

**POLAR®**

## **POLAR M460**



**ANVÄNDARHANDBOK**

# INNEHÅLL

<b>Innehåll</b> .....	<b>2</b>
<b>Komma igång</b> .....	<b>6</b>
Polar M460 användarhandbok .....	6
Introduktion .....	6
Dra full nytta av din M460 .....	6
Installera din M460 .....	6
Gör installationen i Polar Flow webbtjänst .....	7
Ladda batteriet .....	7
Batteriets drifttid .....	8
Meddelanden om svagt batteri .....	8
Knappfunktioner och menystruktur .....	9
Knappfunktioner .....	9
Lyse .....	9
Tillbaka .....	9
Starta .....	10
Upp / Ner .....	10
Menystruktur .....	10
Dagbok .....	11
Inställningar .....	11
Tester .....	11
Intervalltimer .....	11
Favoriter .....	11
Para ihop en mobil enhet med M460 .....	11
Radera en ihopparring .....	12
Ihopparring av sensorer med M460 .....	12
Para ihop kompatibla Bluetooth Smart ®-sensorer med M460 .....	12
Polar H10 pulssensor Bluetooth® Smart .....	12
Para ihop pulssensorn med M460 .....	13
Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart .....	13
Para ihop en hastighetssensor med M460 .....	13
Mäta hjulstorlek .....	14
Polar kadenssensor Bluetooth® Smart .....	15
Para ihop en kadenssensor med M460 .....	15
Polar LOOK Kéo Effektsensor Bluetooth® Smart .....	15
Polar justerbart styrfäste .....	15
<b>Inställningar</b> .....	<b>17</b>
Inställningar för sportprofiler .....	17
Inställningar .....	17
Personliga inställningar .....	18
Vikt .....	19
Längd .....	19
Födelsedatum .....	19
Kön .....	19
Träningsbakgrund .....	19
Maxpuls .....	19
Allmänna inställningar .....	20
Para och synka .....	20
Inställningar för frontlyse .....	20
Flygläge .....	20

Tid .....	21
Datum .....	21
Veckans startdag .....	21
Knappljud .....	21
Knapplås .....	21
Enheter .....	21
Språk .....	21
Om din produkt .....	21
Snabbmenyn .....	21
Uppdatering av mjukvara .....	23
Så här uppdaterar du mjukvaran .....	23
<b>Träning .....</b>	<b>25</b>
Använda pulssensorn .....	25
Starta ett träningspass .....	25
Starta ett träningspass med träningsmål .....	26
Starta ett träningspass med Intervalltimers .....	27
Funktioner under träning .....	27
Lagra en varv-/mellantid .....	27
Låsa en puls-, hastighets- eller effektzon .....	27
Ändra fas under ett träningspass i faser .....	28
Ändra inställningar i Snabbmenyn .....	28
Pausa/Stoppa ett träningspass .....	28
Efter träning .....	29
Träningssummering i din M460 .....	29
Polar Flow-appen .....	31
Polar Flow webbtjänst .....	32
<b>Funktioner .....</b>	<b>33</b>
Assisterad GPS (A-GPS) .....	33
Utgångsdatum för A-GPS .....	33
GPS-funktioner .....	33
Tillbaka till start .....	33
Barometer .....	34
Smart Coaching .....	34
Träningseffekt .....	35
Träningsansträngning och återhämtning .....	36
Konditionstest .....	36
Innan testet påbörjas .....	37
Utföra testet .....	37
Testresultat .....	37
Konditionsnivåklassificering .....	38
Män .....	38
Kvinnor .....	38
Vo2max .....	38
Ortostatiskt test .....	39
Innan testet påbörjas .....	39
Utföra testet .....	40
Testresultat .....	40
Pulszoner .....	40
Smart Calories .....	42
Smart-notiser (iOS) .....	42
Inställningar .....	43
M460 .....	43
Telefon .....	43

Använd .....	43
Avvisa meddelanden .....	43
Smart-notiser (Android) .....	44
Inställningar .....	44
M460 .....	44
Flow-appen .....	44
Telefon .....	45
Använd .....	45
Avvisa meddelanden .....	45
Blockera appar .....	45
Hastighets- och effektzoner .....	46
Inställningar .....	46
Under träning .....	46
Efter träning .....	46
Sportprofiler .....	46
Hur kan jag aktivera Strava Live Segments® i min M460? .....	47
M460-kompatibilitet med TrainingPeaks .....	48
<b>Polar Flow .....</b>	<b>50</b>
Polar Flow webbtjänst .....	50
Träningsmål .....	51
Skapa ett träningsmål .....	51
Snabbmål .....	51
Fasmål .....	51
Favoriter .....	51
Favoriter .....	52
Lägga till ett träningsmål till Favoriter: .....	52
Redigera en Favorit .....	52
Ta bort en favorit .....	52
Sportprofiler i Flow webbtjänst .....	52
Lägga till en sportprofil .....	53
Redigera en sportprofil .....	53
Grunder .....	53
Puls .....	53
Träningsdisplayer .....	53
Polar Flow-appen .....	55
Synkronisering .....	56
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync .....	56
Synkronisera med FlowApp .....	57
<b>Viktig information .....</b>	<b>58</b>
Skötsel av din M460 .....	58
M460 .....	58
Sändarenhet .....	58
Förvaring .....	58
Service .....	59
Batterier .....	59
Byta batteri på pulssensorn .....	60
Säkerhetsföreskrifter .....	60
Störningar under träning .....	61
Minimera riskerna under träning .....	61
Tekniska Specifikationer .....	62
M460 .....	62
H10 pulssensor .....	63
Programmet Polar FlowSync och USB-kabel .....	63

Polar Flow-appens kompatibilitet .....	63
Vattenresistens i Polar-produkter .....	64
Begränsad internationell Polar-garanti .....	65
Lagstadgad information .....	66
CE-märkning av Polar M460 .....	66
Öppning av bakstycket .....	66
Ansvarsfriskrivning .....	67

# KOMMA IGÅNG

## POLAR M460 ANVÄNDARHANDBOK INTRODUKTION

Grattis till din nya M460! Polar M460 allround GPS cykeldator är helt kompatibel med flera Bluetooth-effektmätare och gör cyklingen ännu mer spännande med **Strava Live Segments®**. Din M460 är kompatibel med **TrainingPeaks®** coachnings- och analysplattform och följande avancerade TrainingPeaks-effektmätare för cykling finns tillgängliga i din M460: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** och **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

I kombination med en pulssensor erbjuder Polar M460 tillgång till unika pulsbaserade funktioner, som t.ex. Konditionstest, Ortostatiskt test, Träningsansträngning och återhämtning. Den är stänktålig (IPX7) och batteriet har en livslängd på upp till 16 träningstimmar. Med GPS och barometern kan du följa din hastighet, sträcka, höjd och lutning. Polar M460 håller dig uppkopplad var som helst, när som helst med smart-notiser från telefonen. Den ser även efter din säkerhet med ett frontlyse. Få en snabb översikt över din träning direkt efter ett träningspass med Flow-appen. Planera och analysera din träning i detalj med Flow webbtjänst.

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya träningspartner. Ytterligare support finns på [support.polar.com/en/M460](https://support.polar.com/en/M460).

### DRA FULL NYTTA AV DIN M460

Se dina träningsdata på ett ögonblick i din M460 under träning med [Polar H10 pulssensor](#). Din puls är information som används för att analysera hur ditt träningspass gick. Om du köpt ett produktset där en pulssensor inte ingår, kan du alltid köpa en sensor vid ett senare tillfälle.


Se dina träningsdata på ett ögonblick efter varje träningspass med [Polar Flow mobilapp](#). Flow-appen synkroniserar dina träningsdata trådlöst till Polar Flow webbtjänst. Ladda ner den från App Store eller Google Play.

Med Flowsync-programmet kan du synkronisera data mellan din M460 och Flow webbtjänst på din dator via USB-kabeln. Gå till [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) för att ladda ner och installera programmet Polar FlowSync. Planera och analysera varje detalj i din träning, anpassa din enhet och lär dig mer om dina träningsresultat med [webbtjänsten Polar Flow](#) på [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** och **TRAINING STRESS SCORE®** är varumärken som tillhör TrainingPeaks, LLC och används med tillstånd. Mer information finns på <http://www.trainingpeaks.com>.

### INSTALLERA DIN M460

Gör installationen i Polar Flow webbtjänst. Där kan du fylla i alla personliga uppgifter som krävs för att få noggranna träningsdata. Du kan också välja språk och få den senaste mjukvaran för din M460. För att göra installationen i Polar Flow webbtjänst behöver du en dator med en Internetanslutning.

 M460 levereras i viloläge. Den aktiveras när du ansluter den till en dator eller en USB-laddare. När batteriet är helt urladdat tar det ett par minuter innan laddningsanimeringen visas.

## GÖR INSTALLATIONEN I POLAR FLOW WEBBTJÄNST

1. Gå till [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) och ladda ner Polar FlowSync-programmet som du behöver för att ansluta din M460 till Flow webbtjänst.
2. Öppna installationspaketet och följ instruktionerna på skärmen för att installera programmet.
3. När installationen är klar öppnas FlowSync automatiskt och ber dig att koppla in din Polar-enhet.
4. Anslut M460 i datorns USB-port med USB-kabeln. M460 aktiveras och börjar ladda. Installera USB-drivrutiner vid behov.
5. Flow webbtjänst öppnas automatiskt på din webbläsare. Skapa ett Polar-konto eller logga in om du redan har ett. Fyll i dina fysiska inställningar noggrant eftersom de påverkar kaloriberäkningen och andra Smart Coaching-funktioner.
6. Starta synkroniseringen genom att trycka på **Klar** så synkroniseras inställningarna mellan M460 och tjänsten. FlowSync-status ändras till slutförd när synkroniseringen är klar.
7. Vi ber dig uppdatera mjukvaran i din M460. Klicka Ja för att uppdatera till den senaste mjukvaruversionen för din M460. Uppdatera din M460 för att göra den helt operativ med en komplett uppsättning av funktioner. Detta tar ungefär 20-30 minuter.

## LADDA BATTERIET

M460 har ett internt uppladdningsbart batteri. Använd USB-kabeln som följer med produkten för att ladda den via USB-porten på din dator. Du kan även 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 nätadapter ska du kontrollera att adaptern är markerad med "output 5Vdc" och att den ger minst 500mA. Använd endast en adekvat säkerhetsgodkänd nätadapter (märkt med "LPS", "Limited Power Supply" eller "UL-listad").

1. Lyft gummiskyddet från USB-porten. Anslut mikro-USB-kontakten i USB-porten i M460, och anslut den andra änden av kabeln i datorn.



2. **Laddar** visas på displayen.
3. När M460 är helt laddad visas **Laddning slutförd**.

Lämna inte batteriet helt urladdat under en längre tid eller håll det inte fulladdat hela tiden, eftersom det kan påverka batteriets livslängd. Låt skyddet till USB-porten sitta på när den inte används.

**i** *Ladda inte batteriet när M460 är fuktig.*

**i** *Ladda inte batteriet vid temperaturer under 0 °C eller över +50 °C. Att ladda din M460 i en miljö där temperaturen inte ligger inom temperaturområdet kan permanent skada batterikapaciteten - särskilt om temperaturen är högre.*

## **BATTERIETS DRIFTTID**

Batteriets drifttid är upp till 16 timmar med GPS och pulssensor aktiva. Drifttiden är beroende av flera faktorer, som t.ex. temperaturen i miljön som M460 används i, funktionerna du väljer och använder (t.ex. användning av frontlyset minskar drifttiden) samt batteriets ålder. Drifttiden minskar markant vid temperaturer en bra bit under fryspunkten.

## **MEDDELANDEN OM SVAGT BATTERI**

### **Svagt batteri. Ladda**

Batteriets laddning är låg. Du bör ladda M460.

### **Ladda före träning**

Batteriet är för svagt för att registrera ett träningspass.



Du kan inte starta ett nytt träningspass innan M460 har laddats.

När displayen är tom har M460 antingen försatts i viloläge eller så är batteriet helt urladdat. M460 går till viloläge automatiskt när den är i klockfunktionen och du inte har tryckt på någon knapp under tio minuter. Den aktiveras från viloläge när du trycker på valfri knapp. Om den inte aktiveras är det dags att ladda den.

## KNAPPFUNKTIONER OCH MENYSTRUKTUR

### KNAPPFUNKTIONER

M460 har fem knappar som har olika funktioner beroende på användningssituation. Se tabellerna nedan för mer information om knapparnas funktioner i olika lägen.



#### LYSE

KLOCKFUNKTION OCH MENY	FÖRTRÄNINGSLÄGE	UNDER TRÄNING
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tänd displayen</li><li>• Tryck och håll in för att låsa knappar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tänd displayen</li><li>• Tryck och håll in för att gå till inställningarna för sportprofilen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tänd displayen</li><li>• Tryck och håll in för att gå till <b>Snabbmenyn</b></li></ul>

#### TILLBAKA

KLOCKFUNKTION OCH MENY	FÖRTRÄNINGSLÄGE	UNDER TRÄNING
<ul style="list-style-type: none"><li>• Stäng menyn</li><li>• Återvänd till föregående nivå</li><li>• Lämna inställningarna oförändrade</li><li>• Avbryt val</li><li>• Tryck och håll in för att återvända till klockfunktionen från menyn</li><li>• Tryck och håll in i</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Återgå till klockfunktionen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pausa träningen genom att trycka en gång</li><li>• Tryck och håll in i 3 sekunder för att avsluta registreringen</li></ul>

KLOCKFUNKTION OCH MENY	FÖRTRÄNINGSLÄGE	UNDER TRÄNING
klockfunktionen för att synkronisera med Flow- appen		

## STARTA

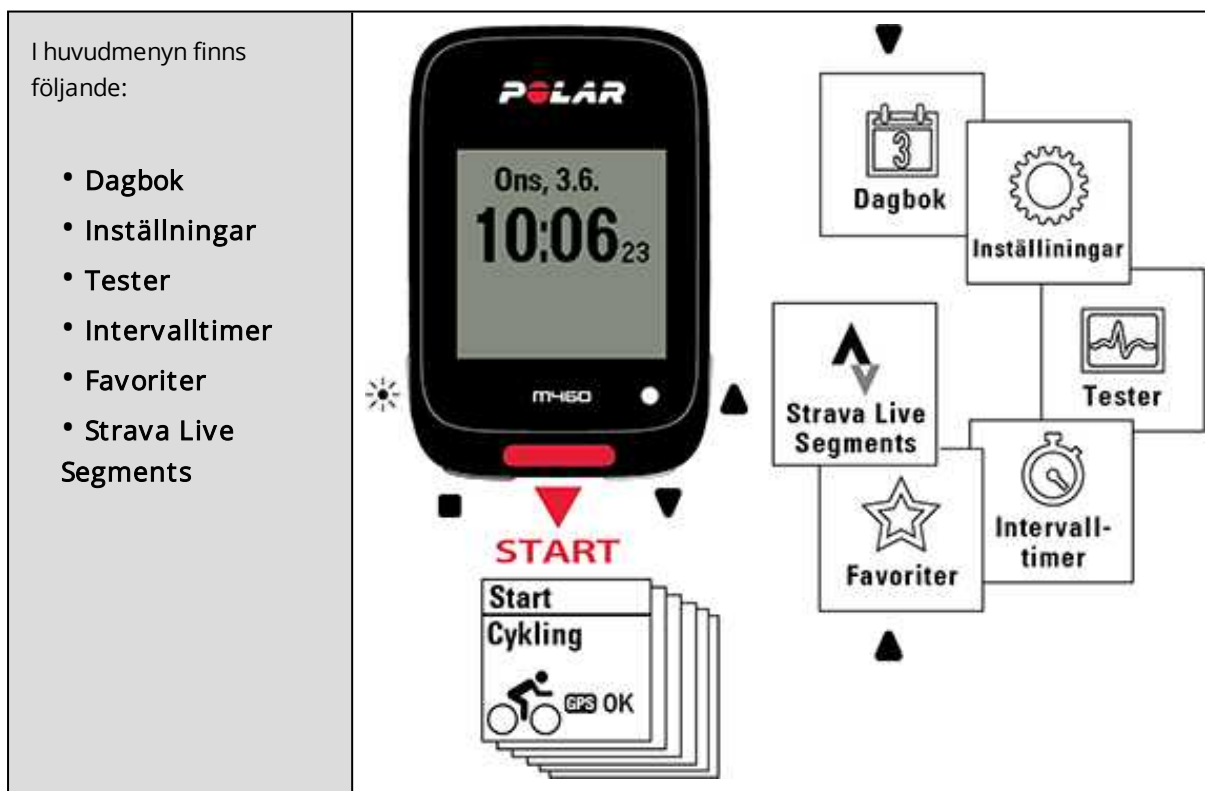
KLOCKFUNKTION OCH MENY	FÖRTRÄNINGSLÄGE	UNDER TRÄNING
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekräfta val</li> <li>• Gå till förträningssläge</li> <li>• Bekräfta valet som visas på displayen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Starta ett träningspass</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryck och håll in zonlås av/på</li> <li>• Fortsätt träningsregistreringen när den är pausad</li> <li>• Tryck för att registrera en varvtid</li> </ul>

## UPP / NER

KLOCKFUNKTION OCH MENY	FÖRTRÄNINGSLÄGE	UNDER TRÄNING
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bläddra i menyn</li> <li>• Justera ett valt värde</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bläddra i sportlistan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ändra träningsdisplay</li> </ul>

## 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.



## DAGBOK

I **Dagbok** ser du den aktuella veckan, de senaste fyra veckorna och de kommande fyra veckorna. Välj en dag för att se dina träningspass från den dagen, en träningssummering för varje träningspass och de tester du har gjort. Du kan också se dina planerade träningspass.

## INSTÄLLNINGAR

I **Inställningar** kan du redigera följande:

- Sportprofiler
- Personliga inställningar
- Allmänna inställningar
- Klockinställningar

Mer information finns i [Inställningar](#).

## TESTER

I **Tester** finns följande:

**Ortostatiskt test**

**Konditionstest**

Mer information finns i [Funktioner](#).

## INTERVALLTIMER

Ställ in intervalltimers baserade på tid och/eller sträcka för att ta tid på arbets- och återhämtningsfaser i dina intervallträningsspass.

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](#).

## PARA IHOP EN MOBIL ENHET MED M460

Innan du parar ihop en mobil enhet måste du skapa ett Polar-konto (om du inte redan har ett) och ladda ner Flow-appen från App Store eller Google Play. Kontrollera att du även har laddat ner och installerat FlowSync-programmet på din dator från [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) och registrerat din M460 i Flow webbtjänst.

Före ihopparring ska du kontrollera att din mobila enhet har *Bluetooth* aktiverat och att flygplansläge/flygläge inte är aktiverat.

Så här parar du ihop en mobil-enhet:

1. I M460, gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Para och synka > Para ihop mobil enhet** och tryck på **STARTA**.
2. När din enhet har hittats visas enhets-ID **mobil enhet xxxxxxxx** på M460.
3. Tryck på **STARTA**, **Ansluter till enhet** visas, följt av **Ansluter till app**
4. Godkänn begäran om Bluetooth-parning i din mobilenhet och skriv in pinkoden som visas i din M460.
5. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.

eller

1. I din mobila enhet öppnar du Flow-appen och loggar in med ditt Polar-konto.
2. Vänta tills "Anslut produkt" visas på din mobila enhet (**Söker efter Polar M460**) visas.
3. I klockfunktionen på M460 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 i din M460.
6. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.

## **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.

## **IHOPPNING AV SENSORER MED M460**

Förbättra din träningsupplevelse och få en mer fullständig förståelse av dina träningsresultat med Bluetooth® Smart-sensorer. Innan en ny *Bluetooth Smart*® pulssensor, cykelsensor eller mobil enhet (smartphone, surfplatta) tas i bruk, måste den paras ihop med din M460. Ihoppningen tar bara några sekunder och säkerställer att din M460 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 ihoppningen görs hemma för att förhindra störande signaler från andra användares sensorer.

## **PARA IHOP KOMPATIBLA BLUETOOTH SMART®-SENSORER MED M460**

Förutom ett antal Polar-sensorer är din M460 helt kompatibel med flera tredje parts Bluetooth-effektmatrare. Se den fullständiga kompatibilitetstabellen på [support.polar.com](https://support.polar.com). Se till att du har den senaste versionen av mjukvaran både i din M460 och i tredje parts effektsensor. Följ tillverkarens instruktioner för att kalibrera effektsensorn.

## **POLAR H10 PULSSENSOR BLUETOOTH® SMART**

Polar pulssensor består av ett bekvämt bälte och en sändarenhet. Den mäter din puls exakt och skickar data till M460 i realtid.

Pulsdata ger dig en inblick i din fysiska kondition och hur din kropp reagerar på träning. Även om det finns många subjektiva ledtrådar till hur din kropp mår under träning (upplevd ansträngning, andning, fysiska

förnimmelser), är inget så tillförlitligt som att mäta pulsen. Den är objektiv och påverkas av både interna och externa faktorer - vilket innebär att du kommer att ha en pålitlig mått på din fysiska tillstånd.

## PARA IHOP PULSSENSORN MED M460

Tag på pulssensorn enligt anvisningarna i [Använda pulssensorn](#). Du kan para ihop en pulssensor med din M460 på två sätt:

1. Gå till **Allmänna inställningar > Para och synka > Para ihop annan enhet** och tryck på **STARTA**.
2. M460 börjar söka efter din pulssensor.
3. När pulssensorn har hittats visas enhets-ID, till exempel **Para ihop Polar H10 xxxxxxxx**. Välj den pulssensor du vill para ihop.
4. Tryck på **STARTA**, **Ihoppning** visas.
5. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.

eller

1. Tryck på **STARTA** i klockfunktionen för att gå till förträningssläge.
2. **Para ihop genom att hålla sensorn intill M460**, och vänta tills sensorn har hittats.
3. M460 visar de pulssensorer som den hittar. Enhets-ID visas, till exempel, **Para ihop Polar H10 xxxxxxxx**. Välj den pulssensor du vill para ihop och välj sedan **Ja**.
4. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.

## POLAR HASTIGHETSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Det finns ett antal olika faktorer som påverkar din cykelhastighet. Din kondition är förstas en av dem. Väderförhållanden och terrängens kupering spelar en stor roll också. Det mest avancerade sättet att mäta hur dessa faktorer påverkar din prestation är med den aerodynamiska hastighetssensorn.

- Mäter din aktuella, genomsnittliga och maximala hastighet
- Mät din snitthastighet för att se din utveckling och hur dina träningsresultat förbättras
- Lätt och smidig samt enkel att fästa

## PARA IHOP EN HASTIGHETSSENSOR MED M460

Kontrollera att hastighetssensorn har installerats korrekt. Mer information om hur du installerar hastighetssensorn finns i användarhandboken för hastighetssensorn.

Du kan para ihop en hastighetssensor med din M460 på två sätt:

1. Gå till **Allmänna inställningar > Para och synka > Para ihop annan enhet** och tryck på **STARTA**.
2. M460 börjar söka efter hastighetssensorn. Snurra hjulet några varv för att aktivera sensorn. Den blinkande röda lampan på sensorn anger att sensorn är aktiverad.
3. När hastighetssensorn har hittats visas **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Tryck på **STARTA**, **Ihoppning** visas.
5. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.
6. **Sensor kopplad till:** visas. Välj **Cykel 1**, **Cykel 2** eller **Cykel 3**. Bekräfta med **STARTA**.
7. **Ställ in hjulstorlek** visas. Ställ in storleken och tryck på **STARTA**.

 *Den första cykelsensorn du parar ihop kopplas automatiskt till **Cykel 1**.*

eller

1. Tryck på **STARTA** i klockfunktionen för att gå till förträningläge.
2. M460 börjar söka efter din hastighetsensor. Snurra hjulet några varv för att aktivera sensorn. Den blinkande röda lampan på sensorn anger att sensorn är aktiverad.
3. Enhets-ID **Para ihop Polar SPD xxxxxxxx** visas. Välj **Ja**.
4. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.
5. **Sensor kopplad till:** visas. Välj **Cykel 1**, **Cykel 2** eller **Cykel 3**. Bekräfta med **STARTA**.
6. **Ställ in hjulstorlek** visas. Ställ in storleken och tryck på **STARTA**.

## MÄTA HJULSTORLEK

Inställning av hjulstorlek är nödvändig för att få korrekt cykelinformation. Du kan bestämma hjulstorlek på din cykel på två sätt:

### Metod 1

Titta efter diametern i tum eller ETRTO som finns tryckt på hjulet. Matcha det med hjulstorleken i millimeter i den högra kolumnen i tabellen.

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

 Hjulstorlekarna i tabellen är ungefärliga eftersom hjulstorleken beror på hjultypen och lufttrycket.

### Metod 2

- Mät hjulets omkrets manuellt för att få ett så noggrant resultat som möjligt.
- Använd ventilen för att markera punkten där hjulet rör vid marken. Rita ett streck på marken för att markera den punkten. Rulla cykeln framåt på ett jämnt underlag så att hjulet roterar exakt ett varv. Däcket

bör hela tiden vara lodrätt mot marken. Rita ett nytt streck på marken vid ventilen för att markera ett helt varv. Mät avståndet mellan de två strecken.

- Dra av 4 mm från detta mått för att ta bort effekten av din egen vikt så får du hjulets omkrets.

## POLAR KADENSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Det mest praktiska sättet att mäta ditt cykelpass är med vår avancerade trådlösa kadenssensor. Den mäter din genomsnittliga och maximala kadens (trampfrekvens) i varv per minut, så att du kan jämföra cykeltekniken med tidigare träningspass.

- Förbättrar din cykelteknik och hjälper dig att hitta din optimala kadens
- Med detaljerade kadensdata kan du utvärdera dina individuella resultat
- Utformad för att vara aerodynamisk och lätt

### PARA IHOP EN KADENSSENSOR MED M460

Kontrollera att kadenssensorn har installerats korrekt. Mer information om hur du installerar kadenssensorn finns i användarhandboken för kadenssensorn.

Du kan para ihop en kadenssensor med din M460 på två sätt:

1. Gå till **Allmänna inställningar > Para och synka > Para ihop annan enhet** och tryck på **STARTA**.
2. M460 börjar söka efter kadenssensorn. Roterar vevarmen några gånger för att aktivera sensorn. Den blinkande röda lampan på sensorn anger att sensorn är aktiverad.
3. När kadenssensorn har hittats visas **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Tryck på **STARTA**, **Ihoppning** visas.
5. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.
6. **Sensor kopplad till:** visas. Välj **Cykel 1**, **Cykel 2** eller **Cykel 3**. Bekräfta med **STARTA**.



*Den första cykelsensorn du parar ihop kopplas automatiskt till **Cykel 1**.*

eller

1. Tryck på **STARTA** i klockfunktionen för att gå till förträningläge.
2. M460 börjar söka efter din kadenssensor. Roterar vevarmen några gånger för att aktivera sensorn. Den blinkande röda lampan på sensorn anger att sensorn är aktiverad.
3. Enhets-ID **Para ihop Polar CAD xxxxxxxx** visas. Välj **Ja**.
4. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.
5. **Sensor kopplad till:** visas. Välj **Cykel 1**, **Cykel 2** eller **Cykel 3**. Bekräfta med **STARTA**.

## POLAR LOOK KÉO EFFEKTSSENSOR BLUETOOTH® SMART

### POLAR JUSTERBART STYRFÄSTE

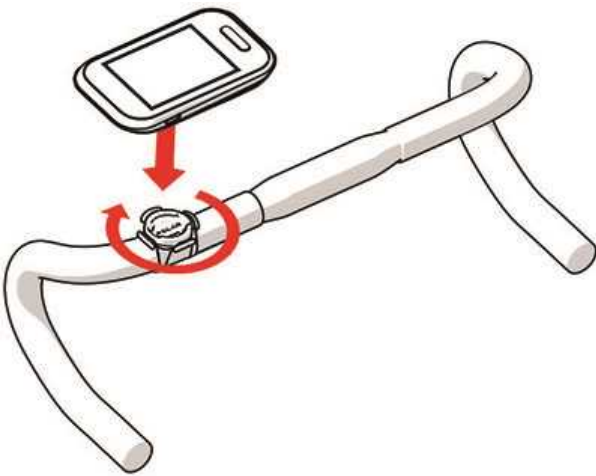
Du kan montera Polar styrfästet antingen på styrstammen på din cykel eller på den vänstra eller högra sidan av styret.

1. Sätt gummifoten på stammen/styret.
2. Placera styrfästet på gummifoten så att POLAR-logotypen är i linje med styrstången.

3. Säkra styrfästet på stammen/styret med o-ringen.



4. Passa in listerna på baksidan av M460 med urfasningarna på styrfästet, och vrid medurs tills M460 sitter på plats.




**i** För bästa GPS-prestanda ska du se till att displayen är vänd uppåt.



# INSTÄLLNINGAR

## INSTÄLLNINGAR FÖR SPORTPROFILER


Justera inställningarna för sportprofiler så att de bäst passar dina träningsbehov. I M460 kan du redigera vissa inställningar för sportprofiler i **Inställningar > Sportprofiler**. Du kan till exempel aktivera eller avaktivera GPS i olika sporter.

 *Ett bredare utbud av inställningsmöjligheter finns i Flow webbtjänst. Mer information finns i [Sportprofiler i Flow](#).*

Det finns sex sportprofiler som visas i förträningläget som standard. I Flow webbtjänst kan du lägga till nya sporter till din lista och synkronisera dem till din M460. Du kan ha upp till 20 sporter åt gången i din M460. Antalet sportprofiler i Flow webbtjänst är inte begränsat.

Som standard i **Sportprofiler** hittar du:

- Cykling
- Landsvägscyklning
- Inomhuscykling
- Mountainbike
- Annan utesport
- Annan innesport

 *Om du har redigerat dina sportprofiler i Flow webbtjänst före ditt första träningspass och synkroniserat dem till din M460 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 ändra. Du får även åtkomst till inställningarna för den valda profilen från förträningläget genom att trycka och hålla in LYSE.


- **Träningsljud**: Välj **Av**, **Dämpat**, **Högt** eller **Mycket högt**.
- **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 (t.ex. gymutrustning) detektera din puls.
- **Effektinställningar**: **Effektformat**: Ange hur du vill se dina effektdata (**watt (W)**, **watt/kg (w/kg)**) eller **% av FTP**. **Effekt, glidande medelvärde**: Ställ in registreringsfrekvens för effekt. Välj 1, 3, 5, 10, 15, 30 eller 60 sekunder **Ställ in FTP-värde**: Ställ in ditt FTP-värde (Functional Threshold Power). Inställningsintervallet är 60 till 600 watt. **Kontrollera gränserna för effektzoner**: Kontrollera gränserna för effektzoner.

 *Effektinställningar visas endast om Kéo Power har parats ihop.*

- **GPS-registrering:** Välj **Av** eller **På**.
- **Kalibrera effektsensor:** Kalibrering av effektsensor visas endast när du går till inställningarna för sportprofiler från förträningläget och har parat ihop sensorn. För mer information om kalibrering, se Polar LOOK Kéo Effektsensor *Bluetooth® Smart*.
- **Cykelinställningar: Hjulstorlek:** Ställ in hjulstorleken i millimeter. För mer information, se [Mäta hjulstorlek](#). **Längd på vevarm:** Ställ in vevarmlängd i millimeter. **Använda sensorer:** Se alla sensorer som du har kopplat till cykeln.
- **Kalibrera höjd:** Ställ in korrekt höjd. Vi rekommenderar att du alltid kalibrerar höjden manuellt när du vet din aktuella höjd.

 *Höjdkalibrering visas endast när du går till inställningarna för sportprofiler från förträningläge eller träningläge.*

- **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 gränserna för hastighetszoner:** Kontrollera gränserna för dina hastighetszoner.
- **Inställning för automatisk paus: Automatisk paus:** Välj **På** eller **Av**. Om automatisk paus är **På** pausas ditt träningspass automatiskt när du slutar att röra på dig. **Aktiveringshastighet:** ange hastigheten som används när registreringen ska pausa.
- **Auto.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 automatisk paus eller distansbaserad automatisk varvtid måste GPS-funktionen vara aktiverad eller Polar hastighetssensor *Bluetooth® Smart* användas.*



Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är som standard aktiverad för ett antal inomhusport-, 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.

## 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. pulszoner 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. Hur datumangivelsen visas 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. Maxpulsen 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:

- Para och synka
- Inställningar för frontlyse
- Flygläge
- Tid
- Datum
- Veckans startdag
- Knappljud
- Knapplås
- Enheter
- Språk
- Om din produkt

### PARA OCH SYNKA

- **Para och synka mobil enhet:** Para mobilenheter med din M460.
- **Para annan enhet:** Para pulssensorer och cykelsensorer med din M460.
- **Ihopparade enheter:** Se alla enheter som du har parat med din M460.
- **Synka data:** Synka data med Flow-appen. **Synka data** visas när du har parat din M460 med en mobilenhet.

### INSTÄLLNINGAR FÖR FRONTLYSE

- **Frontlyse:** Välj **Manuellt frontlyse** eller **Automatisk frontlyse**
  - **Manuellt frontlyse:** Hantera frontlyset manuellt från snabbmenyn.
  - **Automatiskt frontlyse:** M460 aktiverar och avaktiverar frontlyset automatisk enligt ljusförhållandena.
- **Aktiveringsnivå:** Välj **Mörkt**, **Skymning** eller **Ljust**.
- **Blinkhastighet:** Välj **Blinkning av**, **Långsam**, **Snabb** eller **Mycket snabb**.

### FLYGLÄGE

Välj **På** eller **Av**.

I flygläge frånkopplas all trådlös kommunikation från enheten. Du kan inte använda det i träningspass med *Bluetooth®* Smart-sensorer eller när dina data synkroniseras till Polar flow mobilapp eftersom *Bluetooth®* Smart är avaktiverad.

## TID

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

## 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**.

## VECKANS STARTDAG

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

## KNAPPLJUD

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

 Observera att detta val inte ändrar träningsljud. Träningsljud ändras i inställningarna för sportprofiler. Mer information finns i "Inställningar för sportprofiler" på sidan 17.

## KNAPPLÅS

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

## ENHETER

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

## SPRÅK

Välj: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Suomi** eller **Svenska**. Ställ in språket på din M460.

## OM DIN PRODUKT

Kontrollera enhets-ID för din M460 och mjukvaruversion, HW-modell och A-GPS utgångsdatum.

## SNABBMENYN

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

- **Träningsljud** : Välj **Av**, **Dämpat**, **Högt** eller **Mycket högt**.
- **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 (t.ex. gymtrustning) detektera din puls.
- **GPS-registrering**: Välj **Av** eller **På**.
- **Cykelinställningar**: **Använda sensorer**: Se alla sensorer som du har kopplat till cykeln.
- **Kalibrera höjden**: Ställ in korrekt höjd. Vi rekommenderar att du alltid kalibrerar höjden manuellt när du vet din aktuella höjd.
- **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). **Hastighetszoner**: Kontrollera gränserna för dina hastighetszoner:
- **Inställning för automatisk paus**: **Automatisk paus**: Välj **På** eller **Av**. Om automatisk paus är **På** pausas ditt träningspass automatiskt när stannar. **Aktiveringshastighet**: ange hastigheten som används när registreringen ska pausa.
- **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.

I träningsfunktionen, tryck och håll in LYSE för att öppna **Snabbmenyn**. Här finns följande:


- **Låsa knappar**: Tryck på **STARTA** för att låsa knappar. För att låsa upp, tryck och håll in LYSE.
- **Frontlyse på** eller **Av**.
- **Bakgrundsbelysning på** eller **Av**.
- **Kalibrera Kéo Power**: Kalibrering av effektsensor visas endast när du går till inställningarna för sportprofiler från förträningläget och har parat ihop sensorn. För mer information om kalibrering, se Polar LOOK Kéo Effektsensor *Bluetooth*® Smart.
- **Kalibrera höjden**: Ställ in korrekt höjd. Vi rekommenderar att du alltid kalibrerar höjden manuellt när du vet din aktuella höjd.
- **Intervalltimer**: Skapa intervalltimers baserade på tid och/eller sträcka för att ta tid på arbets- och återhämtningsfaser i dina intervallträningsspass.
- **Aktuell positionsinfo\***: Aktuell position och antal synliga satelliter.
- Välj **Aktivera positionsguiden\***, och tryck på **STARTA**. **Positionsguiden pil aktiverad** visas och M460 går till displayen **Tillbaka till start**.

*\*Detta val är endast tillgängligt om GPS är aktiverad för sportprofilen.*

I pausläge, tryck och håll in LYSE för att öppna **Snabbmenyn**.

- **Låsa knappar**: Tryck på **STARTA** för att låsa knappar. För att låsa upp, tryck och håll in LYSE.
- **Frontlyse på** eller **av**.
- **Träningsljud** : Välj **Av**, **Dämpat**, **Högt** eller **Mycket högt**.
- **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 (t.ex. gymtrustning) detektera din puls.

- **Effektinställningar: Effektformat:** Ange hur du vill se dina effektdata (**watt (W)**, **watt/kg (w/kg)**) eller **% av FTP**. **Effekt, glidande medelvärde:** Ställ in registreringsfrekvens för effekt. Välj 1, 3, 5, 10, 15, 30 eller 60 sekunder **Ställ in FTP-värde:** Ställ in ditt FTP-värde (Functional Threshold Power). Inställningsintervallet är 60 till 600 watt. **Kontrollera gränserna för effektzoner:** Kontrollera gränserna för effektzoner.
- **GPS-registrering:** Välj **Av** eller **På**.
- **Kalibrera Kéo Power:** Kalibrering av effektsensor visas endast när du går till inställningarna för sportprofiler från förträningläget och har parat ihop sensorn. För mer information om kalibrering, se Polar LOOK Kéo Effektsensor *Bluetooth® Smart*.
- **Cykelinställningar: Använda sensorer:** Se alla sensorer som du har kopplat till cykeln.
- **Kalibrera höjd:** Ställ in korrekt höjd. Vi rekommenderar att du alltid kalibrerar höjden manuellt när du vet din aktuella höjd.
- **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). **Hastighetszoner:** Kontrollera gränserna för dina hastighetszoner:
- **Inställning för automatisk paus: Automatisk paus:** Välj **På** eller **Av**. Om automatisk paus är **På** pausas ditt träningspass automatiskt när stannar. **Aktiveringshastighet:** ange hastigheten som används när registreringen ska pausa.
- **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 automatisk paus eller distansbaserad automatisk varvtid måste GPS-funktionen vara aktiverad eller Polar hastighetssensor *Bluetooth® Smart* användas.

## UPPDATERING AV MJUKVARA

Mjukvaran till M460 kan uppdateras. Varje gång en ny mjukvaruversion finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig när du ansluter M460 till datorn med USB-kabeln. Uppdateringarna av mjukvaran laddas ner via USB-kabeln och FlowSync-programmet. Flow-appen meddelar även dig när en ny mjukvara finns tillgänglig.

Mjukvaran uppdateras för att förbättra funktionerna i M460. De kan till exempel omfatta förbättringar av befintliga funktioner, helt nya funktioner och buggfixar.

### SÅ HÄR UPPDATERAR DU MJUKVAREN


Du måste ha följande för att uppdatera mjukvaran till din M460:

- Ett konto på Flow webbtjänst
- Installerat FlowSync-programmet
- Registrerat din M460 i Flow webbtjänst

 Gå till [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) och skapa ditt Polar-konto för Polar Flow webbtjänst och ladda ner och installera FlowSync-programmet på din dator.

Så här uppdaterar du mjukvaran:

1. Anslut mikro-USB-kontakten i USB-porten i M460, och anslut den andra änden av kabeln i datorn.
2. FlowSync börjar synkronisera dina data.
3. Efter synkroniseringen uppmanas du att uppdatera mjukvaran.
4. Välj Ja. Ny mjukvara har installerats (detta kan ta lite tid) och M460 startar om.

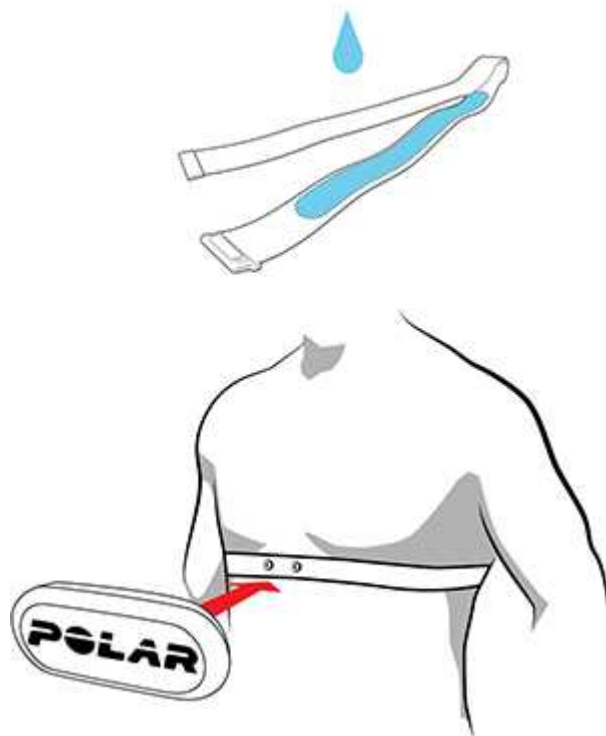
 *Innan du uppdaterar mjukvaran synkroniseras de viktigaste uppgifterna från din M460 till Flow webbtjänst. Du förlorar därför inte viktiga data vid en uppdatering.*



# TRÄNING

## ANVÄNDA PULSSENSORN

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst bältet runt bröstkorgen och justera så att det sitter lagom hårt och bekvämt.
3. Fäst sändarenheten.
4. Före ditt första träningspass måste du para ihop pulssensorn med din M460. Tag på dig pulssensorn och tryck på START. Vänta sedan på sensorns begäran om ihopparning och välj Ja.



**i** Lossa sändarenheten från bältet och skölj bältet under rinnande vatten efter varje träningspass. Svett och fukt kan hålla pulssensorn aktiverad, så kom ihåg att torka den torr.

## STARTA ETT TRÄNINGSPASS

1. I klockfunktionen, tryck på STARTA för att gå till förträningläge.
2. I förträningläge, välj den sportprofil du vill använda med UPP/NER.

**i** 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.



Om du har aktiverat GPS-funktionen i denna sportprofil och/eller använder en kompatibel *Bluetooth®* Smart-sensor kommer M460 automatiskt att söka efter signalerna.

**Stanna i förträningläget tills M460 har hittat GPS- och sensorsignalerna och din puls för att vara säker på att dina träningsdata är korrekta.** För att fånga upp GPS-satellitssignaler ska du gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. Håll M460 stilla med displayen vänd uppåt under sökningen. Stå still tills M460 har hittat satellitssignalerna.

Det går snabbare att hitta GPS-satellitssignaler med hjälp av assisted GPS (A-GPS). A-GPS datafilen uppdateras automatiskt till din M460 när du synkroniserar din M460 med Flow webbtjänst via FlowSync-programmet. Om A-GPS-datafilen har upphört att gälla och du ännu inte har synkroniserat din M460 kan mer tid behövas för att hitta satellitssignalerna. Se [Assisterad GPS \(A-GPS\)](#) för mer information.

3. När M460 har hittat alla signaler, tryck på **STARTA**. Träningsregistrering startad visas och du kan påbörja träningspasset.



**Puls:** M460 har hittat din pulssensorsignal när din puls visas.

**GPS:** Procentvärdet som visas intill GPS-ikonen visar när GPS-signalen har hittats och din position har fastställts. När den når 100 % visas Ok.

**Cykelsensorer:** OK visas bredvid cykelikonen när M460 har hittat sensorsignalerna. Om du har kopplat sensorer till mer än en cykel kommer du att se en siffra bredvid cykelikonen som anger cykeln som används. M460 väljer cykeln till vilken den närmaste sensorn är kopplad.

Exempel:

Du har kopplat en hastighetssensor till **Cykel 1** och en annan hastighetssensor till **Cykel 2**. Båda cyklarna är i närheten när du går till förträningläget i M460. Hastighetssensorn kopplad till **Cykel 1** är närmare M460. M460 väljer därför **Cykel 1** för cykelturen. Nummer 1 visas bredvid cykelikonen.

Om du ville använda **Cykel 2** istället, gör något av följande:

- Återgå till klockfunktionen. Öka avståndet mellan M460 och **Cykel 1** så att **Cykel 2** är närmast M460. Gå tillbaka till förträningläget.
- För M460 intill sensorn i **Cykel 2**.

## STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED TRÄNINGSMÅL

Du kan skapa detaljerade träningsmål i Flow webbtjänst och synkronisera dem till din M460 via Flowsync-programmet eller Flow-appen. Under träningen kan du sedan enkelt följa vägledningen i din enhet.

Gör följande för att starta ett träningspass med träningsmål:

1. Börja genom att gå till **Dagbok** eller **Favoriter**.
2. I **Dagbok** väljer du dagen som målet är schemalagt till och tryck på **STARTA** och välj sedan målet från listan och tryck på **STARTA**. Eventuella anteckningar du har lagt till för målet visas.

eller

I **Favoriter** väljer du målet från listan och trycker på **STARTA**. Eventuella anteckningar du har lagt till för målet visas.

3. Tryck på **STARTA** för att gå till förträningssläge och välj den sportprofil du vill använda.
4. När M460 har hittat alla signaler, tryck på **STARTA**. **Träningsregistrering startad** visas och du kan påbörja träningspasset.

För mer information om Träningsmål, se [Träningsmål](#).

## STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED INTERVALLTIMERS

Du kan ställa in en upprepande eller två alternerande timers baserade på tid och/eller sträcka för att vägleda dig i dina arbets- och vilofaser under 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 M460 har hittat alla signaler, tryck på **STARTA**. **Träningsregistrering 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**.

## FUNKTIONER UNDER TRÄNING

### LAGRA EN VARV-/MELLANTID

Tryck på **START** för att registrera en varvtid. 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 PULS-, HASTIGHETS- ELLER EFFEKTZON

Tryck och håll in **STARTA** för att låsa den puls-, hastighets- eller effektzon du för närvarande ligger i. Du låser/låser upp zonen genom att trycka och hålla in **STARTA**. Om din puls, hastighet eller effekt går utanför den låsta zonen

får du ett ljudmeddelande.

**i** Puls-, hastighets- och effektzonerna kan aktiveras i Flow webbtjänst. Du kan individuellt anpassa zonerna för varje sportprofil de finns tillgängliga i. Du kan redigera zonerna genom att logga in på Flow webbtjänst och klicka på ditt namn i det övre högra hörnet. Välj Sportprofiler och den sportprofil du vill redigera. Zonerna kan ställas in under inställningarna för puls, hastighet/tempo och effekt. När du har redigerat zonerna ska du synkronisera dem till din träningsenhet via FlowSync.

Sport profiles

Add sport profile

1 Road running 4.9.2017 19:28 Edit

2 Cycling 8.14.2016 21:36 Edit

3 Walking 4.8.2017 19:29 Edit

4 Strength training 4.10.2016 16:20 Edit

Related to sport Cancel Save

Basics

Heart rate

Speed/Pace settings

Speed/Pace view

km/h

min/km

Zone lock available **i**

Available for Polar M400

Off

On

## ÄNDRA FAS UNDER ETT TRÄNINGSPASS I FASER

Tryck och håll in LYSE. **Snabbmeny** visas. Välj **Starta nästa fas** från listan och tryck på **STARTA**. Om du har valt automatisk fasändring ändras fasen automatiskt när du har avslutat en fas. Du får ett ljudmeddelande.

**i** Du kan skapa träningsmål i faser i Flow webbtjänst. För mer information, se [Träningsmål](#).

## ÄNDRA INSTÄLLNINGAR I SNABBMENYN

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

## PAUSA/STOPPA ETT TRÄNINGSPASS

1. För att pausa ett träningspass, tryck på TILLBAKA-knappen. **Registrering pausad** visas och M460 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.





**i** Paustid inkluderas inte i den totala träningstiden.





# EFTER TRÄNING



Få snabb analys och fördjupade insikter i din träning med M460, Flow-appen och Flow webbtjänst.

## TRÄNINGSSUMMERING I DIN M460

Efter varje träningspass får du en omedelbar träningssummering av din träning. För att se din träningssummering senare, gå till **Dagbok** och välj dag och välj sedan summering av träningspasset du vill se.

<p><b>Summering</b></p>  <p><b>Längsta sträcka</b> <b>34.20 km!</b></p>	<p>M460 belönar dig varje gång du slår ditt <b>Personbästa</b> i snitthastighet/tempo, sträcka eller kalorier. <b>Personbästa</b>-resultaten är separata för varje sportprofil.</p>										
<p><b>Summering</b></p> <p><b>Starttid</b> 10:42 AM</p> <p><b>Tränings tid</b> 01:18:44.3</p> <p><b>Sträcka</b> 34.20 km</p>	<p>Tid när du startade träningspasset, träningstiden och tillryggalagd sträcka under träningspasset.</p> <p> <i>Sträcka visas om GPS-funktionen är aktiverad eller Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart används.</i></p>										
<p><b>Summering</b></p> <p><b>Tränings effekt</b> <b>Distansträning</b></p>	<p>Feedback på ditt träningspass. Feedback baseras på träningstidens fördelning i pulszonerna, kaloriförbrukning och träningstid.</p> <p>Tryck på STARTA för mer detaljer.</p> <p> <i>Tränings effekt visas om du använder en pulssensor och tränar i minst 10 minuter totalt i pulszonerna.</i></p>										
<p><b>Summering</b></p> <p><b>Puls zoner</b></p> <table border="1"><tbody><tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr><tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr><tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr><tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr><tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr></tbody></table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Tid du tillbringat i varje pulszon.</p> <p> <i>Visas om du använder en pulssensor under träningen.</i></p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										

<p><b>Summering</b></p> <hr/> <p><b>Snittpuls</b> 138</p> <p><b>Maxpuls</b> 162</p>	<p>Din snitt- och maxpuls visas i slag per minut och procent av maxpuls.</p> <p> <i>Visas om du använder en pulssensor under träningen.</i></p>										
<p><b>Summering</b></p> <hr/> <p><b>Kalorier</b> 764 kcal</p> <p><b>Fettkalorier, % av tot. kalorier</b> 30%</p>	<p>Förbrukade kalorier under träningspasset och fettförbränning % av kalorier</p>										
<p><b>Summering</b></p> <hr/> <p><b>Hastighetszoner</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>5</td> <td>00:00:00</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>00:13:39</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>00:36:25</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>00:25:24</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>00:00:42</td> </tr> </tbody> </table>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>Tid du tillbringat i varje hastighetszon.</p> <p> <i>Visas om GPS-funktionen är aktiverad eller Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart används.</i></p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										
<p><b>Summering</b></p> <hr/> <p><b>Snitthastighet</b> 30.4 km/h</p> <p><b>Maxhastighet</b> 42.7 km/h</p>	<p>Snitt- och maxhastighet/tempo för träningspasset.</p> <p> <i>Visas om GPS-funktionen är aktiverad eller Polar hastighetssensor Bluetooth® Smart används.</i></p>										
<p><b>Summering</b></p> <hr/> <p><b>Snittkadens</b> 86</p> <p><b>Max- kadens</b> 108</p>	<p>Snitt- och maxkadens för träningspasset.</p> <p> <i>Visas om Polar LOOK Kéo effektsensor eller Polar kadenssensor Bluetooth® Smart används.</i></p>										

<p><b>Summering</b></p> <hr/> <p><b>Snitteffekt</b> 230 w</p> <p><b>Maxeffekt</b> 269 w</p>	<p>Snitt- och maxeffekt för träningspasset.</p> <p> Visas om Polar LOOK Kéo effektsensor används.</p>										
<p><b>Summering</b></p> <hr/> <p><b>Effektzoner</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:18:05	3	00:40:06	2	00:15:52	1	00:05:45	<p>Tid du tillbringat i varje effektzon.</p> <p> Visas om Polar LOOK Kéo effektsensor används.</p>
5	00:00:00										
4	00:18:05										
3	00:40:06										
2	00:15:52										
1	00:05:45										
<p><b>Summering</b></p> <hr/> <p><b>Maxhöjd</b> 148 m</p> <p><b>Stigning</b> 418 m</p> <p><b>Utför</b> 390 m</p>	<p>Maxhöjd samt antal höjdmeter du cyklat uppför och utför.</p>										
<p><b>Summering</b></p> <hr/> <p><b>Varvtider</b> (2)</p> <p><b>Bästa varvtid</b> 00:19:00.5</p> <p><b>Snittvarvtid</b> 00:19:00.5</p>	<p>Antal varv samt den bästa varvtiden och snitttiden för varven.</p> <p>Tryck på STARTA för mer detaljer.</p>										
<p><b>Summering</b></p> <hr/> <p><b>Auto. varvtider</b> (5)</p> <p><b>Bästa varvtid</b> 00:09:06.0</p> <p><b>Snittvarvtid</b> 00:09:44.5</p>	<p>Antal automatiska varvtider samt den bästa varvtiden och snitttiden för automatiska varvtiderna.</p> <p>Tryck på STARTA för mer detaljer.</p>										

## POLAR FLOW-APPEN

Synkronisera din M460 med Flow-appen för att analysera dina data efter varje träningspass. Med Flow-appen kan du se en snabb översikt över dina träningsdata.

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

## **POLAR FLOW WEBBTJÄNST**

Med Polar Flow webbtjänst kan du analysera varje detalj i din träning och lära dig mer om dina träningsresultat. Följ din utveckling och dela även dina bästa träningspass med andra.

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



# FUNKTIONER

## ASSISTERAD GPS (A-GPS)

M460 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.

M460 använder AssistNow® offline-tjänst för att få en snabb satellitfix. AssistNow offline-tjänst ger A-GPS-data som anger GPS-satelliternas förväntade positioner för din M460. På så vis vet M460 var satelliterna ska sökas och kan därmed förvärva 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 M460 när du synkroniserar din M460 med Flow webbtjänst via FlowSync-programmet.

### UTGÅNGSDATUM FÖR A-GPS

A-GPS-datafilen är giltig i upp till 14 dagar. Det går relativt snabbt att GPS satellitsignaler under de första tre dagarna. Tid som behövs för satellitfixen ökar successivt efter 10-14 dagar. Regelbundna uppdateringar hjälper till att säkerställa en snabb satellitfix.

Du kan kontrollera utgångsdatumet för den nuvarande A-GPS-datafilen från din M460. I M460 går du till **Inställningar > Allmänna inställningar > Om din produkt > A-GPS upphör**. Om datafilen har upphört att gälla ska du synkronisera din M460 med Flow webbtjänst via FlowSync-programmet för att uppdatera A-GPS-data.

När A-GPS-datafilen har upphört att gälla behövs mer tid för att hitta satellitsignalerna.

## GPS-FUNKTIONER

M460 har följande GPS-funktioner:

- **Sträcka:** Visar sträcka under och efter ditt träningspass.
- **Hastighet/tempo:** Noggrann information om hastighet/tempo under och efter ditt träningspass.
- **Tillbaka till start:** Visar dig kortast möjliga väg 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.

### 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 M460 övergår till displayen **Tillbaka till start**.

## Så här återvänder du till startpunkten:

- Fortsätt att röra på dig så att M460 kan bestämma i vilken riktning du förflyttar dig. En pil kommer att peka i riktning mot din startpunkt.
- Du kommer tillbaka till startpunkten genom att alltid röra dig i pilens riktning.
- M460 visar även bäringen och avståndet (fågelvägen) mellan dig och startpunkten.

 När du är i okända miljöer ska du alltid hålla en karta till hands i fall M460 förlorar satellitsignalen eller batteriet tar slut.

## BAROMETER


Barometerfunktionerna omfattar:

- Höjd, stigningsmeter och fallmeter
- Temperatur under träning (kan visas på displayen)
- Inklinometer
- Höjdkompenserad kaloriförbrukning

M460 mäter höjd med en atmosfärisk lufttryckssensor och omvandlar det uppmätta lufttrycket till en höjdangivelse. Detta är det mest noggranna sättet att mäta höjd och höjdförändringar (stigning/utför) efter kalibrering. Antal höjdmeter och fallmeter visas i meter/fot. Lutningen visas i procent och grader.

För att försäkra dig om att höjdangivelsen blir så noggrann som möjligt måste den kalibreras varje gång en tillförlitlig referenspunkt, som en bergstopp eller en topografisk karta, finns tillgänglig eller när du befinner dig på havsnivå. Tryckvariationer på grund av väderförhållanden, eller luftkonditionering inomhus, kan påverka höjdangivelserna.

Temperaturen som visas är temperaturen i din M460.

 Höjden kalibreras automatiskt via GPS och den visas i grått tills den är kalibrerad. För att få de mest exakta höjdangivelserna rekommenderar vi att du alltid kalibrerar höjden manuellt när du vet din aktuella höjd. Manuell kalibrering kan göras i förträningläget eller i träningsdisplayens snabbmeny. Se [Snabbmenyn](#) för mer information.

## SMART COACHING

Oavsett om du vill bedöma din dagliga konditionsstatus, skapa individuella träningsplaner, träna på rätt intensitet eller få omedelbar feedback, erbjuder Smart Coaching ett urval av unika, lättanvända funktioner, anpassade efter dina behov och utformade för maximal njutning och motivation när du tränar.

M460 har följande Smart Coaching-funktioner:

- Träningseffekt
- Träningsansträngning och återhämtning (den här funktionen finns tillgänglig på Polar Flow webbtjänst)
- Konditionstest

- Ortostatiskt test
- Pulszoner
- Smart Calories

## TRÄNINGSEFFEKT

Funktionen Tränings effekt hjälper dig att bättre förstå effekterna av din träning. För beräkning av Tränings effekt krävs att du använder pulssensorn. Efter varje träningspass får du feedback på ditt träningspass, förutsatt att du har tränat minst 10 minuter i sportzonerna. Feedbacken baseras på fördelningen av träningstiden i sportzonerna, kaloriförbrukningen och hur länge träningen har varat. I Träningsfiler kan du få mer detaljerad feedback. Beskrivning av olika tränings effekter anges i tabellen nedan.

Feedback	Tränings effekt
Maxträning+	Det var ett hårt träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare. Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Maxträning	Det var ett hårt 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.

Feedback	Träningseffekt
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

Funktionen träningsansträngning i Dagboken på Polar Flow webbtjänst beräknar hur hårt du har tränat och hur mycket tid som behövs för full återhämtning efter träningspasset. Funktionen visar om du har återhämtat dig tillräckligt för nästa träningspass och hjälper dig att hitta balansen mellan vila och träning. På Polar Flow webbtjänst kan du kontrollera din totala arbetsbelastning, optimera din träning och följa din resultatutveckling.

Vid beräkning av träningsansträngning tas hänsyn till olika faktorer som påverkar din träningsansträngning och återhämtning, såsom puls under träningen, träningstid och dina individuella faktorer, som kön, ålder, längd och vikt. Kontinuerlig uppföljning av träningsansträngning och återhämtning hjälper dig att hitta dina personliga gränser, undvika över- och underträning samt anpassa träningsintensiteten och träningstiden till dina uppsatta dags- och veckomål.

Funktionen Träningsansträngning hjälper dig att kontrollera den totala arbetsbelastningen, optimera din träning och följa din resultatutveckling. Med denna funktion kan du jämföra olika typer av träningspass med varandra och den hjälper dig att hitta den optimala balansen mellan vila och träning.

## KONDITIONSTEST

Polar Fitness Test är ett enkelt, säkert och snabbt sätt att mäta din aeroba (kardiovaskulära) kondition i vila. 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

Tag på pulssensorn. Mer information finns i [Använda pulssensorn](#).

Innan du utför testet ska du kontrollera att dina fysiska inställningar, inklusive träningsbakgrund, är exakta i **Inställningar > Personliga inställningar**

## 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 **Ligg ner** 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 M460 tappat pulssignalen under testet visas meddelandet **Test misslyckades**. Kontrollera att pulssensorns elektroder är fuktade och att bältet sitter åt ordentligt runt bröstkorgen.

## TESTRESULTAT

När testet är slutfört hörs två pipljud samt en klassificering av ditt konditionstest och ditt beräknade  $VO_{2max}$  visas.

**Uppdatera  $VO_{2max}$  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.

## 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
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).  $VO_{2\max}$  är ett bra index för kardiorespiratorisk kondition och en bra prediktor för prestationsförmåga i uthållighetstävlingar såsom löpning, cykling, längdskidåkning och simning.

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

## ORTOSTATISKT TEST

Ortostatiskt test är ett allmänt använt verktyg för att följa balansen mellan träning och återhämtning. Det är baserat på de träningsinducerade förändringarna i det autonoma nervsystemets funktion. Resultaten från det ortostatiska testet påverkas av flera yttre faktorer, såsom psykisk stress, sömn, latent sjukdom, miljöförändringar (temperatur, höjd) osv. Långsiktig uppföljning hjälper dig att optimera din träning och förhindra överträning.

Det ortostatiska testet baseras på mätning av puls och hjärtfrekvensvariation. Förändringar i hjärtfrekvens och hjärtfrekvensvariation återspeglar förändringarna i den autonoma regleringen av det kardiovaskulära systemet. Under testet mäts  $HR_{\text{rest}}$  (puls i vila),  $HR_{\text{stand}}$  (puls stående) och  $HR_{\text{peak}}$  (högsta puls). Puls och hjärtfrekvensvariation som mäts under det ortostatiska testet är bra indikatorer på störningar i det autonoma nervsystemet, till exempel trötthet eller överträning. Hur pulsen reagerar vid utmattning och överträning är alltid individuellt och kräver därför långsiktig uppföljning.

## INNAN TESTET PÅBÖRJAS

När du utför testet för första gången ska sex tester utföras under en tvåveckorsperiod för att bestämma ditt individuella utgångsvärde. Dessa utgångsvärden bör tas fram under två typiska grundträningsveckor, inte under veckor med intensiv träning. Utgångsvärdena bör omfatta tester som gjorts både efter träningsdagar och efter vilodagar.

Efter registreringen av utgångsvärdet ska du fortsätta att göra testet 2-3 gånger per vecka. Testa dig själv varje vecka på morgonen efter både en återhämtningsdag och en tung träningsdag (eller en serie av tunga träningsdagar). Ett valfritt tredje test kan göras efter en normal träningsdag. Testet kanske inte ger tillförlitlig information under avbrott från träningen eller i en mycket oregelbunden träningsperiod. Om du tar en paus från träningen i 14 dagar eller längre bör du överväga att återställa dina långsiktiga genomsnitt och utföra testerna för utgångsvärde igen.

Testet ska alltid göras under standardiserade/likartade förhållanden för att få så tillförlitliga resultat så möjligt. Vi rekommenderar att du tar testet på morgonen före frukost. Följande grundkrav gäller:

☑ Tag på pulssensorn.

- Du bör vara helt avslappnad och lugn.

☑ Du kan sitta avslappnat eller ligga i sängen. Positionen ska alltid vara den samma när du gör testet.

☑ Testet kan göras var som helst - hemma, på kontoret, på gymmet - så länge det är en lugn miljö. Den bör vara fri från störande ljud (t.ex. tv, radio eller telefon) eller att någon pratar med dig.

☑ Undvik att äta, dricka och röka 2-3 timmar före testet.

- Vi rekommenderar att du utför testet regelbundet och vid samma tid på dagen för att få jämförbara testresultat, helst på morgonen efter uppvaknandet.

## UTFÖRA TESTET

Välj **Tester > Ortostatiskt test > Slappna av & starta test**. Texten **Söker efter pulssignal** visas. När pulsen har hittats visas **Ligg ner** på displayen.

- Din pulsgraf visas på displayen. Rör dig inte under den första delen av testet, som pågår i 3 minuter.
- Efter 3 minuter kommer M460 att pipa och **Stå upp** visas på displayen. Ställ dig upp och stå still i 3 minuter.
- Efter ytterligare 3 minuter kommer M460 att pipa igen och testet är klart.
- Du kan avbryta testet när som helst genom att trycka på **TILLBAKA**. **Test avbröts** visas

Om M460 tappar pulssignalen under testet visas meddelandet **Test misslyckades**. Kontrollera att pulssensorns elektroder är fuktade och att bältet sitter åt ordentligt runt bröstkorgen.

## TESTRESULTAT


Som testresultat ser du din puls i vila, puls stående samt högsta puls, värdena jämförs med genomsnittet för dina tidigare testresultat.

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





I Flow webbtjänst kan du följa dina testresultat på lång sikt. För att se en analys av resultaten för ditt ortostatiska test, gå till Flow webbtjänst och välj testet från din Dagbok för att se detaljer från det.

## PULSZONER

Med Polar pulszoner introduceras en ny effektivitetsnivå för pulsbaserad träning. Träningen indelas i fem pulszoner beräknat utifrån procent av maxpuls\*. Med pulszonerna kan du enkelt välja och följa träningens intensitet.

Träningszon	Intensitet i % av maxpuls*	Exempel: Pulszoner**	Tid	Träningseffekt
<b>MAX</b>  	90-100 %	171-190 slag/min	upp till 5 minuter	<b>Effekt:</b> Maximal eller nära maximal ansträngning för andning och muskler.  <b>Känsla:</b> Mycket utmattande för andning och muskler.  <b>Rekommenderas för:</b> Mycket erfarna och vältränade idrottsutövare. Endast korta intervaller, vanligtvis i slutförberedelsen för korta evenemang.
<b>HÅRD</b>	80-90 %	152-172	2-10 minuter	<b>Effekt:</b> Ökad förmåga att bibehålla hög



Träningszon	Intensitet i % av maxpuls*	Exempel: Pulszoner**	Tid	Träningseffekt
		slag/min		<p>hastighet.</p> <p><b>Känsla:</b> Orsakar muskulär trötthet och tung andning.</p> <p><b>Rekommenderas för:</b> Erfarna idrottsutövare för året runt-träning och för olika löptider. Blir viktigare tiden före tävlingssäsongen.</p>
<p>MEDEL</p> 	70-80 %	133-152 slag/min	10-40 minuter	<p><b>Effekt:</b> Ökar det allmänna träningstempot, gör ansträngningarna med medel intensitet lättare och förbättrar effektiviteten.</p> <p><b>Känsla:</b> Stadig, kontrollerad, snabb andning.</p> <p><b>Rekommenderas för:</b> Idrottsutövare som tränar för tävlingar eller strävar efter ökad prestationsförmåga.</p>
<p>LYSE</p> 	60-70 %	114-133 slag/min	40-80 minuter	<p><b>Effekt:</b> Förbättrar den allmänna grundkonditionen, förbättrar återhämtning och ökar ämnesomsättningen.</p> <p><b>Känsla:</b> Bekvämt och lätt, låg muskelbelastning och kardiovaskulär ansträngning.</p> <p><b>Rekommenderas för:</b> Alla för långa träningspass under grundträningsperioder och för återhämtningsträning under tävlingssäsongen.</p>
<p>MYCKET LÄTT</p> 	50-60 %	104-114 slag/min	20-40 minuter	<p><b>Effekt:</b> Hjälper till vid uppvärmning och nedvarvning och främjar återhämtning.</p> <p><b>Känsla:</b> Mycket lätt, liten ansträngning.</p> <p><b>Rekommenderas för:</b> För återhämtning och nedvarvning under hela träningssäsongen.</p>

\* Maxpuls = Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln 220-ålder.

\*\* Pulszoner (i slag per minut) för en 30-åring vars maxpuls är 190 slag per minut (220-30).

Träning i pulszon 1 görs på en mycket låg intensitet. Huvudprincipen för träning är att din prestationsförmåga förbättras under återhämtningsfasen efter träning, och inte bara under träning. Påskynda din återhämtning med lågintensiv träning.

Träning i pulszon 2 är för uthållighetsträning och är en mycket viktig del av all fysisk träning. Träningspass i denna zon är lätta och aeroba. Långa träningspass med låg intensitet ger effektiv energiförbränning. Utveckling kräver uthållighet.

Vid träning i pulszon 3 är intensiteten högre än i sportzonerna 1 och 2, men fortfarande huvudsakligen aerob. Träning i sportzon 3 kan t.ex. bestå av intervaller följda av återhämtning. Träning i denna zon är särskilt effektivt för att förbättra blodcirkulationen i hjärtat och skelettmuskulaturen.

Om ditt mål är att tävla på din maxpotential, ska du träna i pulszon 4 och 5. I dessa zoner tränar du anaerobt i intervaller på upp till 10 minuter. Ju kortare intervall, desto högre intensitet. Tillräcklig återhämtning mellan intervallet är mycket viktigt. Träningsmönstret i zon 4 och 5 är utformat för att ge maximal prestation.

Polar målpulszoner kan anpassas individuellt med hjälp av ett laboratorieuppmätt maxpulsvärde eller genom att du gör ett fälttest och själv mäter din maxpuls. Du kan redigera pulszongränserna separat i varje sportprofil du har på ditt Polar-konto i Polar Flow webbtjänst.

När du tränar i en pulszon, försök utnyttja hela zonens spann. Zonens mitt är ett bra riktvärde, med det är inte nödvändigt att hålla pulsen på exakt samma nivå hela tiden. Pulsen anpassar sig succesivt efter träningens intensitet. Pulsen och blodcirkulationen anpassar sig på 3-5 minuter om man t.ex. går från pulszon 1 till 3.

Pulsan anpassar sig till träningens intensitet beroende på faktorer som kondition och återhämtningsnivå, men även yttre miljöfaktorer. Det är viktigt att vara uppmärksam på den egna känslan av trötthet och anpassa träningen därefter.


## SMART CALORIES

Den mest exakta kaloriräknare på marknaden beräknar antalet förbrukade kalorier. Beräkningen av energiförbrukning baseras på:

- Kroppsvikt, längd, ålder, kön
- Individuell maxpuls
- Puls under träning
- Individuell maximal syreupptagningsförmåga ( $VO_{2max}$ )
- Höjd

## SMART-NOTISER (IOS)

Funktionen smart-notiser anger när du får inkommande samtal, meddelanden och notiser från appar till din M460. Du får samma meddelanden i din M460 som du får på din telefondisplay. Funktionen Smart-notiser är tillgänglig för både iOS och Android. Smart-notiser är blockerade under Ortostatiska tester, konditionstest och träningspass där du använder Intervalltimer.

 Observera att när funktionen Smart-notiser är aktiverad tar batteriet i din M460 och i telefonen slut snabbare på grund av ökad Bluetooth-aktivitet.

## INSTÄLLNINGAR

Din M460 måste paras ihop med din telefon för att ta emot varningar och meddelanden. Du måste också ha rätt inställningar på din M460 och telefon.

Efter uppdatering av mjukvaran till din M460 **måste du para ihop den med Flow-appen igen för att inställningarna för Smart-notiser ska visas**. Om du inte parar ihop dem igen syns inte inställningen.

Meddelanden är inaktiverade som standard. De kan aktiveras/inaktiveras direkt i M460 eller via Polar Flow-appen.

### M460

Aktivera Smart-notiser i **Meny > Inställningar > Allmänna inställningar > Smart-notiser**.

- Välj **På** för att meddelanden och innehållet i meddelandena ska visas på displayen.
- Välj **På (ingen förhandsvisning)** om du inte vill att Innehållet i meddelandena ska visas på displayen. Du får bara veta att du har fått ett meddelande.
- Välj **Av** om du inte vill få meddelanden i din M460.

### TELEFON

Meddelandeställningarna på din telefon bestämmer vilka notiser du får i din M460. Mer information finns i [Smart notifications \(iOS\)](#).

### ANVÄND


När du får ett meddelande informerar din M460 dig genom en ljudsignal. När du tar emot ett samtal kan du välja att svara, tysta eller avvisa det (endast med iOS 8). Att tysta innebär att du bara tystar din M460, din telefon tystas inte. Om du får ett meddelande under ett samtal visas det inte.

### AVVISA MEDDELANDEN

Meddelanden kan avvisas manuellt eller genom timeout. Om du manuellt avvisar meddelandet avvisas det också från telefonens display, men timeout tar bara bort det från din M460 och det visas fortfarande i din telefon.

Så här avvisar du meddelanden från displayen:


- Manuellt: Tryck på TILLBAKA-knappen
- Timeout: Meddelandet försvinner efter 30 sekunder om du inte avvisar det manuellt

 *Smart-notiser blockeras när displayen Strava Live Segment är aktiv i din M460. Om du vill få Smart-notiser till exempel under ett längre segment kan du aktivera dem genom att ändra träningsdisplayen.*

## SMART-NOTISER (ANDROID)

Funktionen smart-notiser anger när du får inkommande samtal, meddelanden och notiser från appar till din M460. Du får samma meddelanden i din M460 som du får på din telefondisplay. Smart-notiser är blockerade under Ortostatiska tester, konditionstest och träningspass där du använder Intervalltimer.

- Kontrollera att du har Android version 5.0 eller senare på din telefon.
- Kontrollera även att du har den senaste versionen av mjukvaran i din M460.
- För att kunna använda funktionen Smart-notiser måste du ha appen Polar Flow för Android och din M460 måste paras ihop med appen. För att funktionen Smart-notiser ska fungera måste Polar Flow-appen köras på telefonen.
- Observera att när funktionen Smart-notiser är aktiverad tar batteriet i din M460 och i telefonen slut snabbare på grund av ökad Bluetooth-aktivitet.

 Vi har kontrollerat funktionerna med några av de vanligaste telefonmodellerna, som t.ex. Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 och Sony Xperia Z3. Det kan finnas skillnader i funktionerna med andra telefonmodeller som stöder Android 5.0.

## INSTÄLLNINGAR

Din M460 måste paras ihop med din telefon för att ta emot varningar och meddelanden. Du måste också ha rätt inställningar på din M460 och telefon.

Efter uppdatering av mjukvaran till din M460 måste du para ihop den med Flow-appen igen för att inställningarna för Smart-notiser ska visas. Om du inte parar ihop dem igen syns inte inställningen.

Meddelanden är inaktiverade som standard. De kan aktiveras/inaktiveras direkt i M460 eller via Polar Flow-appen.

### M460

Aktivera/inaktivera Smart-notiser i M460 enligt följande.

I din M460 går du till **Meny > Inställningar > Allmänna inställningar > Smart-notiser**.


- Välj **På** för att meddelanden och innehållet i meddelandena ska visas på displayen.
- Välj **På (ingen förhandsvisning)** om du inte vill att innehållet i meddelandena ska visas på displayen. Du får bara veta att du har fått ett meddelande.
- Välj **Av** om du inte vill få meddelanden i din M460.

### FLOW-APPEN

Aktivera/inaktivera Smart-notiser i Polar Flow mobilapp enligt följande.

1. Öppna Polar Flow mobilapp.
2. Gå till **Enheter**.
3. Under **Telefonnotiser** väljer du **På**, **På (ingen förhandsvisning)** eller **Av**.

4. **Synkronisera din M460 med mobilappen** genom att trycka på och hålla in TILLBAKA-knappen på din M460.
5. **Smart-notiser på** eller **Smart-notiser av** visas i displayen i din M460.

 När du ändrar inställningarna för notiser i Polar Flow mobilapp ska du komma ihåg att synkronisera din M460 med mobilappen.

## TELEFON

För att kunna ta emot meddelanden från din telefon i din M460 måste du först aktivera meddelanden för de mobilappar du vill ta emot meddelanden från. Meddelanden är aktiverade som standard, men du kan kontrollera om de aktiveras eller inaktiveras antingen via mobilappens inställningar eller via din Android-telefons appinställningar för meddelanden. Se användarhandboken för din telefon för ytterligare information om appinställningar för meddelanden.

Polar Flow-appen måste ha behörighet att läsa meddelanden från telefonen. Du måste ge Polar Flow-appen åtkomst till dina telefon-meddelanden (dvs. aktivera meddelanden i Polar Flow-appen). Polar Flow-appen hjälper dig att ge åtkomst vid behov.

## ANVÄND

När du får ett meddelande informerar din M460 dig genom en ljudsignal. Du informeras om en kalenderhändelse eller ett meddelande en gång, medan du informeras om inkommande samtal tills du trycker på TILLBAKA-knappen på din Polar M460, svarar i telefonen eller väntar i 30 sekunder.

Uppringarens namn visas på displayen om du har uppringaren i din mobiltelefonbok och namnet endast innehåller grundläggande latinska bokstäver och specialtecken på följande språk: Franska, finska, svenska, tyska, norska eller spanska.

## AVVISA MEDDELANDEN


Meddelanden kan avvisas manuellt eller genom timeout. Om du manuellt avvisar meddelandet avvisas det också från telefonens display, men timeout tar bara bort det från din M460 och det visas fortfarande i din telefon.

Så här avvisar du meddelanden från displayen:

- Manuellt: Tryck på TILLBAKA-knappen
- Timeout: Meddelandet försvinner efter 30 sekunder om du inte avvisar det manuellt

## BLOCKERA APPAR

I Polar Flow-appen kan du blockera meddelanden från vissa appar. När du har fått det första meddelandet från en app till din M460 visas appen i **Enheter > Blockera appar** och du kan blockera appen om du vill.

 *Smart-notiser blockeras när displayen Strava Live Segment är aktiv i din M460. Om du vill få Smart-notiser till exempel under ett längre segment kan du aktivera dem genom att ändra träningsdisplayen.*

# HASTIGHETS- OCH EFFEKTZONER

Med hastighets- och effektzonerna kan du enkelt kontrollera hastigheten eller effekten under ditt träningspass och justera hastigheten eller effekten för att uppnå den önskade träningseffekten. Zonerna kan användas för att styra effektiviteten av din träning under träningspassen och hjälpa dig att blanda olika träningsintensiteter för optimala resultat.

## INSTÄLLNINGAR


Puls- och effektzoninställningarna kan justeras i Flow webbtjänst. De kan aktiveras eller inaktiveras i de sportprofiler de finns i. Det finns fem olika zoner och zongränserna kan justeras manuellt eller så kan du använda standardinställningen. De är sportspecifika så du kan justera zonerna så att de bäst passar varje sport. Zonerna finns i löpsporter (inklusive lagsporter som involverar löpning), cykelsporter samt rodd och kanot.

### Standard

Om du väljer **Standard** kan du inte ändra gränserna. Standardzonerna är optimerade för en person med en relativt hög konditionsnivå.

### Free

Om du väljer **Free** kan alla gränser ändras manuellt. Till exempel om du har testat dina verkliga trösklar, såsom anaeroba och aeroba trösklar, eller de övre och nedre mjölksyretrösklarna, kan du träna med zonerna baserat på din individuella tröskelhastighet eller ditt tröskeltempo. Vi rekommenderar att du ställer in din anaeroba tröskelhastighet och ditt tröskeltempo som nedre gräns för zon 5. Om du också använder den aeroba tröskeln ska du ställa in den som nedre gräns för zon 3.

 *Du kan skapa träningsmål baserat på hastighetszoner. När du har synkroniserat målen via Flow Sync får du vägledning från din träningsenhet under träning.*

## UNDER TRÄNING

Under träningen kan du se vilken zon du för närvarande tränar i och tid tillbringad i varje zon.

## EFTER TRÄNING

I träningssummeringen på M460 kan du se en översikt över tid tillbringad i respektive hastighets- eller effektzon. Efter synkronisering kan du se detaljerad hastighets- eller effektzoninformation i Flow webbtjänst.

## SPORTPROFILER

Sportprofilerna gör att du kan förprogrammera alla dina favoritsporter och ange särskilda inställningar för var och en av dem. Du kan till exempel skapa skräddarsydda displayer för varje sport du utför och välja vilka data du vill se när du tränar: bara din puls eller bara hastighet och sträcka. välj det som passar dig och dina träningsbehov och krav bäst.

Mer information finns i [Inställningar för sportprofiler](#) och [Sportprofiler i Flow webbtjänst](#).



Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är som standard aktiverad för ett antal inomhusport-, 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](#).

## HUR KAN JAG AKTIVERA STRAVA LIVE SEGMENTS® I MIN M460?

Strava Segments är tidigare definierade vägsträckor eller spår där idrottare kan tävla om bästa tiden i cykling eller löpning. Segmenten är definierade på [Strava.com](#) och kan skapas av alla Strava-användare. Du kan använda segment för att jämföra din egen tid eller för att jämföra med andra Strava-användares tider som också slutförde segmentet. Varje segment har en offentlig resultattavla med King/Queen of the Mountain (KOM/QOM) som har den bästa tiden för det segmentet.

Om du har ett **Strava Premium**-konto kan du aktivera funktionen **Strava Live Segments®** på din Polar M460. När du har aktiverat Strava Live Segments får du en notis på din M460 när du närmar dig ett av dina favorit-Strava-segment. Du får resultatdata i realtid på din M460 som visar om du är före eller efter ditt personliga rekord (PR) för segmentet. Resultaten beräknas och visas direkt på din M460 när segmentet slutar, men du måste kontrollera slutresultatet på [Strava.com](#).

*Smart-notiser blockeras när displayen Strava Live Segment är aktiv på din M460. Om du vill få Smart-notiser till exempel under ett längre segment kan du aktivera dem genom att ändra träningsdisplayen.*

För att aktivera Strava Live Segments på din Polar M460 måste du:

1. Ansluta dina Strava- och Polar Flow-konton i webbtjänsten Polar Flow ELLER Polar Flow-appen

Webbtjänsten Polar Flow: **Inställningar > Konto > Strava > Anslut**

Polar Flow-appen: **Allmänna inställningar > Anslut > Strava** (svep knappen för att ansluta)

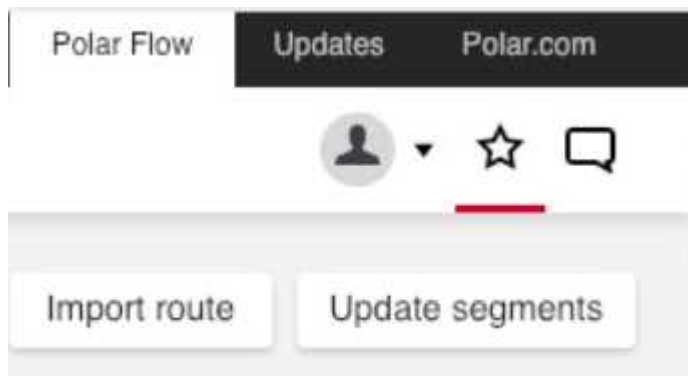
2. Välj segmenten du vill exportera till Polar Flow/M460 i Strava.com

Strava.com: Tryck på stjärnikonen bredvid ett segmentnamn.

Star	Category	Name	Location
		Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
		Muro Di Sormano	

*Du kan hoppa över steg 3 om du snabbt vill överföra ett eller två Strava Live Segments till din M460. Välj segmenten på Strava.com och synkronisera din M460.*

3. Klicka på knappen **Uppdatera segment** på Polar Flow-webbtjänstens sida **Favoriter** för att importera Strava Live Segments till Polar Flow. Din M460 kan lagra maximalt 20 favoriter åt gången. Om du har över 20 favoriter i Flow webbtjänst överförs de första 20 i listan till din M460 när du synkroniserar. Du kan ändra ordningen på dina favoriter genom att dra och släppa dem.



4. Synkronisera din M460. Dina 20 främsta favoriter inklusive de Strava Live segments som du har importerat från Strava.com överförs till M460.



Mer information om Strava-segment finns på [Strava Support](#).

Strava Live Segments är ett varumärke som tillhör Strava, Inc.

## M460-KOMPATIBILITET MED TRAININGPEAKS

TrainingPeaks® är en coachnings- och analysplattform för uthållighetsträning. Den har en webbtjänst, datorprogram och mobila appar för coacher och idrottare. TrainingPeaks ger följande avancerade effektmätvärden för cykling: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** och **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

- **NORMALIZED POWER (NP)** ger en utvärdering av träningsintensiteten. Det ger ett bättre mått på de verkliga fysiologiska kraven under ett visst träningspass.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** är förhållandet mellan normalized power och din tröskeleffekt. **IF** ger därför ett giltigt och bekvämt sätt att jämföra den relativa intensiteten i ett träningspass eller i en tävling, antingen hos eller mellan cyklister, med hänsyn till förändringar eller skillnader i tröskeleffekten.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** kvantifierar den totala träningsansträngningen utifrån dina effektdata. Observera att **Polar träningsansträngning** och **TRAINING STRESS SCORE** inte kan jämföras. Det är två olika mätmetoder.





För att kunna se dessa effektmätvärden på din M460 under och efter träning i TrainingPeaks-tjänsten måste du:

1. Para ihop din M460 med en effektsensor.
2. Anslut dina Polar Flow- och TrainingPeaks-konton.
3. Lägga till en ny träningsdisplay med TrainingPeaks mätvärden till din M460 i inställningarna för [Polar Flow sportprofil](#).
4. Synkronisera din M460.

Ansluta dina TrainingPeaks- och Polar Flow-konton i webbtjänsten Polar Flow ELLER Polar Flow-appen

- Webbtjänsten Polar Flow: **Inställningar > Konto > TrainingPeaks > Anslut**
- Polar Flow-appen: **Allmänna inställningar > Anslut > TrainingPeaks** (svep knappen för att ansluta)

Mer information om TrainingPeaks utökade effektfunktioner finns på [TrainingPeaks blogg](#).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** och **TRAINING STRESS SCORE®** är varumärken som tillhör TrainingPeaks, LLC och används med tillstånd. Mer information finns på <http://www.trainingpeaks.com>.

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Med Polar Flow webbtjänst kan du planera och analysera varje detalj i din träning och lära dig mer om dina träningsresultat. Ställ in och anpassa M460 så att den perfekt passar dina träningsbehov genom att lägga till sporter och skräddarsy inställningar och träningsdisplayer. Följ och analysera din utveckling, skapa träningsmål och lägg till dem till dina favoriter.

Med Flow webbtjänst kan du:

- Analysera alla dina träningsdetaljer med visuella grafer och träningsrutt
- Jämför specifika data med andra som varvtider eller hastighet kontra puls
- Se hur din träningsansträngning påverkar din kumulativa återhämtningsstatus
- Se långsiktig utveckling genom att följa trenderna och detaljerna som är de viktigaste för dig
- Följ din utveckling med sportspecifika veckovisa eller månadsvisa rapporter
- Dela höjdpunkter med dina följare
- Återupplev dina och andra användares träningspass i efterhand

För att börja använda Flow webbtjänst, gå till [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) och skapa ditt Polar-konto om du inte redan har ett. Ladda ner och installera FlowSync-programmet från webbtjänsten så att du kan synkronisera data mellan M460 och Flow webbtjänst.

### Aktivitetsflöde

I **Aktivitetsflödet** kan du se vad du har gjort den senaste tiden. Du kan dessutom se dina vänners aktiviteter och kommentarer.

### Utforska

I **Utforska** kan du se träningspass och träningsrutter genom att söka på kartan. Du kan lägga till rutter till dina favoriter, men de kommer inte att synkroniseras till M460. Se träningspass som andra användare har delat och återupplev dina egna eller andra personers träningsrutter och se träningspassets höjdpunkter.

### Dagbok

I **Dagbok** kan du se dina planerade träningspass och se dina tidigare resultat. Information som visas omfattar: Träningsplaner i dags-, vecko- eller månadsdisplay, individuella träningspass, tester och veckosummeringar.

### Utveckling


I **Utveckling** kan du följa din utveckling i flera olika rapporter. Rapporter är ett praktiskt sätt att följa din utveckling i träningen under längre perioder. I vecko-, månads- och årsrapporter kan du välja sport för rapporten. I anpassad period kan du välja både period och sport. Välj tidsperiod och sport för rapporten från rullgardinslistorna och tryck på hjulikonerna för att välja vilka data du vill se i rapportgrafiken.

För support och mer information om hur du använder Polar webbtjänst, gå till [www.polar.com/en/support/flow](https://www.polar.com/en/support/flow)

## TRÄNINGSMÅL

Skapa detaljerade träningsmål i Flow webbtjänst och synkronisera dem till din M460 via Flowsync-programmet eller Flow-appen. Under träningen kan du sedan enkelt följa vägledningen i din enhet.


- **Snabbmål:** Fyll i ett värde. Välj en tid, sträcka eller kalorimål.
- **Fasmål:** Du kan dela upp din träning i faser och ställa in ett tidsmål eller en sträcka och intensitet för var och en av faserna. Detta är t.ex. för att skapa ett intervallträningsspass och lägga till ordentlig uppvärmnings- och nedvarvningsfaser till det.
- **Favoriter:** Skapa ett mål och lägg till det i **Favoriter** för att enkelt få åtkomst till det varje gång du vill använda det igen.

 *Kom ihåg att synkronisera dina träningsmål till din M460 från Flow webbtjänst via FlowSync eller Flow-appen. Om du inte synkroniserar dem visas de bara i din Dagbok eller i listan över Favoriter i Flow webbtjänst.*


### SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL

1. Gå till **Dagbok** och klicka på **Lägg till > Träningsmål**.
2. I vyn **Lägg till träningsmål**, välj **Snabb**, **Faser** eller **Favorit** (**Idealtempo**-målet är inte tillgängligt för Polar M460).

#### Snabbmål

1. Välj **Snabb**.
2. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (krävs), **Datum** (valfritt) och **Tid** (valfritt) och **Anteckningar** (valfritt) som du vill lägga till.
3. Fyll i ett av följande värden: träningstid, sträcka eller kalorier. Du kan endast fylla i ett av värdena.
4. Klicka på **Spara** för att lägga till målet till din **Dagbok**, eller favoritikonen  för att lägga till det till dina **Favoriter**.

#### Fasmål

1. Välj **Faser**.
2. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (krävs), **Datum** (valfritt) och **Tid** (valfritt) och **Anteckningar** (valfritt) som du vill lägga till.
3. Lägg till faser till ditt träningsmål. Välj sträcka eller tid för varje fas, manuell eller automatisk start av nästa fas samt intensitet.
4. Klicka på **Spara** för att lägga till målet till din **Dagbok**, eller favoritikonen  för att lägga till det till dina **Favoriter**.

#### Favoriter

Om du har skapat ett mål och lagt till det i dina favoriter kan du använda det som ett schemalagt träningsmål.

1. Välj **Favoriter**. Dina favoritträningssmål visas.
2. Klicka på favoriten du vill använda som mall för ditt mål.
3. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (krävs), **Datum** (valfritt) och **Tid** (valfritt) och **Anteckningar** (valfritt) som du vill lägga till.
4. Du kan redigera målet om du önskar eller lämna det som det är.

5. Klicka på **Uppdatera ändringar** för att spara ändringar som gjorts i favoriten. Klicka på **Lägg till i dagbok** för att lägga till målet i din **Dagbok** utan att uppdatera favoriten.

När du har synkroniserat dina träningsmål till din M460 hittar du:

- Schemalagda träningsmål i **Dagbok** (aktuell vecka och de kommande 4 veckorna)
- Träningsmål som sparats som favoriter i **Favoriter**

När du startar ett träningspass kan du få åtkomst till dina mål från **Dagbok** eller **Favoriter**.

Mer information om hur du startar ett träningspass finns i "Starta ett träningspass" på sidan 25

## FAVORITER


I **Favoriter** kan du spara och hantera dina favoritträningsmål. Din M460 kan lagra maximalt 20 favoriter åt gången. Antalet favoriter i Flow webbtjänst är inte begränsat. Om du har över 20 favoriter i Flow webbtjänst överförs de första 20 i listan till din M460 när du synkroniserar.

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 placera 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. Välj ett befintligt mål 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 favorittrutter och träningsmål visas.
2. Välj den favorit du vill redigera: Ändra namnet på målet eller välj att redigera i det nedre högra hörnet för att ändra målet.

### Ta bort en favorit

Klicka på radera-ikonen i det övre högra hörnet i träningsmålet för att ta bort den från listan över favoriter.

## SPORTPROFILER I FLOW WEBBTJÄNST

Det finns sex sportprofiler i din M460 som standard. I Flow webbtjänst kan du lägga till nya sportprofiler till din sportlista och redigera dem och befintliga sportprofiler. Din M460 kan innehålla upp till 20 sportprofiler. Antalet sportprofiler i Flow webbtjänst är inte begränsat. Om du har över 20 sportprofiler i Flow webbtjänst överförs de första 20 i listan till din M460 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.

## LÄGGA TILL EN SPORTPROFIL

I Flow webbtjänst:

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.

## REDIGERA EN SPORTPROFIL

I Flow webbtjänst:

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

I varje sportprofil kan du redigera följande information:

### Grunder

- Auto.varvtid (Kan ställas in som tids- eller distansbaserad)
- Träningsljud
- Hastighetsformat

### Puls

- Pulsformat (välj slag per minut (bpm) eller % av maxpuls.)
- Puls synlig för andra enheter (Andra kompatibla enheter som använder Bluetooth® Smart trådlös teknologi (t.ex. gymutrustning) kan detektera din puls.)
- Pulszoninställningar (Med puls zoner kan du enkelt välja och följa träningens intensitet). Om du väljer Standard kan du inte ändra pulsgränser. Om du väljer Free kan alla gränser ändras. Standardpulszongränser beräknas från din maxpuls.

### Träningsdisplayer

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

Klicka på penn-ikonen i en befintlig display för att redigera den eller lägga till en ny display. Du kan välja ett till fyra objekt för din display från sju kategorier:

TID	MILJÖ	KROPPSMÄTNING	STRÄCKA
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tid på dygnet</li><li>• Träningsstid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Höjd</li><li>• Stigning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puls</li><li>• Snittpuls</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sträcka</li><li>• Sträcka aktuellt varv</li></ul>

TID	MILJÖ	KROPPSMÄTNING	STRÄCKA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varvtid</li> <li>• Auto.varvtid</li> <li>• Senaste varvtid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stigning varv</li> <li>• Stigning automatisk varvtid</li> <li>• Utför</li> <li>• Utför varv</li> <li>• Utför automatisk varvtid</li> <li>• Inclinometer (lutning)</li> <li>• Temperatur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snittpuls varv</li> <li>• Snittpuls automatisk varvtid</li> <li>• Snittpuls senaste varvtid</li> <li>• Maxpuls</li> <li>• Maxpuls varv</li> <li>• Maxpuls automatisk varvtid</li> <li>• Maxpuls senaste varvtid</li> <li>• Kalorier</li> <li>• Puls Zonepointer</li> <li>• Tid i pulszoner</li> <li>• Pulsgränser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sträcka automatisk varv</li> </ul>

HASTIGHET	KADENS	EFFEKT	TRAININGPEAKS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hastighet/tempo</li> <li>• Snitthastighet/-tempo</li> <li>• Snitthastighet/-tempo varv</li> <li>• Snitthastighet/-tempo automatisk varvtid</li> <li>• Snitthastighet/-tempo senaste varvtid</li> <li>• Maxhastighet/-tempo</li> <li>• Maxhastighet/-tempo varv</li> <li>• Maxhastighet/-tempo automatisk varvtid</li> <li>• Maxhastighet/-tempo senaste varvtid</li> <li>• Hastighet/tempo Zonepointer</li> <li>• Sträcka i hastighets-/tempozoner</li> <li>• Tid i hastighets-/tempozoner</li> <li>• Hastighets-/tempogränser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kadens</li> <li>• Snittkadens</li> <li>• Snittkadens varv</li> <li>• Snittkadens automatisk varvtid</li> <li>• Snittkadens senaste varvtid</li> <li>• Maxkadens</li> <li>• Maxkadens varv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effekt</li> <li>• Effekt, glidande medelvärde</li> <li>• Snitteffekt</li> <li>• Snitteffekt varv</li> <li>• Snitteffekt automatisk varvtid</li> <li>• Snitteffekt senaste varvtid</li> <li>• Maxeffekt</li> <li>• Maxeffekt varv</li> <li>• Maxeffekt automatisk varvtid</li> <li>• Maxeffekt senaste varvtid</li> <li>• Effekt Zonepointer</li> <li>• Maxkraft varv</li> <li>• V/H balans</li> <li>• Snitt V/H balans</li> <li>• Snitt V/H balans varv</li> <li>• Snitt V/H balans automatisk varvtid</li> <li>• Snitt V/H balans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto. varvtid NORMALIZED POWER</li> <li>• Auto. varvtid INTENSITY FACTOR</li> <li>• Auto. varvtid TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• NORMALIZED POWER</li> <li>• INTENSITY FACTOR</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• Varv NORMALIZED POWER</li> <li>• Varv</li> </ul>

HASTIGHET	KADENS	EFFEKT	TRAININGPEAKS
		senaste varvtid	INTENSITY FACTOR • Varv TRAINING STRESS SCORE • Senaste varv NORMALIZED POWER • Senaste varv INTENSITY FACTOR • Senaste varv TRAINING STRESS SCORE

 Beroende på ditt val av effektformat i [Inställningar för sportprofiler](#) visas uteffekt i **W** (watt), **W/kg** (watt/kg) eller **FTP %** (% av functional threshold power).

När du är klar med inställningarna för sportprofiler, klicka spara. Du synkroniserar inställningarna till din M460 genom att synkronisera i FlowSync.



Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är som standard aktiverad för ett antal inomhussport-, gruppssport- 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.

## POLAR FLOW-APPEN

Med Polar Flow-appen kan du se en omedelbar visuell tolkning av dina träningsdata direkt efter ditt träningspass. Du kan enkelt komma åt dina träningsmål och se testresultat. Flow-appen är det enklaste sättet att synkronisera dina träningsdata från din M460 med Flow webbtjänst.

När du använder appen med din M460 kan du:

- Få en snabb överblick över din träning och analysera varje detalj i dina träningsresultat direkt
  - Se din träningsrutt på en karta
  - Träningseffekt
  - Träningsansträngning och återhämtningstid
  - Starttid och träningstid
  - Snitt- och maxhastighet/tempo och sträcka
  - Snitt- och maxpuls och summering av puls zoner
  - Kalori- och fettförbrukning % av kalorier
  - Maxhöjd, stignings- och fallmeter
  - Varvtidsdetaljer
- Se din utveckling med veckorsummeringar i kalendern



*Innan du kan börja använda Flow-appen måste du ha din M460 registrerad i Flow webbtjänst.*

*Registreringen sker när du installerar din M460 på [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). För mer information, se [Ställ in din M460](#).*

För att börja använda Flow-appen, ladda ner den från App Store eller Google Play till din mobilenhet. För support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen, gå till [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://www.polar.com/en/support/Flow_app). Innan en ny mobil enhet (smartphone, surfplatta) tas i bruk, måste du para ihop den med din M460. Mer information finns i [Ihoppning](#).

För att se dina träningsdata i Flow-appen måste du synkronisera den med M460 efter ditt träningspass. För mer information om hur du synkroniserar M460 med Flow-appen, se [Synkronisering](#).

## **SYNKRONISERING**

Du kan överföra data från din M460 via USB-kabeln och FlowSync-programmet eller trådlöst via Bluetooth Smart ® till Polar Flow-appen. För att kunna synkronisera data mellan M460 och Flow webbtjänst och appen måste du ha ett Polar-konto och FlowSync-programmet. Gå till [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) och skapa ditt Polar-konto för Polar Flow webbtjänst och ladda ner och installera FlowSync-programmet på din dator. Ladda ner Flow-appen till din mobil från App Store eller Google Play.

Kom ihåg att synkronisera och hålla data uppdaterade mellan din M460 och webbtjänsten och mobilappen var du än är.


### **SYNKRONISERA MED FLOW WEBBTJÄNST VIA FLOWSYNC**

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

1. Anslut mikro-USB-kontakten i USB-porten i M460, och anslut den andra änden av kabeln i datorn. 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 M460 till din dator kommer Polar FlowSync-programmet att överföra dina data till Polar Flow webbtjänst och synkronisera alla inställningar du har 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 M460 är ansluten till din dator ska du trycka på synkronisera-knappen i FlowSync för att överföra inställningarna till din M460.

För support och mer information om hur du använder Flow webbtjänst, gå till [support.polar.com/en/support/flow](https://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](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

## SYNKRONISERA MED FLOWAPP

Kontrollera följande före synkronisering:


- Du har ett Polar-konto och Flow-appen.
- Du har registrerat din M460 i Flow webbtjänst och synkroniserat data via FlowSync-programmet minst en gång.
- Din mobila enhet har Bluetooth aktiverat och flygplansläge/flygläge är inte aktiverat.
- Du har parat ihop din M460 med appen i din mobil. Mer information finns i "Ihoppning av sensorer med M460" på sidan 12

Du kan synkronisera data på två sätt:

1. Logga in i Flow-appen och tryck och håll in TILLBAKA-knappen på din M460.
2. **Ansluter till enhet** visas följt av **Ansluter till app**.
3. **Synkronisering slutförd** visas när du är klar.

eller

1. Logga in i Flow-appen och gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Para och synkronisera > Synkronisera data** och tryck på START-knappen på din M460.
2. **Ansluter till enhet** visas följt av **Ansluter till app**.
3. **Synkronisering slutförd** visas när du är klar.

 När du synkroniserar din M460 med Flow-appen synkroniseras även dina tränings- och aktivitetsdata automatiskt via en Internetanslutning till Flow webbtjänst.

För support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen, gå till [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app)

# VIKTIG INFORMATION


## SKÖTSEL AV DIN M460

Liksom alla andra elektroniska enheter ska Polar M460 hållas ren och hanteras varsamt. Anvisningarna nedan hjälper dig att uppfylla garantikraven, hålla enheten i toppskick och undvika eventuella problem vid laddning eller synkronisering.

### M460

Håll din träningsenhet ren. Använd en fuktig pappershandduk för att torka av smuts från träningsdatorn. För att bibehålla vattenresistensen, tvätta inte träningsenheten med högtryckstvätt. Sänk inte ned träningsenheten i vatten. Använd aldrig alkohol eller slipande material, som t.ex. stålull eller rengöringskemikalier.

Efter varje användning av USB-porten på träningsenheten ska du kontrollera att det inte finns hår, damm eller annan smuts på förseglingsytan på locket/baksidan. Torka försiktigt för att ta bort smuts. Använd inte vassa verktyg eller vass utrustning för rengöring som kan orsaka repor på plastdelarna.

 *Inte lämplig vid bad och simning. Skyddad mot vattenstänk och regndroppar. Sänk inte ned träningsenheten i vatten. Att använda träningsenheten vid kraftigt regn kan orsaka störningar på GPS-mottagningen.*

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

### SÄNDARENHET

**Sändarenhet:** Lossa sändaren från bältet efter varje användning och torka den med en mjuk handduk. Rengör sändaren med en mild tvållösning när det behövs. Använd aldrig alkohol eller slipande material (t.ex. stålull eller rengöringskemikalier).

**Bälte:** Skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning och häng upp för att torka. Rengör bältet varsamt med en mild tvållösning när det behövs. Använd inte en fuktighetsbevarande tvål, då den kan lämna kvar rester på bältet. Bältet får inte blötläggas, strykas, kemtvättas eller blekas. Dra inte i bandet och böj inte elektrodytorna kraftigt.

 *Se tvättinstruktionerna på etiketten på bältet.*

### FÖRVARING

**M460:** Förvara träningsdatorn 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 några månader. Detta förlänger batteriets livslängd.

**Pulssensor:** Torka och förvara pulssensorns bälte och sändarenheten separat för att maximera batteriets livslängd. Förvara pulssensorn på en sval och torr plats. För att förhindra oxidering av spännet ska pulssensorn inte förvaras i tättslutande material som inte andas (såsom en sportväska). Utsätt inte pulssensorn för direkt sol under längre perioder.

## SERVICE

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

För kontaktinformation och alla adresser till Polar Servicecenter, besök [support.polar.com](https://support.polar.com) och landsspecifika webbplatser.


Användarnamnet för ditt Polar-konto är alltid din e-postadress. Samma användarnamn och lösenord gäller för Polars produktregistrering, Polar Flow webbtjänst och app, Polars diskussionsforum och vid registrering av nyhetsbrev.

## BATTERIER

Polar M460 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 sjunker märkbart. Antalet laddningscykler varierar också beroende på användning och driftförhållanden.

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.

Vid slutet av dess 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.

Polar H10 pulssensor har ett batteri som kan bytas ut av användaren. För att byta batteri själv, följ instruktionerna noggrant enligt instruktionerna i [Byta batteri på pulssensorn](#)

Förvara batterierna oåtkomligt för barn. Om batterierna sväljs, kontakta läkare omedelbart. Batterierna ska återvinnas enligt lokala bestämmelser.

## BYTA BATTERI PÅ PULSSENSORN


Följ noga instruktionerna nedan för att byta batteri på pulssensorn själv:

När du byter batteri ska du se till att förseglingsringen inte är skadad. Den ska i så fall bytas ut mot en ny. Dessa förseglingsringar kan köpas från Polar-auktoriserade serviceverkstäder. I USA och Kanada finns extra förseglingsringar att köpa hos auktoriserade Polar-serviceverkstäder. I USA finns förseglingsringarna/batteriseten även tillgängliga på [www.polar.com/us-en](http://www.polar.com/us-en).

När du handskas med ett nytt batteri; undvik att klämma på det så att det får samtidig kontakt från bägge sidor med metall eller elektriskt ledande verktyg, exempelvis en pincett. Detta kan kortsluta batteriet så att det laddar ur mycket snabbare. Normalt förstörs inte batteriet av att kortslutas, men batteriets kapacitet och livslängd kan minska.

1. Öppna batterilocket med hjälp av ett litet platt verktyg.
2. Ta bort det gamla batteriet ur batterilocket.
3. Sätt i det nya batteriet (CR2025) i locket med den negativa (-) sidan utåt.
4. Passa in kanten på batterilocket med skåran på sändarenheten och tryck tillbaka batterilocket på plats. Du ska höra ett klickljud.



 Explosionsrisk förekommer om batteriet byts ut mot fel typ av batteri.

## SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Polar M460 träningsenhet visar dina resultatindikatorer. Träningsenheten har utformats för att visa den fysiologiska ansträngningen och återhämtningen under och efter ett träningspass. Den mäter puls, hastighet och sträcka. Den mäter även cykelkadens och uteffekt när den används med effektsensor. 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. För mer information, se [support.polar.com](https://support.polar.com).

### MINIMERA RISKERNA UNDER 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](#). 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.

 *Den kombinerade effekten av fukt och intensiv skavning kan leda till att en svart färg avges från pulssensorns yta, vilket eventuellt kan orsaka fläckar på ljusa kläder. Om du använder parfym eller insektsmedel på huden måste du se till att det inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn.*

## TEKNISKA SPECIFIKATIONER

### M460

Batterityp:	Uppladdningsbart 385 mAh, 4,35V batteri
Drifttid:	Batteritid för upp till 16 timmars träning med pulsmätning och GPS
Driftstemperatur:	-10 °C till 50 °C  Att använda eller förvara din M460 i en miljö där temperaturen inte ligger inom temperaturområdet kan permanent skada batterikapaciteten - särskilt om temperaturen är högre.
Material i träningsenheten:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Noggrannhet:	Bättre än ± 0,5 sekunder/dag vid temperatur 25 °C
GPS noggrannhet:	Sträcka ±2 %, hastighet ±2 km/h
Höjdupplösning:	1 m
Upplösning stigning/utför:	5 m
Maxhöjd:	9 000 m
Lagringsfrekvens:	1 s
Pulsmätningens tillförlitlighet:	± 1 % eller 1 slag per minut, beroende på vilket som är högst. Definitionen avser stabila tillstånd.
Mätintervall för puls:	15-240 slag/min
Visningsintervall för aktuell hastighet:	0-399 km/h
Vattenresistens:	IPX7 (regntät, inte lämplig för simning)
Minneskapacitet:	64 MB flashminne

	Upp till 70 timmars inspelningstid (35 timmar med HR och GPS)
Displayupplösning:	128 x 128

## H10 PULSSENSOR

Batteriets livslängd:	400 h
Batterityp:	CR 2025
Förseglingsring:	O-Ring 20,0 x 0,90; material: silikon
Driftstemperatur:	-10 °C till 50 °C
Material i sändare:	ABS, ABS + GF, PC, Rostfritt stål
Material i elektrodbälte:	Polyamid, polyuretan, elastan, polyester, silikontryck
Vattenresistens:	30 m

Polar H10 pulssensor tillämpar bl.a. följande patenterade teknologier:

- OwnCode® kodad överföring

## PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC OCH USB-KABEL

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

FlowSync är kompatibelt med följande operativsystem:

Datorns operativsystem	64-bit
Windows 7	X
Windows 8	X
Windows 10	X
Mac OS X 10.6	X
OS X 10.7	X
OS X 10.8	X
OS X 10.9	X
OS X 10.10	X
OS X 10.11	X
macOS 10.12	X

## POLAR FLOW-APPENS KOMPATIBILITET

Polar Flow mobilapp för iOS behöver Apple iOS 8.0 eller senare.

- iPhone 4S eller senare

Polar Flow mobilapp för Android behöver Android 4.3 eller senare

Polar M460 träningsdator tillämpar bl.a. följande patenterade teknologier:

- OwnIndex® konditionstest.

## VATTENRESISTENS I 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. När du mäter pulsen i vatten med **en pulssensor från Polar runt bröstkorgen**, kan det hända att du upplever störningar av följande skäl:

- Poolvatten med hög klorhalt och saltvatten är mycket ledande. Elektroden i pulssensorn kan kortslutas, vilket förhindrar pulssensorn från att upptäcka ECG-signalerna.
- Om du dyker i vatten eller gör ansträngande muskelrörelser när du tävlingssimmar, kan det hända att pulssensorn förflyttas till en plats på kroppen där den inte kan upptäcka ECG-signalerna.
- Styrkan i ECG-signalerna är individuell och kan variera beroende på personens vävnadssammansättning. Problem uppstår oftare när du mäter pulsen i vatten.

**Polar-enheter med pulsmätning vid handleden** (A360, M200 och M600) 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.

Inom klockindustrin anges vattenresistens vanligtvis i meter, vilket innebär det statiska vattentrycket på det djupet. Polar använder samma indikeringsystem. Vattenresistensen hos Polars produkter har testats enligt den internationella standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Vattentryckståligheten i varje Polar-enhet som har indikatorer för vattenresistens testas före leverans.

Polars produkter delas in i fyra olika kategorier efter deras vattenresistens. Se vattenresistenskategorierna på baksidan av din produkt och jämför den med diagrammet nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller produkter från andra tillverkare.

När du utövar aktiviteter under vatten, är det dynamiska trycket som genereras av att du rör dig i vatten högre än det statiska trycket. Detta innebär att när du förflyttar produkten under vatten, utsätts den för ett större tryck än om produkten vore still.

Märkning på baksidan av produkten	Avlägsna stänk, svett, regndroppar etc.	Bad och simning	Fridykning med snorkel (utan dyktuber)	Dykning (med dyktuber)	Vattenresistensens egenskaper
Vattenresistent IPX7	OK	-	-	-	Rengör inte med högtryckstvätt. Skyddad mot stänk, regndroppar etc.



					Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent IPX8	OK	OK	-	-	Minimum för bad och simning. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent Vattenresistent 20/30/50 meter Lämplig för simning.	OK	OK	-	-	Minimum för bad och simning. Referensstandard: ISO22810.
Vattenresistent 100 meter	OK	OK	OK	-	För frekvent användning i vatten, men inte för dykning. 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](http://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 denne brukarhåndboken 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 <a href="http://www.polar.com/sv/gallande_bestammelser">www.polar.com/sv/gallande_bestammelser</a> .
 	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.

Du kan se de regulatoriska etiketterna som är specifika för M460 genom att gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Om din produkt**.

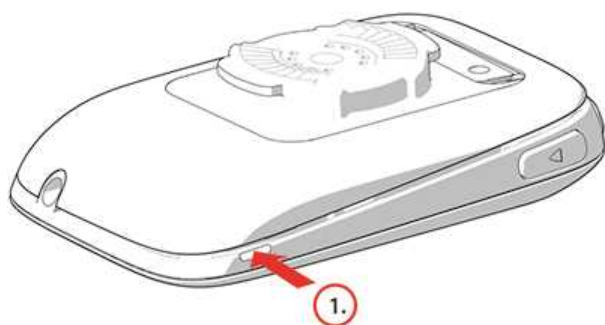
Lagstadgad information finns på [support.polar.com](http://support.polar.com).

### CE-MÄRKNING AV POLAR M460

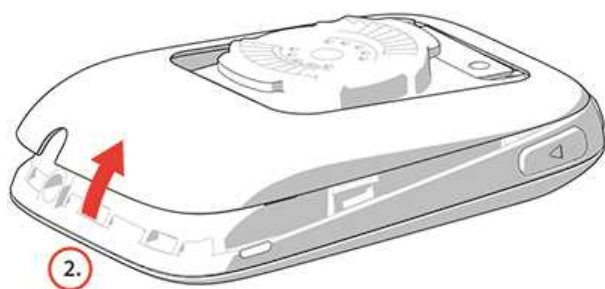
Du hittar CE-märkningen under bakstycket av M460.

### ÖPPNING AV BAKSTYCKET

På det övre högra hörnet på M460 sätter du tumnageln i spåret mellan höljet och skalet för att öppna skalet en aning.



Med din andra tumnagel öppnar du skalet lite mer från ovasidan på M460. Lyft sedan av skalet.





## 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.

2.0 SV 11/2020