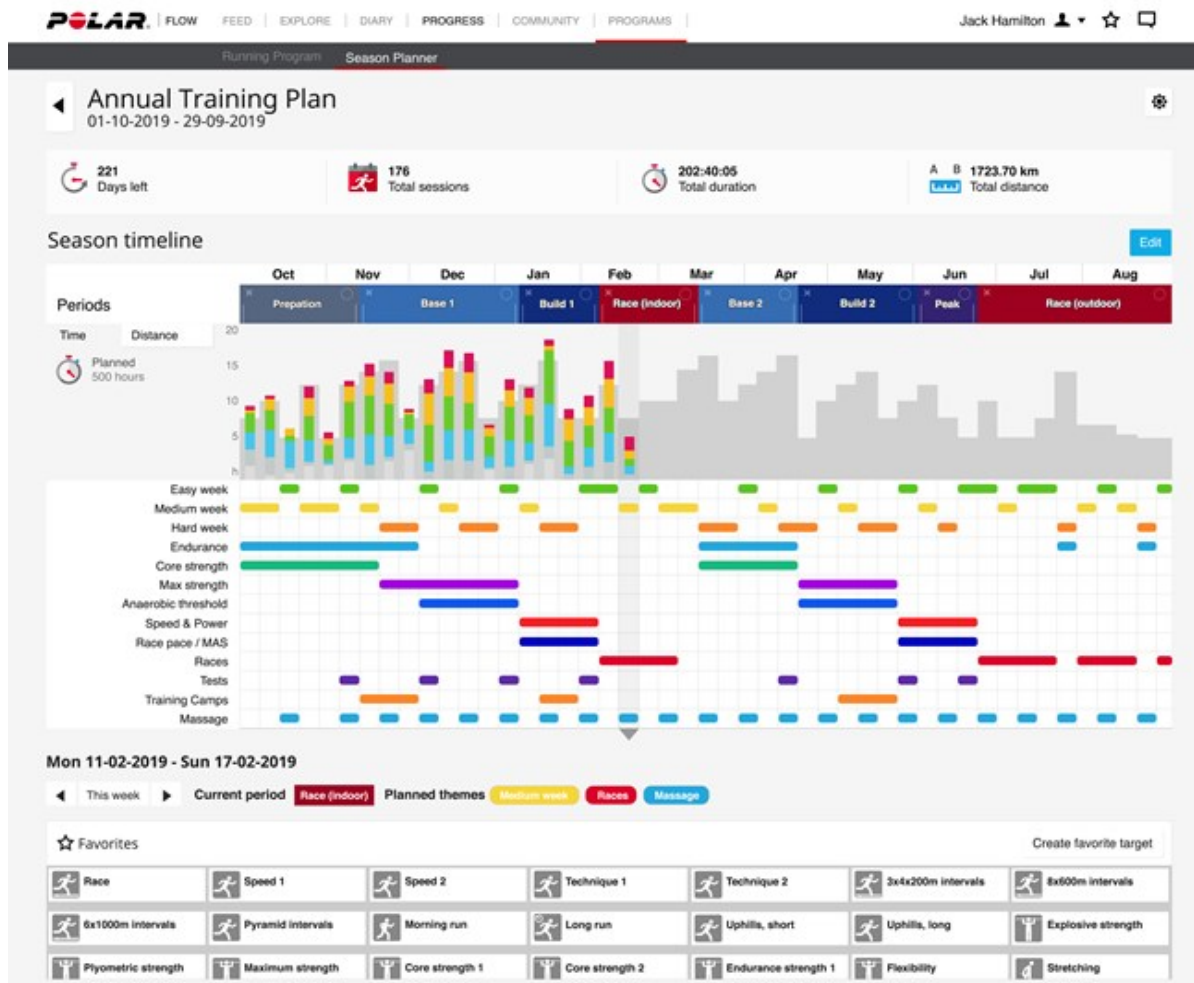
1. Klicka på favoritikonen ☆ i det övre högra hörnet bredvid ditt namn. Alla dina favoritträningssmål visas.
2. Klicka på radera-ikonen (papperskorgen) i det övre högra hörnet i träningsmålet för att ta bort den från listan över favoriter.

PLANERA DIN TRÄNING

Du kan planera din träning och skapa personliga träningsmål på Polar Flow webbtjänst eller i Polar Flow-appen.

SKAPA EN TRÄNINGSPLAN MED SÄSONGSPLANERAREN

[Säsongsplaneraren](#) i Flow-webbtjänsten är ett bra verktyg för att skapa en skräddarsydd årlig träningsplan. Oavsett träningsmål hjälper Polar Flow dig att skapa en övergripande plan för att nå det. Du hittar verktyget Säsongsplanerare från fliken **Program** i Polar Flow-webbtjänsten.



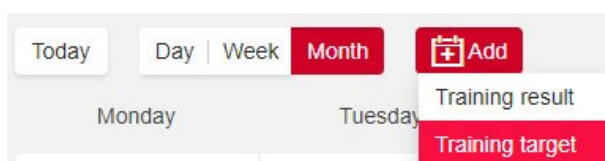
[Polar Flow for Coach](#) är en kostnadsfri fjärrplattform för coaching som gör det möjligt för din tränare att planera varje detalj i din träning från fullständiga säsongsplaner till individuella träningspass.

SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN OCH -WEBBTJÄNSTEN

Observera att träningsmålen måste synkroniseras till din klocka via FlowSync eller via Flow-appen innan du kan använda dem. Din klocka ger dig vägledning under träningen för att nå ditt träningsmål.

Så här skapar du ett träningsmål i webbtjänsten Polar Flow:

1. Gå till **Dagbok** och klicka på **Lägg till > Träningsmål**.



2. I **Lägg till träningsmål** väljer du **Sport**, anger **Målnamn** (max 45 tecken), **Datum** och **Starttid**, och de **Noteringar** (valfritt) som du vill lägga till.

Välj sedan typ av träningsmål från följande:

Tidsmål

1. Välj **Tränings Tid**.
2. Ange tränings Tid.
3. Klicka på **Lägg till i favoriter** ☆ om du vill lägga till målet i din lista med favoriter.
4. Klicka på **Lägg till i Dagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

Distansmål

1. Välj **Distans**.
2. Ange distans.
3. Klicka på **Lägg till i favoriter** ☆ om du vill lägga till målet i din lista med favoriter.
4. Klicka på **Lägg till i Dagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

Kalorimål

1. Välj **Kalori**.
2. Ange antal kalorier
3. Klicka på **Lägg till i favoriter** ☆ om du vill lägga till målet i din lista med favoriter.
4. Klicka på **Lägg till i Dagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

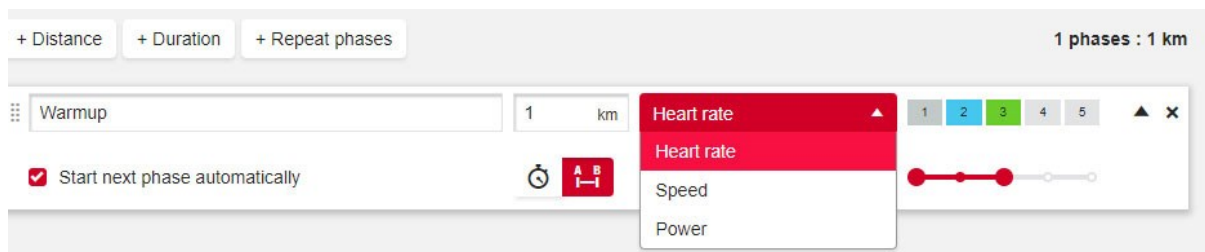
Idealtempomål

1. Välj **Idealtempo**.
2. Fyll i två av följande värden: **Tränings Tid**, **Distans** eller **Idealtempo**. Det tredje fylls i automatiskt.
3. Klicka på **Lägg till i favoriter** ☆ om du vill lägga till målet i din lista med favoriter.
4. Klicka på **Lägg till i Dagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

Observera att Idealtempo endast kan synkroniseras med Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V och Vantage V2 (inte med A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460, M600).

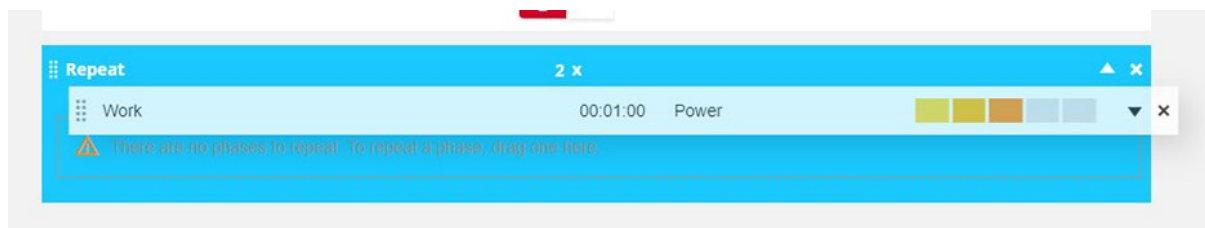
Träningsmål i faser


1. Välj **I faser**.
2. Lägg till faser till ditt mål. Klicka på **Tränings Tid** för att lägga till en fas baserat på tränings Tid eller klicka på **Distans** för att lägga till en fas baserat på distans. Välj **Namn** och **Varaktighet/Distans** för varje fas.
3. Markera rutan **Starta nästa fas automatiskt** om du vill ha automatiskt fasbyte. Om du lämnar rutan omarkerad måste du byta fas manuellt.
4. Välj **intensitet för fasen** baserat på **puls**, **hastighet** eller **effekt**.



Effektbaserade fasträningsmål kan för närvarande bara användas med Vantage V2.

- Om du vill upprepa en fas väljer du **+ Upprepa faser** och drar de faser du vill upprepa till avsnittet Upprepa.



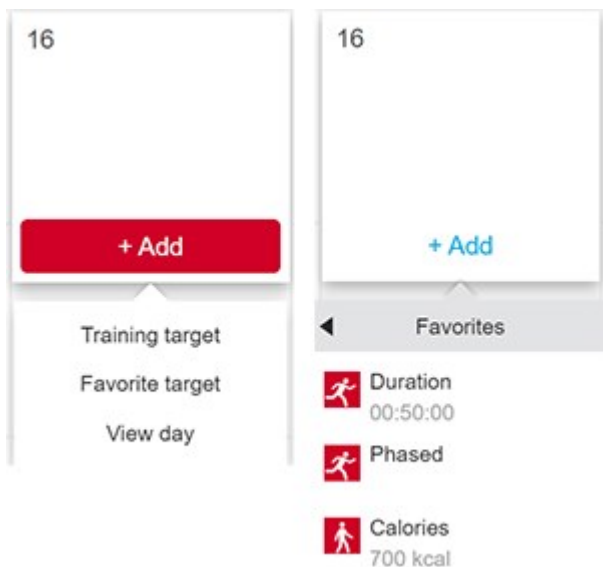
- Klicka på **Lägg till i favoriter**  om du vill lägga till målet i din lista med favoriter.
- Klicka på **Lägg till i Dagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

SKAPA ETT MÅL BASERAT PÅ FAVORITTRÄNINGSMÅL

Om du har skapat ett mål och lagt till det i dina favoriter kan du använda det som mall för liknande mål. På det sättet blir det enklare att skapa träningsmål. Du behöver till exempel inte skapa ett komplicerat träningsmål med faser helt från början varje gång.


Gör så här om du vill använda en befintlig Favorit som mall för ett träningsmål:

- Hovra med musmarkören över ett datum på **Dagboken**.
- Klicka på **+Lägg till > Favoritmål** och välj sedan ett mål från listan **Favoriter**.



3. Favoriten läggs till i din dagbok som ett schemalagt mål för dagen. Som standard är den schemalagda tiden för träningsmålet kl 18.00.
4. Klicka på målet i Dagboken och ändra det som du vill. Om du redigerar målet i denna meny ändrar det inte det ursprungliga favoritmålet.
5. Uppdatera ändringarna genom att klicka på Spara.



Du kan redigera dina favoritträningmål och skapa nya på sidan Favoriter. Klicka på  i den översta menylinjen för att komma till sidan Favoriter.


SYNKRONISERA MÅLEN TILL DIN KLOCKA

Kom ihåg att synkronisera träningsmålen till din klocka från Flow-webbtjänsten via FlowSync eller Flow-appen. Om du inte synkroniserar dem är de bara synliga i din Flow-webbtjänstdagbok eller lista över Favoriter i Flow-webbtjänsten.


Information om hur du startar ett träningsmålspass, se [Starta ett träningspass](#).

SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN

Så här skapar du ett träningsmål i Polar Flow-appen:

1. Gå till **Träning** och klicka på  överst på sidan.
2. Välj sedan typ av träningsmål från följande:

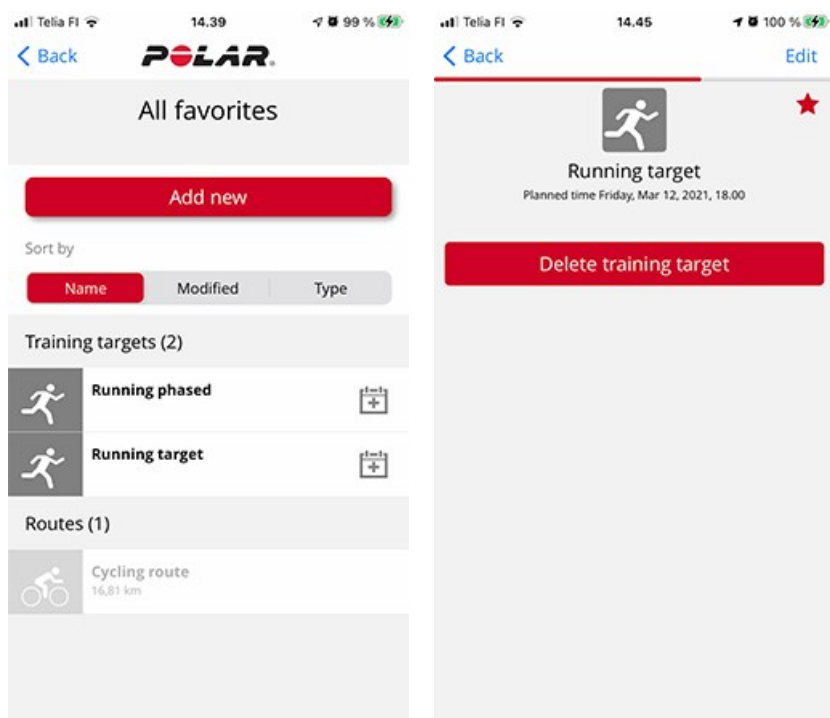
Favoritmål

1. Välj **Favoritmål**.
2. Välj ett befintligt favoritmål eller **Lägg till** ett nytt favoritmål.
3. Tryck på  bredvid ett befintligt mål för att lägga till det i din dagbok.
4. Det träningsmål du väljer läggs till i din träningskalender för dagen. Öppna träningsmålet från dagboken om du vill redigera tiden för träningsmålet.

- Om du väljer Lägg till nytt kan du skapa en ny favorit för **Snabbmål**, **Träningsmål i faser**, **Strava Live Segment** eller **Komoot-rutt**.

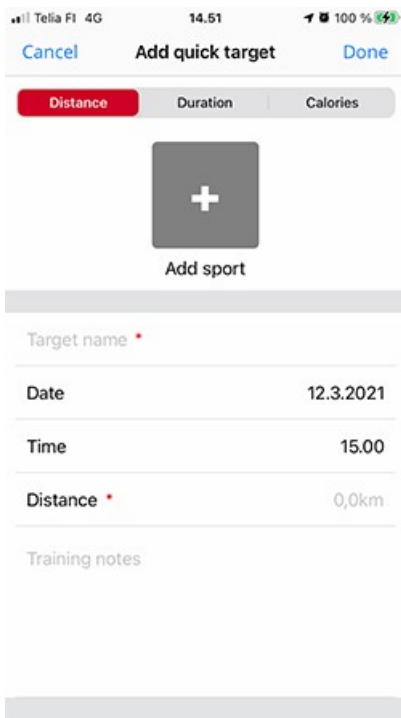


Komoot-rutt är bara tillgängligt i Grit X och Vantage V2. Strava Live Segment är tillgängligt i Grit X, M460, V650, V800, Vantage V och Vantage V2.




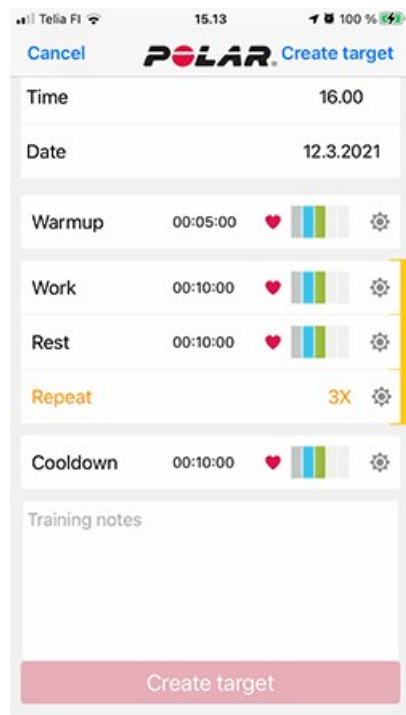
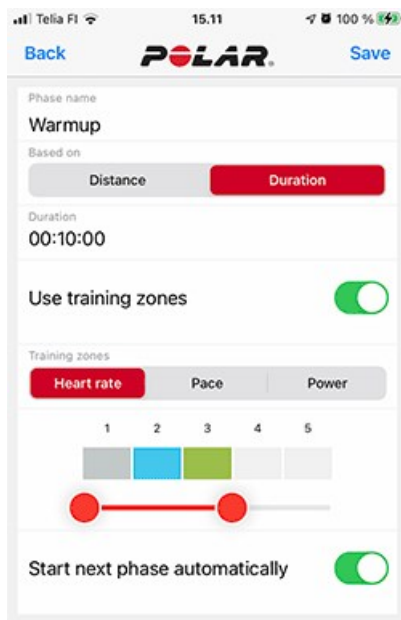
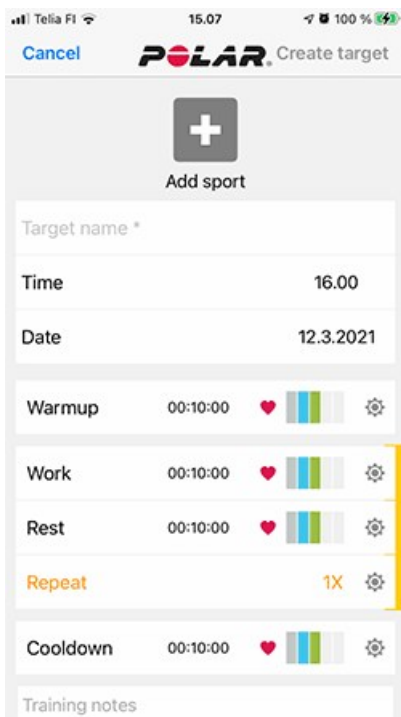
Snabbmål

- Välj **Snabbmål**.
- Välj om snabbmålet ska baseras på distans, träningstid eller kalorier.
- Lägg till sport.
- Ange ett namn för målet.
- Ange distans, träningstid eller kalorimängd för målet.
- Klicka på **Klar** för att lägga till målet i din träningsdagbok.



Träningsmål i faser

1. Välj **Träningsmål i faser**.
2. Lägg till sport.
3. Ange ett namn för målet.
4. Ställ in tid och datum för målet.
5. Om du vill ändra inställningarna för en fas trycker du på ikonen  bredvid fasen.
6. Tryck på **Skapa mål** för att lägga till målet i din träningsdagbok.



Synkronisera din klocka med Polar Flow-appen för att flytta träningsmålen till klockan.

SPORTPROFILER I POLAR FLOW

Det finns fyra standardsportprofiler i din M430. I Polar Flow-appen eller webbtjänsten kan du lägga till nya sportprofiler till din sportlista och redigera inställningar för respektive sportprofil. Din M430 kan innehålla upp till 20 sportprofiler. Om du har fler än 20 sportprofiler i Polar Flow-appen och webbtjänsten överförs de första 20 i listan till din M430 när du synkroniserar.

Du kan ändra ordningen på dina sportprofiler genom att dra och släppa dem. Välj den sport du vill flytta och dra den till den plats i listan där du vill placera den.

Titta på en video genom att klicka på en av följande länkar:

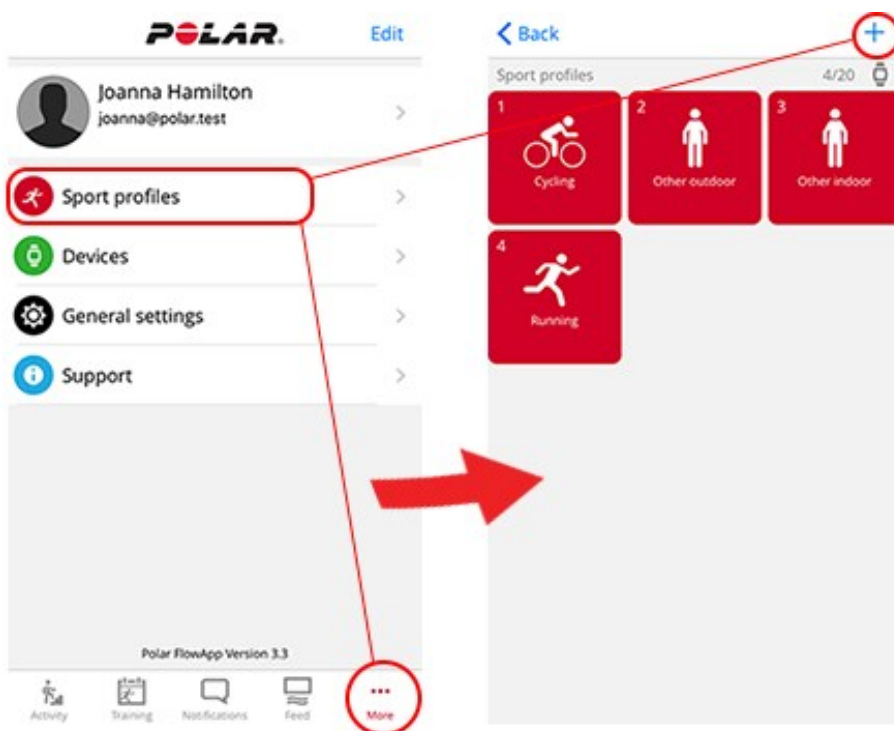
[Polar Flow-appen | Redigera sportprofiler](#)

[Polar Flow webbtjänst | Sportprofiler](#)

LÄGGA TILL EN SPORTPROFIL


Gör så här i Polar Flow-appen:

1. Gå till **Sportprofiler**.
2. Tryck på plustecknet högst upp till höger.
3. Välj en sport från listan. Tryck på Klar om du kör appen på Android. Sporten läggs till din lista över sportprofiler.



I webbtjänsten Polar Flow:

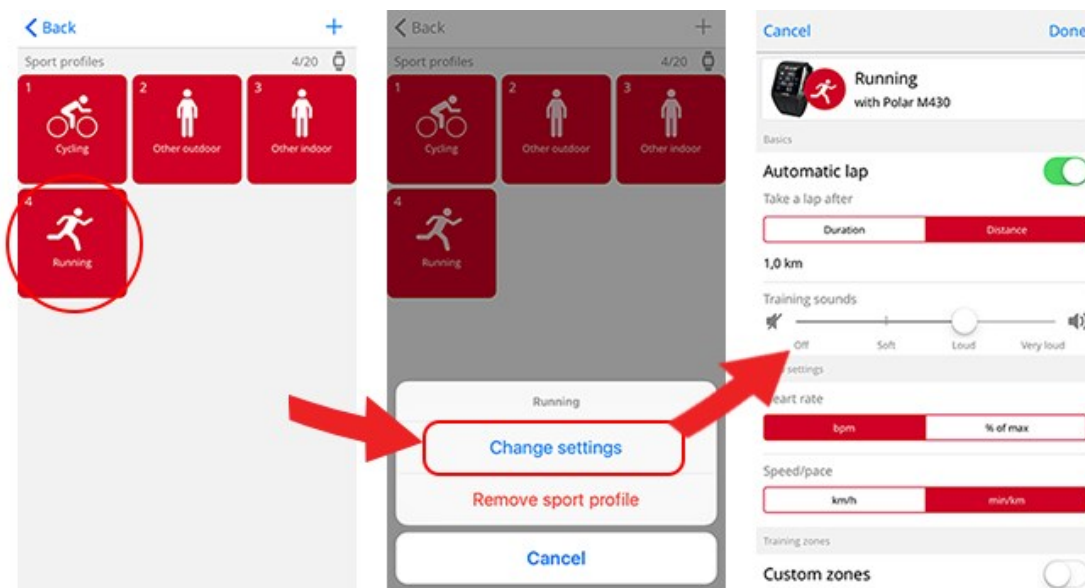
1. Klicka på ditt namn/profilfoto i det övre högra hörnet.
2. Välj **Sportprofiler**.
3. Klicka på **Lägg till sportprofil** och välj sport från listan.
4. Sportprofilen läggs till din sportlista.

 Du kan inte skapa nya sporter själv. Sportlistan styrs av Polar, eftersom varje sport har vissa standardinställningar och värden, som påverkar till exempel funktionerna kaloriberäkning, träningsbelastning och återhämtning.

REDIGERA EN SPORTPROFIL

Gör så här i Polar Flow-appen:

1. Gå till **Sportprofiler**.
2. Välj en sport och tryck på **Ändra inställningar**.
3. När du är klar, tryck på Klar. Kom ihåg att synkronisera inställningarna till din M430.



I Flow webbtjänst:

1. Klicka på ditt namn/profilfoto i det övre högra hörnet.
2. Välj **Sportprofiler**.
3. Klicka på **Redigera** under den sport du vill redigera.

I varje sportprofil kan du redigera följande information:

Grunderna

- Auto.varvtid (kan ställas in baserat på tid eller sträcka eller inaktiveras)

Puls

- Pulsdisplay (slag per minut eller % av maxpuls)
- Puls synlig för andra enheter (detta innebär att kompatibla enheter, som utnyttjar Bluetooth Smart trådlös teknologi, t.ex. gymtrustning, kan detektera din puls. Du kan även använda din M430 under Polar Club-klasser för att skicka din puls till Polar Club-systemet.
- Zonlås
- Pulszoninställningar (Med pulszoner kan du enkelt välja och övervaka träningsintensiteter. Om du väljer Standard kan du inte ändra pulsgränser. Om du väljer Free kan alla gränser ändras. Standardzongränser beräknas från din maxpuls.)

Hastighets-/tempoinställningar

- Hastighets-/tempodisplay (Välj hastighet km/h eller tempo min/km)
- Zonlås tillgängligt (Välj zonlås för hastighets-/tempozon På eller Av).
- Hastighets-/tempozoninställningar (med hastighets-/tempozoninställningar kan du enkelt välja och övervaka din hastighet och ditt tempo, beroende på ditt val. Standardzoner är ett exempel på hastighets-/tempozoner för en person med relativt hög konditionsnivå. Om du väljer Standard kan du inte ändra gränserna. Om du väljer Free kan alla gränser ändras.)

Träningsdisplayer

Välj vilken information du vill se på dina träningsdisplayer under dina träningspass. Du kan ha totalt åtta olika träningsdisplayer för varje sportprofil. Varje träningsdisplay kan ha maximalt fyra olika datafält.

Klicka på pennikonen på en befintlig display för att redigera den eller klicka på **Lägg till en ny display**.

Gester och feedback

- Automatisk paus: För att använda **Automatisk paus** under träningen, måste du ha GPS:en inställd på **Hög noggrannhet** eller så måste du använda en Polar stegsensor. Dina träningspass pausas automatiskt när du slutar och fortsätter automatiskt när du startar.
- Vibreringsfeedback (Du kan välja att ha vibrering på eller av)

GPS och höjd

- Välj GPS-registreringshastighet.

När du är klar med inställningarna för sportprofiler klickar du på **Spara**. Kom ihåg att synkronisera inställningarna till din M430.



Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är som standard aktiverad för ett antal inomhussport-, gruppsport- och lagsportprofiler. Detta innebär att kompatibla enheter, som använder trådlös Bluetooth Smart-teknik, till exempel gymtrustning, kan avläsa din puls. Du kan kontrollera vilka sportprofiler som har Bluetooth-sändning aktiverad som standard via [Polars lista Sportprofiler](#). Du kan aktivera eller avaktivera Bluetooth-sändning via inställningarna för sportprofiler.

SYNKAR

Du kan överföra data från din M430 till Polar Flow-appen trådlöst via Bluetooth Smart-anslutningen. Eller så kan du synkronisera din M430 med Polar Flow webbtjänst med en USB-port och FlowSync-programmet. För att kunna synkronisera data mellan din M430 och Flow-appen måste du ha ett användarkonto på Polar Flow. Om du vill synkronisera data från din M430 direkt till webbtjänsten behöver du även ladda ner programmet Polar FlowSync. Om du tidigare har ställt in din M430 har du redan skapat ett Polar-konto. Om du ställde in din M430 via en dator, har du även FlowSync-programmet på din dator.

Kom ihåg att synkronisera och hålla data uppdaterade mellan din M430 och webbtjänsten och mobilappen var du än är.


SYNKRONISERA MED FLOW-MOBILAPP

Kontrollera följande före synkronisering:

- Du har ett Polar-konto och Flow-appen.
- Din mobila enhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge inte är aktiverat.
- Du har parat ihop din M430 med appen i din mobil. Mer information finns i [Ihopparning](#).

Synkronisera dina data:

1. Logga in på Flow-appen och tryck och håll in knappen TILLBAKA på din M430.
2. **Ansluter till enhet** visas följt av **Ansluter till app**.
3. **Synkronisering slutförd** visas när du är klar.

 *Din M430 synkroniseras med Flow appen automatiskt när du har avslutat ett träningspass om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth. När din M430 synkroniserar med Flow-appen synkroniseras även dina aktivitets- och träningsdata automatiskt till Flow webbtjänst.*


För support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen kan du gå till support.polar.com/en/support/Flow_app.

SYNKRONISERA MED FLOW WEBBTJÄNST VIA FLOWSYNC

För att synkronisera data med Flow webbtjänst måste du ha FlowSync-programmet. Gå till flow.polar.com/start och ladda ner och installera det innan du försöker synkronisera.

1. Anslut din M430 till en dator. Kontrollera att FlowSync-programmet körs.
2. FlowSync-programmet öppnas på din dator och synkroniseringen startar.
3. Slutförd visas när du är klar.

Varje gång du ansluter din M430 till din dator kommer Polar FlowSync-programmet att överföra dina data till Polar Flow webbtjänst och synkronisera alla inställningar du kan ha ändrat. Om synkroniseringen inte startar automatiskt ska du starta FlowSync från skrivbordsikonen (Windows) eller från programmappen (Mac OS X). Varje gång en uppdatering av mjukvara finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig och uppmana dig att installera den.

 *Om du ändrar inställningar i Flow webbtjänst medan M430 är ansluten till din dator ska du trycka på knappen Synkronisera i FlowSync för att överföra inställningarna till din M430.*

För support och mer information om hur du använder Flow webbtjänst, gå till support.polar.com/en/support/flow.

För support och mer information om hur du använder FlowSync-programmet, gå till support.polar.com/en/support/FlowSync.

VIKTIG INFORMATION


Batteri	67
Ladda batteriet i M430	67
Batteriets drifttid	68
Meddelanden om svagt batteri	68
Skötsel av din M430	69
Håll din M430 ren	69
Förvaring	69
Service	69
Säkerhetsföreskrifter	70
Störningar under träning	70
Hälsa och träning	70
Varning – Håll batterier utom räckhåll för barn	71
Tekniska specifikationer	71
M430	71
Programmet Polar FlowSync	72
Polar Flow-appens kompatibilitet	72
Vattenresistens hos Polar-produkter	73
Begränsad internationell Polar-garanti	73
Lagstadgad information	74
Ansvarsfriskrivning	74

BATTERI

Vid slutet av produktens livslängd uppmuntrar Polar dig att minimera möjliga effekter av nedskräpningen av miljön och nedskräpningens effekter på människors hälsa genom att följa lokala förordningar om avfallshantering och, där det är möjligt, separat bortskaffa elektroniska apparater. Släng inte denna produkt som osorterat kommunalt avfall.

LADDA BATTERIET I M430


M430 har ett internt, uppladdningsbart batteri. Uppladdningsbara batterier har ett begränsat antal laddningscykler. Du kan ladda upp och ladda ur batteriet mer än 300 gånger innan kapaciteten försämras märkbart. Antalet laddningscykler varierar också beroende på användning och driftförhållanden.


 *Ladda inte batteriet i temperaturer under 0 °C eller över +40 °C eller när USB-porten är fuktig.*

Använd USB-kabeln som följer med produkten för att ladda den via USB-porten på din dator.

Du kan ladda batteriet via ett vägguttag. När du laddar den via ett vägguttag ska du använda en USB-nätadapter (medföljer inte produkten). Om du använder en USB-laddare, ska du se till att adaptorn är märkt med "output5Vdc" och att den ger minst 500mA. Använd endast en erforderligt säkerhetsgodkänd USB-strömadapter (Märkt med "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" eller "CE").




 Ladda inte Polar-produkter med en 9-voltsladdare. Om du använder en 9-voltsladdare kan din Polar-produkt skadas.

 *Innan du laddar ska du se till att det inte finns någon fukt, hår, damm eller smuts på USB-kontakten eller laddningskabeln till M430. Torka försiktigt av smuts blås bort dammet. Vid behov kan du använda en tandpetare. Undvik repor genom att inte använda vassa verktyg i rengöringen.*

Ladda med din dator genom att ansluta din M430 till datorn så kan den samtidigt synkroniseras med FlowSync.

1. Anslut USB-kontakten i USB-porten i M430 och anslut den andra änden av kabeln i datorn.
2. **Laddar** visas på displayen.
3. När batteriikonen är helt fylld, är M430 fulladdad.

 *Lämna inte batteriet helt urladdat under en längre tid och håll det inte fulladdat hela tiden, eftersom det kan försämra batteriets livslängd.*

BATTERIETS DRIFTTID

Batteriets drifttid är:

- upp till 8 timmars kontinuerlig träning med GPS och optisk pulssensor, eller
- upp till 30 timmars kontinuerlig träning med GPS strömsparläge och optisk pulssensor, eller
- upp till 50 timmars kontinuerlig träning med GPS strömsparläge och Bluetooth Smart pulssensor, eller
- när den används endast i klockfunktionen med daglig aktivitetsmätning är drifttiden cirka 20 dagar.

Drifttiden är beroende av flera faktorer, såsom temperaturen i miljön som M430 används i, funktionerna och sensorerna som du använder samt batteriets livslängd. Smart-notiser och frekvent synkronisering med Flow-appen minskar också batteriets livslängd. Drifttiden minskar markant vid temperaturer en bra bit under fryspunkten. Om du bär M430 under jackan hålls den varmare och drifttiden ökar.

MEDDELANDEN OM SVAGT BATTERI

Svagt batteri. Ladda: Batteriets laddning är låg. Du rekommenderas ladda M430.

Ladda före träning. Laddningen är för svag för att registrera ett träningspass. Du kan inte starta ett nytt träningspass innan M430 har laddats.

Meddelanden om svagt batteri under träning:

- M430 meddelar dig när det kvarstår tillräckligt med batteritid för en timme i träningspasset.
- Om meddelandet **Svagt batteri** visas under träningen, stängs funktionerna pulsmätning och GPS av.
- När batteriet är kritiskt svagt, visas **Registrering avslutad**. M430 avslutar träningsregistreringen och sparar dina träningsdata.

När displayen är tom, är batteriet helt urladdat och M430 har försatts i viloläge. Ladda då din M430. När batteriet är helt urladdat kan det ta ett tag innan laddningsanimeringen visas på displayen.

SKÖTSEL AV DIN M430

Liksom alla andra elektroniska enheter, ska Polar M430 hållas ren och hanteras varsamt. Anvisningarna nedan hjälper dig att uppfylla garantikraven, hålla enheten i toppskick och undvika eventuella problem vid laddning eller synkronisering.

HÅLL DIN M430 REN

Rengör din M430 under rinnande vatten med en mild tvål- och vattenlösning efter varje träningspass. Torka den torr med en mjuk handduk.

Håll enhetens USB-port och laddningskabel ren för att garantera problemfri laddning och synkronisering.

Innan du laddar ska du se till att det inte finns någon fukt, hår, damm eller smuts på USB-kontakten eller laddningskabeln till M430. Torka försiktigt av smuts och blås bort dammet. Vid behov kan du använda en tandpetare. Undvik repor genom att inte använda vassa verktyg i rengöringen.

Håll USB-porten ren för att på ett effektivt sätt skydda din M430 från oxidering och andra eventuella skador, som orsakas av smuts och saltvatten (t.ex. svett eller havsvatten). Det bästa sättet att hålla USB-porten ren är att skölja den med ljummet vatten efter varje träningspass. USB-porten är vattentät och du kan skölja den under rinnande vatten utan att skada dess elektroniska komponenter. **Ladda inte M430 när det finns fukt eller svett i USB-porten..**

TA VÄL HAND OM DEN OPTISKA PULSSENSORN.

Håll området kring den optiska sensorn på bakhöljet repfritt. Repor och smuts försämrar prestandan i den handledsbaserade pulsmätningen.

FÖRVARING

Förvara enheten på en sval och torr plats. Den ska inte förvaras i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (t.ex. en blöt handduk). Utsätt inte träningsenheten för direkt solljus under längre perioder, som till exempel genom att lämna den i en bil eller monterad på en cykel. Vi rekommenderar att du förvarar träningsenheten delvis eller helt laddad. Batteriet förlorar långsamt sin laddning när det förvaras. Om du ska förvara träningsenheten i flera månader rekommenderar vi att du laddar batteriet efter någon månad. Detta förlänger batteriets livslängd.

Lämna inte enheten i extrem kyla (under -10 °C) eller värme (över 50 °C) eller i direkt solljus.

SERVICE

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Servicecenter utför service. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Se den begränsade internationella Polar-garantin för mer information.

För kontaktinformation och adresser till Polar Servicecenter, besök www.polar.com/support och landsspecifika webbsidor.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Polar M430 är utformad för att registrera din aktivitet och mäta puls, hastighet, distans och löpkadens. Ingen annan användning avses.

Träningsenheten ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

STÖRNINGAR UNDER TRÄNING

Elektromagnetisk störning och träningsutrustning

Störningar kan inträffa nära elektriska enheter. WLAN-baserade stationer kan också orsaka störningar när du tränar med träningsenheten. Undvik felaktiga registreringar eller avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor.

Träningsutrustning med elektroniska eller elektriska komponenter, som t.ex. LED-displayer, motorer och elektriska bromsar, kan orsaka atmosfäriska störningar. Prova följande för att lösa dessa problem:

1. Ta bort pulssensorn från bröstkorgen och använd träningsutrustningen som du normalt skulle göra.
2. Flytta träningsenheten runt tills du hittar ett område där inga atmosfäriska störningar anges eller där pulssymbolen inte blinkar. Störningarna är oftast värst direkt framför displaypanelen på utrustningen, medan den vänstra eller högra sidan av displayen är relativt störningsfria.
3. Sätt tillbaka pulssensorn runt bröstkorgen och håll träningsdatorn i detta störningsfria område så långt det är möjligt.

Om träningsdatorn fortfarande inte fungerar med träningsutrustningen kan den elektriskt vara för bullrig för trådlös pulsmätning.

HÄLSA OCH TRÄNING

Träning kan medföra vissa risker. Innan du börjar träna regelbundet rekommenderar vi att du besvarar följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av dessa frågor rekommenderar vi att du kontaktar en läkare innan du börjar träna.

- Har du varit fysiskt inaktiv de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Tar du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- Röker du?
- Är du gravid?

Observera att förutom träningsintensitet kan även läkemedel för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andningsproblem osv. samt vissa energidrycker, alkohol och nikotin påverka pulsen.

Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. **Om du upplever plötslig smärta eller känner dig extremt trött när du tränar, rekommenderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lugnare intensitet.**

Obs! Om du använder en pacemaker eller en annan implanterad elektronisk enhet kan du använda Polars produkter. I teorin bör Polar-produkter inte kunna interferera med pacemakers. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att alla våra produkter passar till alla pacemakers eller andra implantat på grund av det stora antalet implantat på marknaden. Om du känner dig tveksam eller upplever ovanliga känslor när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion p.g.a. användning av produkten, bör du kontrollera de material som anges i [Tekniska specifikationer](#). I händelse av en allergisk reaktion ska du sluta använda produkten och kontakta din läkare. Informera även Polars kundtjänst om din hudreaktion. För att undvika allergiska reaktioner p.g.a. pulssensorn kan du bära det utanpå en tröja. Fukta emellertid tröjan ordentligt under elektroderna för att mätningen ska fungera utan störningar.



Kombinationen av fukt och hård nötning kan orsaka att färg lossnar från pulssensorns eller armbandets yta, vilket kan leda till att ljusa kläder missfärgas. Det kan också leda till att en mörkare färg avges från kläder, vilket eventuellt kan orsaka fläckar på träningsenheter i ljusa färger. Se till att kläderna du har på dig när du tränar inte avger färger, så kommer din ljust färgade träningsenhet att fortsätta glänsa i åtskilliga år. Om du använder parfym, lotion, solkräm/solskyddsmedel eller insektsmedel på din hud måste du se till att det inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn. Om du tränar i kallt klimat (-10 °C till -20 °C) rekommenderar vi att du bär träningsenheten under ärmen, direkt mot huden.

VARNING – HÅLL BATTERIER UTOM RÄCKHÅLL FÖR BARN

Polars pulssensorer (exempelvis H10 och H9) innehåller ett knappcells batteri. Om knappcells batteriet sväljs kan det orsaka allvarliga invärtes brännsår på så lite som två timmar och kan leda till dödsfall. **Håll nya och förbrukade batterier borta från barn.** Om det inte går att stänga batterilocket ordentligt bör du sluta använda produkten och hålla den borta från barn. **Om du misstänker att ett batteri har svalts eller har hamnat inuti någon kroppsdel bör du omedelbart uppsöka läkare.**

Din säkerhet är viktig för oss. Formen på Polar stegsensor Bluetooth® Smart är utformad för att minimera risken för att den ska fastna i något. I vilket fall som helst ska du vara försiktig när du springer med stegsensorn i till exempel snårskog.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

M430

Batterityp:	240 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri
Drifttid:	Vid kontinuerlig användning: Upp till 8 timmars kontinuerlig träning med GPS och optisk pulsmätning Upp till 30 timmars kontinuerlig träning med GPS strömsparläge och optisk pulsmätning
Driftstemperatur:	-10 °C till 50 °C
Material i träningsenheten:	Silikon, termoplastisk polyuretan, rostfritt

	stål, akrylonitrilbutadienstyren, glasfiber, polykarbonat, polymetylmetakrylat, flytande kristallpolymer
Klockans noggrannhet:	Bättre än ± 0,5 sekunder/dag vid temperatur 25 °C
GPS noggrannhet:	Sträcka ±2 % De här värdena är de som uppnås i satellitförutsättningar med öppet område utan höga hus eller träd som blockerar satellitvyn. I stads- eller skogsmiljö kan de här värdena uppnås men kan ibland variera.
Höjdupplösning:	1 m
Upplösning stigning/utför:	5 m
Maxhöjd:	9 000 m
Lagringsfrekvens:	1 sek vid GPS-registrering med hög noggrannhet, 30 s i GPS-registrering med medelhög noggrannhet, 60 s i GPS strömsparläge
Mätintervall för puls:	15-240 slag/min
Visningsintervall för aktuell hastighet:	0-399 km/h (0-36 km/h vid mätning av hastighet med Polar stegsensor)
Vattenresistens:	30 m (lämplig vid bad och simning)
Minneskapacitet:	Upp till 60 tim. träning med GPS och pulssensor (beroende på dina språkinställningar)
Displayupplösning:	128 x 128

Utnyttjar Bluetooth®-teknologi

PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC

För att använda FlowSync-programmet du behöver en dator med Microsoft Windows eller Mac-operativsystem med en internetuppkoppling och en ledig USB-port.

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från support.polar.com.

POLAR FLOW-APPENS KOMPATIBILITET

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från support.polar.com.

VATTENRESISTENS HOS POLAR-PRODUKTER

De flesta produkterna från Polar kan du simma med. De är dock inte dykutrustning. För att bibehålla vattenresistensen, tryck inte ned enhetens knappar under vatten.

Polar-enheter med pulsmätning vid handleden är lämpliga att använda när du simmar eller badar. De samlar in dina aktivitetsdata från dina handledsrörelser även då du simmar. I våra tester har vi dock upptäckt att pulsmätning vid handleden inte fungerar optimalt i vatten, så vi kan inte rekommendera det.

I klockindustrin anges vattenbeständigheten generellt i meter, vilket innebär det statiska vattentrycket på det djupet. Polar använder samma indikeringsystem. Vattenresistensen hos Polar-produkter har testats enligt den internationella standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Alla Polar-enheter som anger vattenresistens testas före leverans för att stå emot vattentryck.

Polars produkter är indelade i fyra olika kategorier enligt vattenresistens. Se vattenresistenskategorierna på baksidan av din Polar-produkt och jämför den med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller andra tillverkares produkter.

När du utför undervattensaktiviteter är det dynamiska trycket som genereras genom förflyttning i vatten större än det statiska trycket. Detta innebär att om produkten förflyttas under vatten utsätts den för ett större tryck än om produkten var stillastående.

Märkning på baksidan av produkten	Vattenstänk, svett, regndroppar, etc.	Bad och simning	Dykning med snorkel (utan lufttuber)	Dykning (med lufttuber)	Vattenresistenta egenskaper
Vattenresistent IPX7	OK	-	-	-	Tvätta inte med högtryckstvätt. Skyddad mot vattenstänk, regndroppar etc. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent IPX8	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent Vattenresistent 20/30/50 meter Lämplig för simning	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: ISO22810.
Vattenresistent 100 meter	OK	OK	OK	-	För regelbunden användning i vatten men inte vid dykning med tuber. Referensstandard: ISO22810.

BEGRÄNSAD INTERNATIONELL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy utfärdar en begränsad internationell garanti för Polarprodukter. För produkter som har sålts i USA eller Kanada utfärdas garantin av Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga konsumenten/köparen av Polar-produkten att produkten kommer att vara fri från defekter i material eller utförande under två (2) år från inköpsdatumet, med undantag av armband av silikon eller plast, som omfattas av en garantiperiod på ett (1) år från inköpsdatumet.
- Garantin täcker inte vanligt slitage av batteriet, eller annat normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning,

spruckna, trasiga eller repade glas/displayer, textil- eller läderarmband, det elastiska bältet (t.ex. pulssensor, bröstbälte) och Polar-kläder.

- Garantin täcker inte heller några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.
- Garantin täcker inte produkter som har köpts i andra hand.
- Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på valfri auktoriserad Polar Central Service, oavsett i vilket land produkten köptes.
- Garantin som utfärdats av Polar Electro Oy/Inc. påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Du bör behålla inköpskvittot som ett inköpsbevis!
- Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes av Polar Electro Oy/Inc.

Tillverkad av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2015 certifierat företag.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen del av denna bruksanvisning kan brukas eller reproduceras i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy.

Namn och logotyper i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en ®-symbol i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Windows är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation och Mac OS är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Inc. Bluetooth ®-märket och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Polar Electro Oy är under licens.

LAGSTADGAD INFORMATION

	Denna produkt uppfyller direktiven 2014/53/EU, 2011/65/EU och 2015/863/EU. Den relevanta försäkran om överensstämmelse och andra produktföreskrifter finns att tillgå för varje produkt på www.polar.com/sv/gallande_bestammelser .
	Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2012/19/EU om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatörer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2006/66/EG från den 6 september 2006 om batterier och ackumulatörer och förbrukade batterier och ackumulatörer. Dessa produkter och batterier/ackumulatörer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna. Polar uppmanar dig att minimera möjliga effekter av avfall på miljö och människors hälsa även utanför Europeiska unionen, genom att följa lokala avfallsbestämmelser och, då det är möjligt, utnyttja särskild insamling av elektronisk utrustning för produkter och särskild insamling av batterier och ackumulatörer för batterier och ackumulatörer.

ANSVARFRISKRIVNING

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationssyfte. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande, på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

2.2 SV 06/2021