

**POLAR®**

# POLAR GRIT X PRO



**ANVÄNDARHANDBOK**

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>Innehållsförteckning</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Grit X Pro användarhandbok</b> .....	<b>8</b>
Introduktion .....	8
Dra full nytta av din Grit X Pro .....	8
Polar Flow-appen .....	9
Webbtjänsten Polar Flow .....	9
<b>Komma igång</b> .....	<b>10</b>
Ställ in din klocka .....	10
Alternativ A: Ställ in med en mobilenhet och Polar Flow-appen .....	10
Alternativ B: Ställ in med din dator .....	11
Alternativ C: Inställning från klockan .....	11
Knappfunktioner och gester .....	11
Klockfunktion och meny .....	12
Förträningssläge .....	12
Under träning .....	12
Färgpekskärm .....	12
Visa notiser .....	13
Tryckfunktion .....	13
Aktiveringsgest för bakgrundsbelysning .....	13
Klockdisplayer och meny .....	13
Klockdisplayer .....	13
Meny .....	23
Inställningar .....	26
Snabbinställningsmenyn .....	26
Länka en mobilenhet med din klocka .....	27
Radera en ihopparning .....	27
Uppdatera mjukvaran .....	28
Med mobil eller surfplatta .....	28
Med en dator .....	28
<b>Inställningar</b> .....	<b>29</b>
Allmänna inställningar .....	29
Parkoppla och synka .....	29
Cykelinställningar .....	29
Kontinuerlig pulsmätning .....	29
Mätning av återhämtning .....	30
Flygläge .....	30
Ljusstyrka bakgrundsbelysning .....	30
Stör ej .....	30
Telefonnotiser .....	30
Musikkontroller .....	30
Enheter .....	30
Språk .....	30
Inaktivitetsvarning .....	30
Vibrationer .....	30
Jag bär min klocka på .....	30
Positionssatelliter .....	31
Om din klocka .....	31
Välja vyer .....	31
Klockdisplayer och meny .....	32
Klockdisplayer .....	32
Meny .....	42
Inställningar .....	45

Tid och datum .....	45
Tid .....	45
Datum .....	45
Datumformat .....	45
Veckans första dag .....	45
Fysiska inställningar .....	46
Vikt .....	46
Längd .....	46
Födelsedatum .....	46
Kön .....	46
Träningsbakgrund .....	46
Aktivitetsmål .....	47
Önskad sömntid .....	47
Maxpuls .....	47
Vilopuls .....	47
VO2max .....	48
Skärmikoner .....	48
Starta om och återställa .....	49
Starta om klockan .....	49
Återställa klockan till fabriksinställningar .....	49
Fabriksåterställning via FlowSync .....	49
Fabriksåterställning från klockan .....	49
<b>Träning</b> .....	<b>50</b>
Pulsmätning på handleden .....	50
Bära din klocka vid pulsmätning från handleden .....	50
Bära din klocka utan att mäta pulsen från handleden .....	50
Starta ett träningspass .....	51
Starta ett planerat träningspass .....	52
Starta ett multisportpass .....	52
Snabbmeny .....	52
Under träning .....	56
Bläddra genom träningsdisplayerna .....	56
Ställ in timer .....	58
Intervalltimer .....	58
Nedräkningstimer .....	58
Låsa en puls-, hastighets- eller effektzon .....	59
Låsa en pulszone .....	59
Lås en hastighets-/tempozon .....	59
Låsa en effektzon .....	60
Lagra en varv-/mellantid .....	60
Ändra sport under ett multisportpass .....	60
Träna med ett mål .....	60
Ändra fas under ett träningspass med faser .....	61
Visa information om träningsmål .....	61
Meddelanden .....	61
Pausa/stoppa ett träningspass .....	61
Träningssummering .....	61
Efter träning .....	61
Träningsdata i Polar Flow-appen .....	65
Träningsdata på webbtjänsten Polar Flow .....	65
<b>Funktioner</b> .....	<b>66</b>
Positionssatelliter .....	66
Assisted GPS .....	66
Utgångsdatum för A-GPS .....	66
Ruttvägledning .....	67
Rutt- och höjdprofiler .....	67
Total stigning och fallhöjd för planerade rutter .....	68

Lägga till en rutt till din klocka .....	68
Starta ett träningspass med ruttvägledning .....	68
Zooma .....	68
Ändra rutt medan du är på väg .....	69
Tillbaka till start .....	69
Samma väg tillbaka .....	70
Använda Samma väg tillbaka .....	70
Zooma .....	70
Idealtempo .....	70
Strava Live-segment .....	71
Ansluta dina Strava- och Polar Flow-konton .....	71
Importerera Strava-segment till ditt Polar Flow-konto .....	71
Starta ett träningspass med Strava Live-segment .....	72
Hill Splitter™ .....	73
Lägga till Hill Splitter-vyn i en sportprofil .....	73
Träna med Hill Splitter .....	74
Hill Splitter-summering .....	74
Detaljerad analys i Flow-webbtjänsten och appen .....	75
Komoot .....	77
Anslut dina konton i Komoot och Polar Flow .....	78
Synkronisera Komoot-rutter till din klocka .....	78
Starta ett träningspass med en Komoot-rutt .....	79
Smart Coaching .....	80
Training Load Pro .....	80
Hjärtbelastning .....	81
Upplevd belastning .....	81
Muskelbelastning .....	81
Träningsbelastning från ett enstaka träningspass .....	81
Ansträngning och tolerans .....	82
Hjärtbelastningsstatus .....	82
Hjärtbelastningsstatus i din klocka .....	82
Långsiktig analys i Flow-appen och webbtjänsten .....	83
Recovery Pro .....	85
Kom igång med Recovery Pro .....	86
Recovery Pro .....	86
Se din återhämtningsfeedback .....	87
FuelWise™ .....	88
Träna med FuelWise .....	88
Smart kolhydratspåminnelse .....	88
Manuell kolhydratspåminnelse .....	89
Vätskepåminnelse .....	90
Ortostatiskt test .....	90
Utföra testet .....	90
Ortostatiskt test med Recovery Pro .....	92
Prestationstest för löpning .....	92
Utföra testet .....	93
Testresultat .....	94
Detaljerad analys i Flow-webbtjänsten och appen .....	96
Prestationstest för cykling .....	97
Utföra testet .....	97
Testresultat .....	98
Detaljerad analys i Flow-webbtjänsten och appen .....	99
Återhämtningstest för ben .....	100
Utföra testet .....	101
Testresultat .....	101
Detaljerad analys i Flow-webbtjänsten och appen .....	103
Löpeffekt från handleden .....	104

Löpeffekt och muskelbelastning .....	104
Löpeffekten visas på din klocka .....	105
Polar löpprogram .....	106
Skapa ett Polar löpprogram .....	106
Starta ett löpmål .....	107
Följa din utveckling .....	107
Running Index .....	107
Kortsiktig utvärdering .....	108
Långsiktig utvärdering .....	108
Tränings effekt .....	109
Smart Calories .....	111
Kontinuerlig pulsmätning .....	111
Kontinuerlig pulsmätning i din klocka .....	111
Aktivitet mätning dygnet runt .....	112
Aktivitetsmål .....	112
Aktivitetsdata i din klocka .....	113
Inaktivitetsvarning .....	113
Aktivitetsdata i Flow-appen och Flow webbtjänst .....	113
Aktivitetsguide .....	113
Aktivitetseffekt .....	114
Nightly Recharge™ återhämtningsmätning .....	114
ANS-status-information i Flow-appen .....	117
Sömnstatus-information i Polar Flow .....	118
Övning .....	118
Sömn .....	118
För att reglera energinivåer .....	118
Sleep Plus Stages™ sömnregistrering .....	119
SleepWise™ .....	123
Daglig boost från sömn .....	123
Sömn per vecka .....	125
Vetenskaplig bakgrund .....	126
Serene™ vägledad andningsövning .....	126
Konditionstest med pulsmätning på handleden .....	128
Innan testet påbörjas .....	129
Utföra testet .....	129
Testresultat .....	129
Utföra testet .....	129
Testresultat .....	130
Konditionsnivåklasser .....	130
Män .....	130
Kvinnor .....	130
VO2max .....	131
FitSpark™ daglig träningsvägledning .....	131
Under träning .....	133
Sportprofiler .....	134
Pulszoner .....	135
Pulssensornläge .....	135
Aktivera pulssensornläge .....	135
Sluta dela puls .....	135
Hastighetszoner .....	135
Inställningar för hastighetszoner .....	135
Träningsmål med hastighetszoner .....	136
Under träning .....	136
Efter träning .....	136
Hastighet och distans från handleden .....	136
Kadens från handleden .....	136
Mätvärden för simning .....	137

Bassängsimning .....	137
Inställning av bassänglängd .....	137
Simning i öppet vatten .....	137
Mäta puls i vatten .....	138
Starta ett simpass .....	138
Under din simtur .....	138
Efter din simtur .....	138
Barometer .....	140
Höjddata när du inte tränar .....	140
Kompass .....	140
Använda kompassen under ett träningspass .....	140
Använda kompassen utanför träningspass .....	141
Väder .....	141
Strömsparinställningar .....	144
Energikällor .....	145
Summering av energikällor .....	145
Detaljerad analys i Flow-mobilappen: .....	146
Telefonnotiser .....	146
Aktivera telefonnotiser .....	146
Stör ej .....	147
Visa notiser .....	147
Musikkontroller .....	147
Från klockdisplayen .....	147
Under träning .....	148
Utbytbara armband .....	148
Byta armband .....	148
Kompatibla sensorer .....	148
Polar OH1 optisk pulssensor .....	148
Polar Verity Sense .....	149
Polar H10 pulssensor .....	149
Polar H9 pulssensor .....	149
Polar stegsensor Bluetooth® Smart .....	149
Polar hastighetsensor Bluetooth® Smart .....	149
Polar kadenssensor Bluetooth® Smart .....	150
Tredje parts effektsensorer .....	150
Länka sensorer med din klocka .....	150
Länka en pulssensor med din klocka .....	150
Polar H9, Polar H10 .....	150
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	150
Länka en stegsensor med din klocka .....	151
Kalibrera stegsensorn .....	151
Länka en cykelsensor med din klocka .....	152
Cykelinställningar .....	152
Mäta hjulstorlek .....	152
Kalibrera effektsensor för cykling .....	153
Radera en ihopparning .....	153
<b>Polar Flow .....</b>	<b>154</b>
Polar Flow-appen .....	154
Träningsdata .....	154
Aktivitetsdata .....	154
Sömndata .....	154
Sportprofiler .....	154
Bilddelning .....	154
Börja använda Flow-appen .....	154
Polar Flow-webbtjänsten .....	155
Dagbok .....	155
Rapporter .....	155

Program .....	155
Sportprofiler i Polar Flow .....	155
Lägga till en sportprofil .....	156
Redigera en sportprofil .....	156
Planera din träning .....	158
Skapa en träningsplan med Säsongsplaneraren .....	158
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen och -webbtjänsten .....	159
Skapa ett mål baserat på favoritträningsmål .....	161
Synkronisera målen till din klocka .....	161
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen .....	162
Favoriter .....	164
Lägg till ett träningsmål till Favoriter: .....	164
Redigera en Favorit .....	164
Ta bort en Favorit .....	164
Synkronisera .....	164
Synkronisera med Flow-mobilappen .....	164
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync .....	165
<b>Viktig information .....</b>	<b>166</b>
Batteri .....	166
Ladda batteriet .....	166
Laddning under träning .....	167
Batteriets drifttid .....	167
Batteristatus och meddelanden .....	167
Skötsel av klockan .....	168
Håll din klocka ren .....	168
Ta väl hand om den optiska pulssensorn. ....	168
Förvaring .....	168
Service .....	168
Säkerhetsföreskrifter .....	168
Störningar under träning .....	169
Hälsa och träning .....	169
Varning – håll batterier utom räckhåll för barn .....	170
Så här använder du din Polar-produkt säkert .....	170
Tekniska specifikationer .....	171
Grit X Pro .....	171
Polar FlowSync-programvara .....	173
Kompatibilitet med Polar Flow-appen .....	173
Vattenresistens hos Polar-produkter .....	173
Lagstadgad information .....	174
Begränsad internationell Polar-garanti .....	174

# POLAR GRIT X PRO ANVÄNDARHANDBOK

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya klocka. Du kan se videohandledningar och få svar på vanliga frågor på [support.polar.com/en/grit-x-pro](https://support.polar.com/en/grit-x-pro).

## INTRODUKTION

Grattis till din nya Polar Grit X Pro!

Polar Grit X Pro är avsedd för dig som gillar att träna utomhus och vill erövra ny mark. Den är konstruerad enligt militär standard med reptåligt safirglas och ultralång batteritid och klarar även de tuffaste situationer.

Utforska världen och ta dig an nya utmaningar med helt nya navigeringsverktyg, utomhusfunktioner som alltid är på och Polars ultimata träningslösningar. Den är vattenresistent ned till 100 m med oöverträffad GPS-precision och Polar Precision Prime™-pulsmätning på handleden, så du får den tuffast tänkbara klockan och kan gå dit hjärtat leder dig.

Polar Grit X Pro Titan och dess ultrastarka, 12 % lättare aerospace-titan ger dig en av marknadens mest hållbara friluftsklockor. Den ultralånga batteritiden ger dig upp till 40 timmars batteritid vid träning med full GPS och pulsmätning, och ända upp till 100 timmar med strömsparalternativ.

Helt nya displayvyer för navigering med höjdmätare som alltid är på, en kompass och platskoordinater så att du vet exakt var du är och vart du är på väg. Med den nya displayvyn för dagsljus får du tiderna för soluppgång, solnedgång och skymning. Med funktionen [Samma väg tillbaka](#) kan du navigera tillbaka till startpunkten via den rutt du kom. Med [Samma väg tillbaka](#) kan du hänge dig åt äventyret och veta att du alltid hittar tillbaka.


Polar Grit X Pro har helt nya rutt- och höjdprofiler som hjälper dig att planera ditt väntande äventyr bättre och se var på ruten du är. Med rutt- och höjdprofilerna kan du se din nuvarande position, hur mycket du har gått uppför och nedför och hur mycket du har kvar. Med tredjepartsappen [Komoot](#) kan du planera din rutt för alla äventyr, enkelt importera ruten till din Grit X Pro och få stegvis vägledning så att du håller dig på rätt spår. Med den smarta energiassistenten [FuelWise™](#) lär du dig att fylla på energin under långa pass.

[Training Load Pro™](#) hjälper dig att se hur mycket du har tränat den senaste tiden och hur dina träningspass belastar olika delar av din kropp, så att du kan optimera träningen.

Med funktionen [Hill Splitter™](#) kan du se hur du har presterat i träningspassets uppförs- och nedförsbackar. Hill Splitter känner automatiskt av alla uppförs- och nedförsbackar med hjälp av dina data om fart, distans och höjd.

Polar Grit X Pro har även de helautomatiska och intelligenta funktionerna [Nightly Recharge™](#) och [Sleep Plus Stages™](#), som ger ett enkelt sätt att se hur din kropp återhämtar sig från träning och stress så att du kan göra de bästa valen för din dag.

Med prestationstesterna för [löpning](#) och [cykling](#) kan du testa din prestation och personanpassa dina puls-, hastighets- och effektzoner. [Återhämtningstestet för ben](#) visar om dina ben är redo för högintensiv träning. Polar Grit X Pro har ytterligare smarta funktioner som [väder](#), [telefonnotiser](#) och [musikkontroller](#), så du kan gå dit hjärtat leder dig.

 Vi utvecklar kontinuerligt våra produkter för bättre användarupplevelse. Var noga med att [uppdatera firmware](#) när en ny version är tillgänglig för att hålla din klocka uppdaterad och få bästa prestanda. Firmware-uppdateringar förbättrar klockans funktionalitet genom nya funktioner och förbättringar.

## DRA FULL NYTTA AV DIN GRIT X PRO

Du kan använda din klocka direkt från paketet, men anslut klockan till Polar Flow, vår kostnadsfria app och webbtjänst, för en fullständig Polar-upplevelse.



## **POLAR FLOW-APPEN**

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

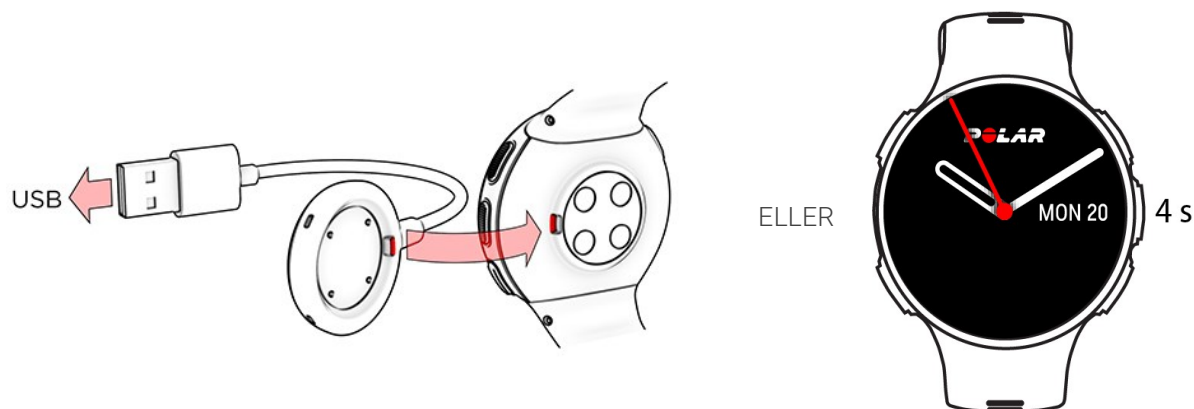
## **WEBBTJÄNSTEN POLAR FLOW**

Synkronisera dina träningsdata till [Polar Flow-webbtjänsten](#) med programmet FlowSync i din dator eller via Flow-appen. I webbtjänsten kan du planera din träning, följa dina prestationer, få vägledning och se en detaljerad analys av dina träningsresultat, din aktivitet och sömn. Låt dina vänner få ta del av dina prestationer, hitta andra träningsutövare och få motivation från dina sociala träningscommunities. Som hjälp för långsiktig uppföljning har vi samlat alla testdata på ett ställe i Polar Flow-webbtjänsten. På testsidorna ser du alla tester du har genomfört och kan jämföra resultaten. Du kan se din långsiktiga utveckling och enkelt se förändringar i din prestation.

Allt detta finns på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## STÄLL IN DIN KLOCKA

**Aktivera och ladda din klocka** genom att ansluta den till en USB-port eller en USB-laddare med den anpassade kabeln som levererades i paketet. Kabeln fäster magnetiskt på plats, se bara till att passa in kanten på kabeln med skåran på klockan (markerad med rött). Observera att det kan ta en stund innan laddningsanimeringen visas på displayen. Vi rekommenderar att du laddar batteriet innan du börjar använda din klocka. Se [Batteri](#) för detaljerad information om hur du laddar batteriet. Alternativt kan du aktivera din klocka genom att hålla in OK i 4 sekunder.



**Ställ in din klocka** genom att välja språk och önskad inställningsmetod. Klockan ger dig tre inställningsalternativ: Bläddra till det alternativ som passar dig bäst med UPP/NER och bekräfta ditt val med OK.

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

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

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

C. **I din klocka:** Om du inte har en kompatibel mobilenhet och f.n. inte har tillgång till en dator med internetanslutning, kan du starta från klockan. **Observera att när du gör inställningarna från klockan är din klocka ännu inte ansluten till Polar Flow. Firmware-uppdateringar för din klocka är endast tillgängliga via Polar Flow.** För att vara säker på att du får ut det mesta möjliga av din klocka och de unika Polar-funktionerna är det viktigt att du senare gör inställningarna i Polar Flow-webbtjänsten eller med Polar Flow mobilapp genom att följa stegen i alternativ A eller B.

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

**i** *Observera att du måste göra länknigen i Flow-appen och INTE i din mobilenhets Bluetooth-inställningar.*

1. Kontrollera att din mobilenhet är ansluten till internet och aktivera Bluetooth.
2. Ladda ner Polar Flow-appen från App Store eller Google Play på din mobilenhet.
3. Öppna Flow-appen i din mobilenhet.
4. Flow-appen känner att din klocka är i närheten och uppmanar dig att påbörja länkning. Tryck på Start-knappen.
5. När bekräftelsemeddelandet **Begäran om Bluetooth-länkning** visas i din mobilenhet ska du kontrollera att koden som visas i din mobilenhet överensstämmer med koden i din klocka.

6. Godkänn begäran om Bluetooth-länkning i din mobilenhet.
7. Bekräfta PIN-koden på din klocka genom att trycka på OK.
8. **Länkning klar** visas när länkningen är slutförd.
9. Logga in med ditt befintliga Polar-konto eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen inom appen.

När du är klar med inställningarna trycker du på Spara och synka så synkroniseras dina inställningar med din klocka.

**i** Om du uppmanas att uppdatera firmware ska du ansluta klockan till en strömkälla för att säkerställa en felfri uppdatering och sedan godkänna uppdateringen.

## ALTERNATIV B: STÄLL IN MED DIN DATOR

1. Gå till [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) och ladda ner och installera sedan dataöverföringsprogrammet Polar FlowSync till din dator.
2. Logga in med ditt befintliga Polar-konto eller skapa ett nytt. Anslut din klocka till datorns USB-port med den anpassade kabeln som levererades i paketet. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen på webbtjänsten Polar Flow.

## ALTERNATIV C: INSTÄLLNING FRÅN KLOCKAN

Justera värdena med UPP/NER och bekräfta valen med OK. Om du vid ett senare tillfälle vill gå tillbaka och ändra en inställning, ska du trycka på TILLBAKA tills du kommer till inställningen som du vill ändra.

**i** När du gör inställningarna från klockan är din klocka ännu inte ansluten till webbtjänsten Polar Flow. Uppdateringar av mjukvaran för din klocka är endast tillgängliga via Polar Flow. Säkerställ att du får ut det mesta möjliga av din klocka och de unika Polar Smart Coaching-funktionerna, är det viktigt att du senare gör inställningarna i Polar Flow-webbtjänsten eller med Flow-mobilappen genom att följa stegen i alternativ A eller B.

## KNAPPFUNKTIONER OCH GESTER

Din klocka har fem knappar som har olika funktioner beroende på användningssituationen. I tabellerna nedan finns mer information om knapparnas funktioner i olika lägen.



## Klockfunktion och meny

LYSE	TILLBAKA	OK	UPP/NED
Tänd displayen	Gå till meny	Bekräfta valet som visas på displayen	Ändra klockdisplay i klockfunktionen
I klockfunktionen, tryck för att visa batteristatussymbolen	Återvänd till föregående nivå	Tryck och håll in för att gå till förträningssläge	Bläddra i meny
Tryck och håll in för att låsa knappar och pekskärm	Lämna inställningarna oförändrade	Tryck för att visa mer detaljer om informationen som visas i klockdisplayen	Justera ett valt värde
	Avbryt val		
	Tryck och håll in för att återvända till klockfunktionen från meny		
	Tryck och håll in i klockfunktionen för att parkoppla och synkronisera		

## Förträningssläge

LYSE	TILLBAKA	OK	UPP/NED
Tänd displayen	Återgå till klockfunktionen	Starta ett träningspass	Bläddra i sportlistan
Tryck och håll in för att låsa knappar			
Tryck för att öppna snabbmeny			

## Under träning

LYSE	TILLBAKA	OK	UPP/NED
Tänd displayen	Pausa träningen genom att trycka en gång	Lagra en varv-/mellantid	Ändra träningsdisplay
Tryck och håll in för att låsa knappar	Avsluta träningspasset genom att trycka och hålla in i pausläge	Fortsätt träningsregistreringen när den är pausad	

## FÄRGPEKSKÄRM

Med pekskärmen i färg som alltid är påslagen kan du enkelt svepa mellan klockdisplayer och genom listor och menyer, och välja objekt genom att trycka på skärmen.

- Svep upp eller ner för att bläddra.
- I klockfunktionen kan du svepa åt vänster eller höger för att växla mellan klockdisplayer. Varje klockdisplay visar en översikt över olika uppgifter.

- Svep upp från skärmens nedre del i klockfunktionen för att visa meddelanden och använda musikkontrollerna.
- Tryck på displayen för att se mer detaljerad information.

Observera att pekskärmen är inaktiverad under träningspassen. Se till att pekskärmen fungerar korrekt genom att torka av smuts, svett och vatten från displayen med en trasa. Peksjärmen reagerar inte korrekt om du försöker använda den med handskar på.

## VISA NOTISER

Den röda punkten längst ner på displayen anger om du har några nya notiser. Svep upp från skärmens nedre del för att visa meddelanden.

I klockfunktionen sveper du uppåt från displayens nedre del för att se notiser.

## TRYCKFUNKTION

Tryck ordentligt på skärmen med två fingrar för att lagra en varvtid under ett träningspass. Observera att tryckfunktionen inte är en pekskärmfunktion.

## AKTIVERINGSGEST FÖR BAKGRUNDSBELYSNING

Bakgrundsbelysningen slås automatiskt på när du vrider handleden för att titta på klockan.

# KLOCKDISPLAYER OCH MENY

## KLOCKDISPLAYER

Klockdisplayerna anger mycket mer än bara tiden. Du får den mest aktuella och relevanta informationen direkt på klockdisplayen. Välj vilka klockdisplayer som visas på displayen i tidsvyn. Du kan välja mellan **Endast tid**, **Daglig aktivitet**, **Hjärtbelastningsstatus**, **Kontinuerlig pulsmätning**, **Senaste träningspassen**, **Senaste nattens sömn**, **FitSpark träningsguide**, **Väder**, **Veckosummering**, **Ditt namn**, **Musikkontroller**, **Plats** och **Soluppgång och solnedgång**.

Du kan svepa åt vänster eller höger eller bläddra genom klockdisplayerna med knapparna UPP och NED samt öppna fler detaljer genom att trycka på displayen eller med OK-knappen.

### Endast tid



Tid och datum. Du kan anpassa klockans stil och färg.

Läs mer i [Inställningar för klockdisplay](#).

### Aktivitet



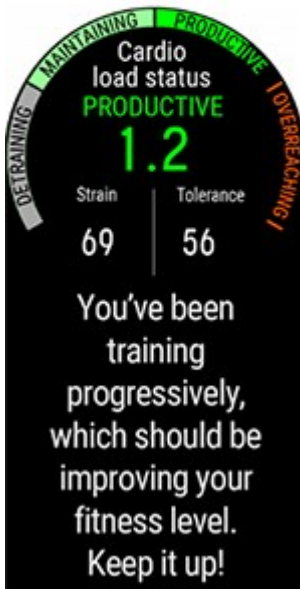
Cirkeln runt klockdisplayen och procentsatsen under tiden och datumet visar din utveckling mot ditt dagliga aktivitetsmål. Cirkeln fylls med en ljusblå färg när du är aktiv.

När du öppnar detaljerna kan du dessutom se följande uppgifter om dagens ackumulerade aktivitet:

- Antal steg du har tagit hittills. Antal och typ av kroppsrörelser registreras och omvandlas till en uppskattning av steg.
- Aktiv tid anger den kumulativa tiden för kroppsrörelser som är bra för din hälsa.
- Kalorier du har förbrukat genom träning, aktivitet och BMR (Basalomsättning: den minsta metaboliska aktiviteten som krävs för att upprätthålla livet).

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

## Hjärtbelastningsstatus



**Hjärtbelastningsstatus** ser på förhållandet mellan din kortsiktiga träningsbelastning (**Ansträngning**) och långsiktiga träningsbelastning (**Tolerans**), och baserat på detta anges om din aktuella träningsbelastningsstatus innebär att du underbelastar, underhåller, utvecklar eller överbelastar ditt kardiovaskulära system. När återhämtningsfeedback (Recovery Pro) är aktiverat och tillräckligt med data finns tillgängliga ser du din dagliga träningsrekommendation istället för din hjärtbelastningsstatus på klockdisplayen.

När du öppnar detaljerna kan du dessutom se de numeriska värdena för Hjärtbelastningsstatus, Ansträngning och Tolerans och även en verbal beskrivning av din Hjärtbelastningsstatus.

- Det numeriska värdet för din Hjärtbelastningsstatus är Ansträngning delat med Tolerans.
- **Ansträngning** visar hur mycket du har ansträngt dig med träning den senaste tiden. Det visar din genomsnittliga dagliga hjärtbelastning från de senaste 7 dagarna.
- **Tolerans** beskriver hur förberedd du är för att klara kardiovaskulär träning. Det visar din genomsnittliga dagliga hjärtbelastning från de senaste 28 dagarna.
- Verbal beskrivning av din Hjärtbelastningsstatus

Se [Training Load Pro](#) för mer information.



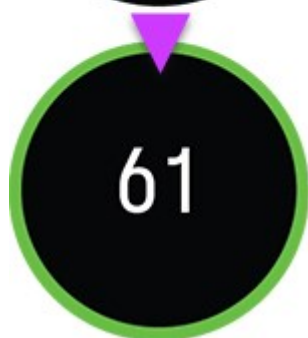
När du använder funktionen **Kontinuerlig pulsmätning** mäter din klocka kontinuerligt din puls och visar den på pulsdisplayen.

Du kan se dina högsta och lägsta pulsavläsningar för dagen och även se din lägsta pulsavläsning för föregående natt. Du kan aktivera och inaktivera funktionen Kontinuerlig pulsmätning i din klocka i **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning**.

Se [Kontinuerlig pulsmätning](#) för mer information.



Om du inte använder funktionen **Kontinuerlig pulsmätning** kan du fortfarande snabbt kontrollera din aktuella puls utan att starta ett träningspass. Dra bara åt armbandet, välj klockdisplay, tryck på OK och kort därefter visar klockan din aktuella puls. Återgå till pulsdisplayen genom att trycka på TILLBAKA.





Se hur mycket tid som gått sedan ditt senaste träningspass och sporten för träningspasset.

När du öppnar detaljerna kan du dessutom visa summeringarna av dina träningspass från de senaste 14 dagarna. Bläddra till träningspasset som du vill visa med UPP/NER och tryck på OK för att öppna summeringen. Mer information finns i


[Träningssummering](#).



## Nightly Recharge



När du vaknar kan du se din Nightly Recharge-status. Nightly Recharge-status anger hur återhämtande din senaste natt var. Din Nightly Recharge-status kombinerar informationen om hur bra ditt autonoma nervsystem (ANS) varvade ner under de tidiga sömntimmarna (ANS-status) och hur bra du sov (sömnstatus).

 Funktionen är inaktiverad som standard. Om funktionen Kontinuerlig pulsmätning är aktiverad i din klocka förbrukas batteriet snabbare. Kontinuerlig pulsmätning måste aktiveras för att Nightly Recharge ska fungera. Om du vill spara batteri och fortfarande använder Nightly Recharge kan du ställa in kontinuerlig pulsmätning för aktivering endast på natten från klockans inställningar.

Se [Nightly Recharge™ återhämtningsmätning](#) eller [Sleep Plus Stages™ sömnregistrering](#) för mer information.





## FitSpark



Din klocka föreslår de mest lämpliga träningsmålen för dig baserat på din träningshistorik, konditionsnivå och aktuella återhämtningsstatus. Tryck OK för att se alla förslag på träningsmål. Tryck på ett av de föreslagna träningsmålen för att se detaljerad information om träningsmålet.

Se [FitSpark daglig träningsvägledning](#) för mer information.



## Väder



Se dagens timprognos direkt på handleden. Tryck på **OK** så får du mer detaljerad väderinformation som till exempel vindhastighet, vindriktning, luftfuktighet och risk för regn, samt 3-timmarsprognos för i morgon och 6-timmarsprognos för i övermorgon.

Mer information finns i [Väder](#)



## Veckosummering

Visa en översikt över din träningsvecka. Din totala träningstid för veckan visas på displayen, uppdelad i olika träningszoner. Tryck på OK för att öppna mer information. Du ser distans, träningspass, totalt antal kalorier och tid i varje pulszone. Dessutom kan du se förra veckans summering och information, och även pass som du planerat för nästa vecka.

Bläddra ner och tryck på OK om du vill se mer information om ett visst träningspass.

## Ditt namn



Tid, datum och ditt namn visas.

## Musikkontroller



Styr uppspelning av musik och media på telefonen från klockan när du inte tränar.

Mer information finns i [Musikkontroller](#).

## Plats



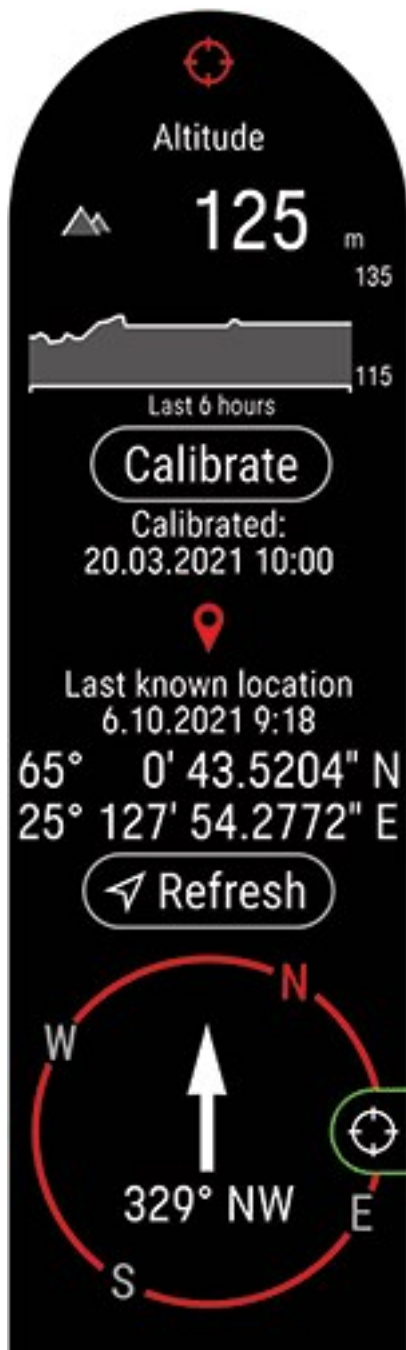
Visa snabbt din aktuella höjd och riktning. Tryck på OK om du vill se fler detaljer som din höjdprofil under de senaste sex timmarna, koordinaterna för din senaste kända plats och kompassen.

Om du vill kalibrera din aktuella höjd väljer du **Kalibrera** och kalibreringsmetod: **Ställ in aktuell höjd**, **Låt mobilen kalibrera** eller **Använd klockplats**.

Välj **Uppdatera** för att få koordinaterna för din aktuella plats. Din aktuella plats baseras på GPS-information.

I kompassvyn trycker du på **OK** för att låsa din aktuella kurs. Displayen visar sedan avvikelsen från den låsta kursen i rött.

Om du vill kalibrera kompassen bläddrar du längst ned och väljer **Kalibrera**.



## Soluppgång och solnedgång



Se när solen går upp och ned samt dagens längd för din aktuella plats. Tryck på OK om du vill se fler detaljer.

- Solnedgång – skymning
- Gryning – soluppgång
- Dagens längd

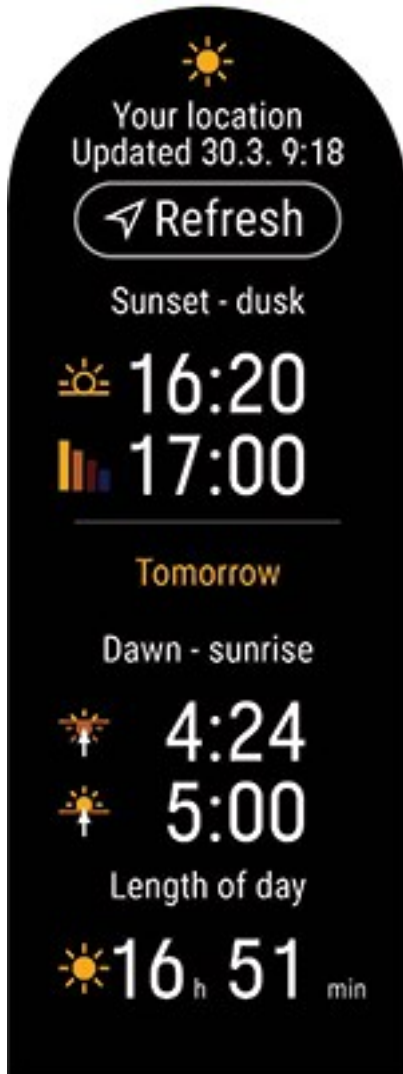
Soluppgångs- och solnedgångsdata uppdateras automatiskt via Flow-appen om du har parkopplat din klocka med den. Du kan även uppdatera den manuellt via GNSS genom att välja **Uppdatera**.

Observera att information om soluppgång och solnedgång bara finns på klockdisplayen för soluppgång och -nedgång.

Klockdisplayen för soluppgång och solnedgång illustreras olika beroende på om du använder den digitala eller den analoga klockdisplayen. På den analoga klockdisplayen visas soluppgångs- och solnedgångsinformation för de kommande 12 timmarna och på den digitala visas informationen för de kommande 24.

Du kan ändra klockdisplay i **Inställningar > Klockinställningar > Klockdisplay**. Välj **Analog** eller **Digital**. När du har ändrat klockdisplay uppdateras även displayen för soluppgång och solnedgång.

Analog (12-timmarsvisning)



Digital (24-timmarsvisning)



## MENY

Gå till menyn genom att trycka på TILLBAKA och bläddra genom menyn genom att trycka på UPP eller NED. Bekräfta valen med OK-knappen och återgå med TILLBAKA-knappen.

### Starta träningen



Härifrån kan du starta dina träningspass. Tryck på OK för att gå till förträningläge och bläddra till den sportprofil du vill använda.

Du kan också gå in i förträningläge genom att trycka på och hålla in OK i klockfunktionen.

Se [Starta ett träningspass](#) för detaljerade anvisningar.

### Serene vägledning andningsövning



Välj först **Serene** och sedan **Starta övning** för att starta andningsövningen.

Se [Serene™ vägledning andningsövning](#) för mer information.

### Strava Live-segment



#### Strava Live-segment

Visa information om Strava-segmenten som har synkroniserats med klockan. Om du inte har anslutit ditt Flow-konto med ett Strava-konto, eller inte har synkroniserat några segment med din klocka, kan du även hitta vägledning här.

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

### Fyll på



## Fyll på

Behåll en hög energinivå genom hela träningspasset med FuelWise™ energiasistent. FuelWise™ har tre påminnelser som påminner dig om att fylla på och hålla bra energinivåer under dina långa träningspass. Dessa är **Kolhydratpåminnelse**, **Manuell kolhydratpåminnelse** och **Vätskepåminnelse**.

Mer information finns i [FuelWise](#)

## Timer



I **Timer** finns stoppur och nedräkningstimer.

### Stoppur

Tryck på OK för att starta stoppuret. Tryck på OK för att lägga till en varv-/mellantid. Tryck på TILLBAKA för att pausa stoppuret.



### Nedräkningstimer


Du kan ställa in nedräkningstimern för att räkna ner från en förinställd tid. Välj **Ställ in timer** och ställ in nedräkningstiden och tryck på OK för att bekräfta. När det är slutfört väljer du **Starta** och trycker på OK för att starta nedräkningstimern.

Nedräkningstimern läggs till den grundläggande klockdisplayen med tid och datum.



I slutet av nedräkningen meddelar klockan dig genom att vibrera. Tryck på OK för att starta om timern eller tryck på TILLBAKA för att avbryta och återgå till klockfunktionen.



 Under träning kan du använda intervalltimer och nedräkningstimer. Lägg till timervyer till träningsvyerna i sportprofilinställningarna i Flow och synkronisera inställningarna till din klocka. Mer information om hur du använder timer under träning finns i [Under träning](#).

## Klockvyer



Välj vilka klockdisplayer som visas på displayen i tidsvyn. Du kan välja mellan **Endast tid, Daglig aktivitet, Hjärtbelastningsstatus, Kontinuerlig pulsmätning, Senaste träningspassen, Senaste nattens sömn, FitSpark träningsguide, Väder, Veckosummering, Ditt namn, Musikkontroller, Plats** och **Soluppgång och solnedgång**.

Välj minst en vy.

## Tester



I Tester hittar du Ortostatiskt test, Återhämtningstest för ben, Cykeltest, Löptest och Konditionstest

### Ortostatiskt test

Du kan göra det ortostatiska testet (pulssensor H10 behövs), se dina senaste resultat jämfört med ditt genomsnitt och återställa testperioden.

Se [Ortostatiskt test](#) för detaljerade anvisningar.

### Återhämtningstest för ben

Återhämtningstest för ben visar om dina ben är redo för högintensiv träning på bara några minuter utan specialutrustning. Du behöver bara din klocka.

Mer information finns i [Återhämtningstest för ben](#).

### Cykeltest

Med Prestationstest för cykling kan du anpassa dina effektzoner och se din personliga funktionella tröskleffekt. Cykeleffektsensor krävs.

Mer information finns i [Prestationstest för cykling](#).

### Löptest

Testa din prestation och personanpassa dina puls-, hastighets- och effektzoner med Prestationstest för löpning.

Mer information finns i [Prestationstest för löpning](#).

### Konditionstest

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

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


## Inställningar



### Inställningar

Du kan redigera följande inställningar i din klocka:

- **Allmänna inställningar**
- **Inställningar för klockdisplay**
- **Välj vyer**
- **Tid och datum**
- **Fysiska inställningar**

 Utöver de inställningar som är tillgängliga i din klocka kan du redigera Sportprofiler i Polar Flow-webbtjänsten och -appen. Anpassa din klocka med dina favoritsporter och den information du vill följa under dina träningspass. Se [Sportprofiler i Flow](#) för mer information.

## SNABBINSTÄLLNINGSMENYN



Svep nedåt från den övre delen av displayen i klockfunktionen för att dra ner menyn **Snabbinställningar**.

Svep åt vänster eller höger för att bläddra och tryck för att välja en funktion.



Tryck på  för att anpassa vilka funktioner du vill se i snabbinställningsmenyn. Välj från **Larm**, **Nedräkningstimer**, **Stör ej** och **Flygläge**.

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

 När alarmet är aktiverat visas en klockikon i klockfunktionen.

- **Nedräkningstimer:** Välj **Ställ in timer** och ställ in nedräkningstiden och tryck på OK för att bekräfta. När det är slutfört väljer du **Starta** och trycker på OK för att starta

nedräkningstimern.

- **Stör ej:** Tryck på stör ej-ikonen för att aktivera den och tryck igen för att stänga av den. När funktionen Stör ej är aktiverad får du inga notiser eller ringsignaler. Aktiveringsgesten för bakgrundsbelysning är också inaktiverad
- **Flygläge:** Tryck på ikonen flygläge för att aktivera det och tryck igen för att stänga av det. I flygläge frånkopplas all trådlös kommunikation från din klocka. Du kan fortfarande använda den, men du kan inte synkronisera dina data med mobilappen Polar Flow eller använda den med trådlösa tillbehör.

Batteristatusikonen visar hur mycket laddning som finns kvar i batteriet.

## LÄNK EN MOBILENHET MED DIN KLOCKA

Innan du kan länka en mobilenhet med din klocka måste du konfigurera din klocka i Polar Flow-webbtjänsten eller med Polar Flow-mobilappen enligt beskrivningen i kapitel [Ställ in din klocka](#). Om du gjorde inställningen för din klocka med en mobilenhet har din klocka redan länkats. Om du gjorde installationen med en dator och vill använda din klocka med Polar Flow-appen, ska din klocka och mobilen länkas på följande sätt:

Innan du parar ihop en mobil-enhet

- ladda ner Flow-appen från App Store eller Google Play.
- ska du se till att din mobilenhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge inte är aktiverat.
- **Android-användare:** Kontrollera att platsen är aktiverad för Polar Flow-appen i telefonens appinställningar.

Så här parar du ihop en mobilenhet:

1. I din mobilenhet öppnar du Flow-appen och loggar in med ditt Polar-konto, som du skapade när du installerade din klocka.



**Android-användare:** Om du har flera Flow-appkompatibla Polar-enheter som används ska du kontrollera att du har valt Grit X Pro som den aktiva enheten i Flow-appen. Flow-appen vet då att den ska ansluta till din klocka. I Flow-appen, gå till **Enheter** och välj Grit X Pro.

2. I din klocka, tryck på och håll in TILLBAKA i klockfunktionen **ELLER** gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Länka och synka > Länka och synka telefonen** och tryck på OK.
3. **Öppna Flow-appen och håll din klocka intill telefonen** visas på din klocka.
4. När bekräftelsemeddelandet **Begäran om Bluetooth-länkning** visas i din mobilenhet ska du kontrollera att koden som visas i din mobilenhet överensstämmer med koden i din klocka.
5. Godkänn begäran om Bluetooth-länkning i din mobilenhet.
6. Bekräfta PIN-koden på din klocka genom att trycka på OK.
7. **Länkning klar** visas när länkningen är slutförd.

## RADERA EN IHOPPARNING

Så här raderar du en länkning med en mobilenhet:

1. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Länka och synka > Länkade enheter** och tryck på OK.
2. Välj den enhet du vill ta bort från listan och tryck på OK.
3. **Ta bort länkning?** visas. Bekräfta genom att trycka på OK.
4. **Länkning borttagen** visas när du är klar.

# UPPDATERA MJUKVARAN

Var noga med att uppdatera firmware när en ny version är tillgänglig för att hålla din klocka uppdaterad och få bästa prestanda. Firmware-uppdateringar görs för att förbättra funktionaliteten i din klocka. De kan till exempel vara helt nya funktioner, förbättringar av befintliga funktioner och buggfixar.

**i** Du kommer inte att förlora några data på grund av uppdateringen. Innan uppdateringen påbörjas, synkroniseras data från din klocka till Flow-webbtjänsten.

## MED MOBIL ELLER SURFPLATTA

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

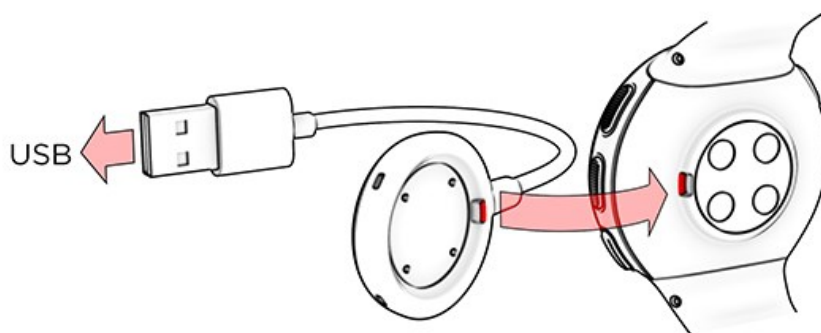
**i** Den trådlösa uppdateringen av mjukvaran kan ta upp till 20 minuter, beroende på din anslutning.

## MED EN DATOR

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

### Så här uppdaterar du mjukvaran:

1. Anslut din klocka till datorn med den anpassade kabeln som levererades i paketet. Se till att kabeln fäster på plats. Passa in kanten på kabeln med skåran på klockan (markerad med rött).



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

## ALLMÄNNA INSTÄLLNINGAR

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

I **Allmänna inställningar** finns följande:

- **Parkoppla och synka**
- **Cykelinställningar** (Endast synligt om du parkopplade en cykelsensor med din klocka)
- **Kontinuerlig pulsmätning**
- **Mätning av återhämtning**
- **Flygläge**
- **Ljusstyrka bakgrundsbelysning**
- **Stör ej**
- **Telefonnotiser**
- **Musikkontroller**
- **Enheter**
- **Språk**
- **Inaktivitetsvarning**
- **Vibrationer**
- **Jag bär min klocka på**
- **Positionssatelliter**
- **Om din klocka**

## PARKOPPLA OCH SYNKA

- **Parkoppla och synkronisera telefon/Parkoppla sensor eller annan enhet:** Parkoppla sensorer eller mobila enheter med din klocka. Synka data med Flow-appen.
- **Parkopplade enheter:** Visa alla enheter som du har parkopplat med din klocka. Dessa kan inkludera pulssensorer, stegsensorer, kadenssensorer och mobila enheter.

## CYKELINSTÄLLNINGAR

 *Cykelinställningarna är endast synliga om du parkopplade en kadenssensor med din klocka.*

- **Hjulstorlek:** Ställ in hjulstorleken i millimeter. Se [Parkoppla sensorer med din klocka](#) för anvisningar om mätning av hjulstorleken.
- **Vevarmslängd:** Ställ in vevarmslängden i millimeter. Inställningen är endast synlig om du har parkopplat en effektsensor.
- **Sensorer i bruk:** Visa alla sensorer du har länkat till cykeln.

## KONTINUERLIG PULSMÄTNING

Funktionen Kontinuerlig pulsmätning kan **aktiveras**, **inaktiveras** eller sättas i läget **Endast på natten**. Om du väljer **Endast på natten** ställer du in pulsmätningen så att den startar så snart du går och lägger dig.

Mer information finns i [Kontinuerlig pulsmätning](#).

## MÄTNING AV ÅTERHÄMTNING

Välj hur du ska mäta din återhämtning.

Använd **Recovery Pro** för specifik vägledning om hur du balanserar din träningsbelastning och återhämtning, baserat på Ortostatiska tester och återhämtningsfrågor. När den är aktiverad uppmanar klockan dig att schemalägga ett ortostatiskt test minst tre dagar i veckan. Välj dagarna och sedan Spara. Se Recovery Pro för mer information.

Välj **Nightly Recharge** för automatisk mätning av återhämtning och tips, baserat på mätning under natten. Klockan uppmanar dig att aktivera funktionen Kontinuerlig pulsmätning om den inte redan är aktiverad. Kontinuerlig pulsmätning måste aktiveras för att Nightly Recharge ska fungera. Välj **På** eller **Endast på natten**. Om du väljer **Endast på natten** ställer du in pulsmätningen så att den startar så snart du går och lägger dig.

## FLYGLÄGE

Välj **På** eller **Av**.

I flygläge fränkopplas all trådlös kommunikation från din klocka. Du kan fortfarande använda den, men du kan inte synkronisera dina data med mobilappen Polar Flow eller använda den med trådlösa tillbehör.

## LJUSSTYRKA BAKGRUNDSBELYSNING

Välj **Hög**, **Medium**, **Låg** eller **Endast med ljusknapp**. Den här inställningen påverkar enbart ljusstyrkan för aktiveringsgesten för bakgrundsbelysning och den automatiska bakgrundsbelysning som tänds när du trycker på en knapp. Bakgrundsbelysningens ljusstyrka för knappen LYSE påverkas inte. Den kan inte ändras.

## STÖR EJ

Välj **Av**, **På** eller **På ( - )**. Ställ in den period när "stör ej" ska vara på. Välj när den ska **Börja** och **Sluta**. När den är på kommer du inte att höra några notifikationer eller ringsignaler. Aktiveringsgest för bakgrundsbelysning och ljud är också inaktiverade.

## TELEFONNOTISER

Ställ in telefonnotiser på **Av** eller **På, när du inte tränar**. Notiser är tillgängliga när du inte tränar och under träning träningspass.

## MUSIKKONTROLLER

Ställ in musikkontroller för **träningsdisplayen** och/eller **klockdisplayen**. Mer information finns i [Musikkontroller](#).

## ENHETER

Välj metriska (**kg**, **cm**) eller eng./am. (**lb**, **ft**). Välj de enheter som ska används för att mäta vikt, längd, distans och hastighet. För att mäta temperatur i metriska enheter, använd Celsius. För brittiska enheter, använd Fahrenheit.

## SPRÅK

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

## INAKTIVITETSVARNING

**Aktivera** eller **Inaktivera** aktivitetsvarning.

## VIBRATIONER

Slå **På** eller **Av** vibrationer när du bläddrar i menyn.

## JAG BÄR MIN KLOCKA PÅ

Välj **Vänster hand** eller **Höger hand**.

## POSITIONSSATELLITER

Ändra vilket satellitnavigeringssystem som din klocka använder utöver GPS. Du hittar inställningen på klockan under **Allmänna inställningar > Positionssatelliter**. Du kan välja **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** eller **GPS + QZSS**. Standardinställningen är **GPS + GLONASS**. Tack vare dessa alternativ kan du testa olika satellitnavigeringssystem och se om de kan förbättra prestationen i områden som de täcker.

### GPS + GLONASS

GLONASS är ett ryskt globalt satellitnavigeringssystem. Det är standardinställningen eftersom dess globala satellitsynlighet och pålitlighet är den bästa av dessa tre alternativ, och vi rekommenderar generellt att du använder detta system.

### GPS + Galileo

Galileo är ett globalt satellitnavigeringssystem som skapats av Europeiska unionen.

### GPS + QZSS

QZSS är ett regionalt tidsöverföringssystem som har kontakt med fyra satelliter och är ett satellitbaserat förstärkningssystem som utvecklats för att förbättra GPS:en i Asien och Oceanien, med fokus på Japan.

## OM DIN KLOCKA

Kontrollera klockans enhets-ID samt firmware-version, HW-modell, utgångsdatum för A-GPS och de klockspecifika märkningarna med lagstadgad information. Starta om klockan, stäng av den eller återställ alla data och inställningar på den.

**Starta om:** Om du får problem med din klocka kan du försöka att starta om den. När du startar om klockan raderas inga inställningar eller personliga data från klockan.

**Stäng av:** Stäng av klockan. När du vill slå på den igen trycker du på och håller ned OK-knappen.

**Återställ data och inställningar:** Återställ klockan till fabriksinställningarna. Då raderas alla data och inställningar på klockan.

## VÄLJA VYER

Klockdisplayerna anger mycket mer än bara tiden. Du får den mest aktuella och relevanta informationen direkt på klockdisplayen. Välj vilka klockdisplayer som visas på displayen i tidsvyn.

Gå till **Inställningar > Välj vyer** och välj från:

- **Endast tid**
- **Daglig aktivitet**
- **Hjärtbelastningsstatus**
- **Aktuell puls/Kontinuerlig pulsmätning**
- **Senaste träningspassen**
- **Nightly Recharge/Senaste nattens sömn**
- **FitSpark träningsguide**
- **Väder**
- **Veckosummering**
- **Ditt namn**
- **Musikkontroller**

- **Plats**
- **Soluppgång och solnedgång.**

Du kan svepa åt vänster eller höger eller bläddra genom klockdisplayerna med knapparna UPP och NED samt öppna fler detaljer genom att trycka på displayen eller med OK-knappen.

## KLOCKDISPLAYER OCH MENY

### KLOCKDISPLAYER

Klockdisplayerna anger mycket mer än bara tiden. Du får den mest aktuella och relevanta informationen direkt på klockdisplayen. Välj vilka klockdisplayer som visas på displayen i tidsvyn. Du kan välja mellan **Endast tid, Daglig aktivitet, Hjärtbelastningsstatus, Kontinuerlig pulsmätning, Senaste träningspassen, Senaste nattens sömn, FitSpark träningsguide, Väder, Veckosummering, Ditt namn, Musikkontroller, Plats** och **Soluppgång och solnedgång**.

Du kan svepa åt vänster eller höger eller bläddra genom klockdisplayerna med knapparna UPP och NED samt öppna fler detaljer genom att trycka på displayen eller med OK-knappen.

#### Endast tid



Tid och datum. Du kan anpassa klockans stil och färg.

Läs mer i [Inställningar för klockdisplay](#).

#### Aktivitet



Cirkeln runt klockdisplayen och procentsatsen under tiden och datumet visar din utveckling mot ditt dagliga aktivitetsmål. Cirkeln fylls med en ljusblå färg när du är aktiv.

När du öppnar detaljerna kan du dessutom se följande uppgifter om dagens ackumulerade aktivitet:

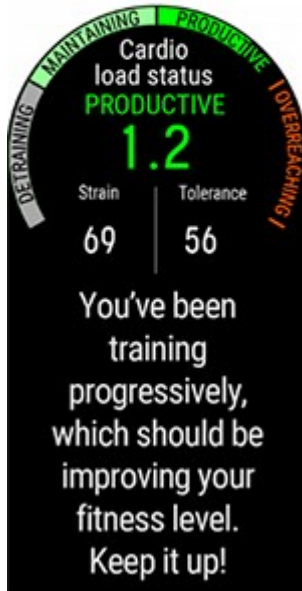
- Antal steg du har tagit hittills. Antal och typ av kroppsrörelser registreras och omvandlas till en uppskattning av steg.
- Aktiv tid anger den kumulativa tiden för kroppsrörelser som är bra för din hälsa.
- Kalorier du har förbrukat genom träning, aktivitet och BMR (Basalomsättning: den minsta metaboliska aktiviteten som krävs för att upprätthålla livet).

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





## Hjärtbelastningsstatus



**Hjärtbelastningsstatus** ser på förhållandet mellan din kortsiktiga träningsbelastning (**Ansträngning**) och långsiktiga träningsbelastning (**Tolerans**), och baserat på detta anges om din aktuella träningsbelastningsstatus innebär att du underbelastar, underhåller, utvecklar eller överbelastar ditt kardiovaskulära system. När återhämtningsfeedback (Recovery Pro) är aktiverat och tillräckligt med data finns tillgängliga ser du din dagliga träningsrekommendation istället för din hjärtbelastningsstatus på klockdisplayen.

När du öppnar detaljerna kan du dessutom se de numeriska värdena för Hjärtbelastningsstatus, Ansträngning och Tolerans och även en verbal beskrivning av din Hjärtbelastningsstatus.

- Det numeriska värdet för din Hjärtbelastningsstatus är Ansträngning delat med Tolerans.
- **Ansträngning** visar hur mycket du har ansträngt dig med träning den senaste tiden. Det visar din genomsnittliga dagliga hjärtbelastning från de senaste 7 dagarna.
- **Tolerans** beskriver hur förberedd du är för att klara kardiovaskulär träning. Det visar din genomsnittliga dagliga hjärtbelastning från de senaste 28 dagarna.
- Verbal beskrivning av din Hjärtbelastningsstatus

Se [Training Load Pro](#) för mer information.

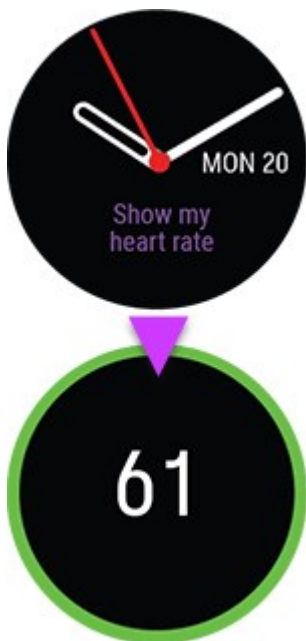
## Puls



När du använder funktionen **Kontinuerlig pulsmätning** mäter din klocka kontinuerligt din puls och visar den på pulsdisplayen.

Du kan se dina högsta och lägsta pulsavläsningar för dagen och även se din lägsta pulsavläsning för föregående natt. Du kan aktivera och inaktivera funktionen Kontinuerlig pulsmätning i din klocka i **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning**.

Se [Kontinuerlig pulsmätning](#) för mer information.



Om du inte använder funktionen **Kontinuerlig pulsmätning** kan du fortfarande snabbt kontrollera din aktuella puls utan att starta ett träningspass. Dra bara åt armbandet, välj klockdisplay, tryck på OK och kort därefter visar klockan din aktuella puls. Återgå till pulsdisplayen genom att trycka på TILLBAKA.

### Senaste träningspassen



Se hur mycket tid som gått sedan ditt senaste träningspass och sporten för träningspasset.

När du öppnar detaljerna kan du dessutom visa summeringarna av dina träningspass från de senaste 14 dagarna. Bläddra till träningspasset som du vill visa med UPP/NER och tryck på OK för att öppna summeringen. Mer information finns i [Träningssummering](#).

### Nightly Recharge



När du vaknar kan du se din Nightly Recharge-status. Nightly Recharge-status anger hur återhämtande din senaste natt var. Din Nightly Recharge-status kombinerar informationen om hur bra ditt autonoma nervsystem (ANS) varvade ner under de tidiga sömntimmarna (ANS-status) och hur bra du sov (sömnstatus).

**i** Funktionen är inaktiverad som standard. Om funktionen Kontinuerlig pulsmätning är aktiverad i din klocka förbrukas batteriet snabbare. Kontinuerlig pulsmätning måste aktiveras för att Nightly Recharge ska fungera. Om du vill spara batteri och fortfarande använder Nightly Recharge kan du ställa in kontinuerlig pulsmätning för aktivering endast på natten från klockans inställningar.

Se [Nightly Recharge™ återhämtningsmätning](#) eller [Sleep Plus Stages™ sömnregistrering](#) för mer information.

## FitSpark



Din klocka föreslår de mest lämpliga träningsmålen för dig baserat på din träningshistorik, konditionsnivå och aktuella återhämtningsstatus. Tryck OK för att se alla förslag på träningsmål. Tryck på ett av de föreslagna träningsmålen för att se detaljerad information om träningsmålet.

Se [FitSpark daglig träningsvägledning](#) för mer information.



Väder



Se dagens timprognos direkt på handleden. Tryck på **OK** så får du mer detaljerad väderinformation som till exempel vindhastighet, vindriktning, luftfuktighet och risk för regn, samt 3-timmarsprognos för i morgon och 6-timmarsprognos för i övermorgon.

Mer information finns i [Väder](#)



## Veckosummering

Visa en översikt över din träningsvecka. Din totala träningstid för veckan visas på displayen, uppdelad i olika träningszoner. Tryck på OK för att öppna mer information. Du ser distans, träningspass, totalt antal kalorier och tid i varje pulszone. Dessutom kan du se förra veckans summering och information, och även pass som du planerat för nästa vecka.

Bläddra ner och tryck på OK om du vill se mer information om ett visst träningspass.

## Ditt namn



Tid, datum och ditt namn visas.

## Musikkontroller



Styr uppspelning av musik och media på telefonen från klockan när du inte tränar.

Mer information finns i [Musikkontroller](#).

## Plats



Visa snabbt din aktuella höjd och riktning. Tryck på OK om du vill se fler detaljer som din höjdprofil under de senaste sex timmarna, koordinaterna för din senaste kända plats och kompassen.

Om du vill kalibrera din aktuella höjd väljer du **Kalibrera** och kalibreringsmetod: **Ställ in aktuell höjd**, **Låt mobilen kalibrera** eller **Använd klockplats**.

Välj **Uppdatera** för att få koordinaterna för din aktuella plats. Din aktuella plats baseras på GPS-information.

I kompassvyn trycker du på **OK** för att låsa din aktuella kurs. Displayen visar sedan avvikelsen från den låsta kursen i rött.

Om du vill kalibrera kompassen bläddrar du längst ned och väljer **Kalibrera**.





## Soluppgång och solnedgång



Se när solen går upp och ned samt dagens längd för din aktuella plats. Tryck på OK om du vill se fler detaljer.

- Solnedgång – skymning
- Gryning – soluppgång
- Dagens längd

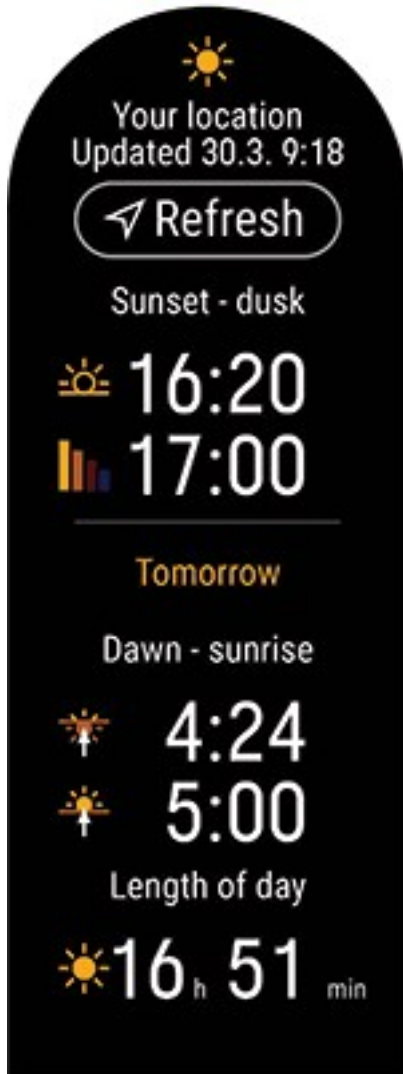
Soluppgångs- och solnedgångsdata uppdateras automatiskt via Flow-appen om du har parkopplat din klocka med den. Du kan även uppdatera den manuellt via GNSS genom att välja **Uppdatera**.

Observera att information om soluppgång och solnedgång bara finns på klockdisplayen för soluppgång och -nedgång.

Klockdisplayen för soluppgång och solnedgång illustreras olika beroende på om du använder den digitala eller den analoga klockdisplayen. På den analoga klockdisplayen visas soluppgångs- och solnedgångsinformation för de kommande 12 timmarna och på den digitala visas informationen för de kommande 24.

Du kan ändra klockdisplay i **Inställningar > Klockinställningar > Klockdisplay**. Välj **Analog** eller **Digital**. När du har ändrat klockdisplay uppdateras även displayen för soluppgång och solnedgång.

Analog (12-timmarsvisning)



Digital (24-timmarsvisning)



## MENY

Gå till menyn genom att trycka på TILLBAKA och bläddra genom menyn genom att trycka på UPP eller NED. Bekräfta valen med OK-knappen och återgå med TILLBAKA-knappen.

### Starta träningen



Härifrån kan du starta dina träningspass. Tryck på OK för att gå till förträningläge och bläddra till den sportprofil du vill använda.

Du kan också gå in i förträningläge genom att trycka på och hålla in OK i klockfunktionen.

Se [Starta ett träningspass](#) för detaljerade anvisningar.

### Serene vägledning andningsövning



Välj först **Serene** och sedan **Starta övning** för att starta andningsövningen.

Se [Serene™ vägledning andningsövning](#) för mer information.

### Strava Live-segment



#### Strava Live-segment

Visa information om Strava-segmenten som har synkroniserats med klockan. Om du inte har anslutit ditt Flow-konto med ett Strava-konto, eller inte har synkroniserat några segment med din klocka, kan du även hitta vägledning här.

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

### Fyll på



## Fyll på

Behåll en hög energinivå genom hela träningspasset med FuelWise™ energiasistent. FuelWise™ har tre påminnelser som påminner dig om att fylla på och hålla bra energinivåer under dina långa träningspass. Dessa är **Kolhydratpåminnelse**, **Manuell kolhydratpåminnelse** och **Vätskepåminnelse**.

Mer information finns i [FuelWise](#)

## Timer



I **Timer** finns stoppur och nedräkningstimer.

### Stoppur

Tryck på OK för att starta stoppuret. Tryck på OK för att lägga till en varv-/mellantid. Tryck på TILLBAKA för att pausa stoppuret.




### Nedräkningstimer

Du kan ställa in nedräkningstimern för att räkna ner från en förinställd tid. Välj **Ställ in timer** och ställ in nedräkningstiden och tryck på OK för att bekräfta. När det är slutfört väljer du **Starta** och trycker på OK för att starta nedräkningstimern.

Nedräkningstimern läggs till den grundläggande klockdisplayen med tid och datum.



I slutet av nedräkningen meddelar klockan dig genom att vibrera. Tryck på OK för att starta om timern eller tryck på TILLBAKA för att avbryta och återgå till klockfunktionen.

 Under träning kan du använda intervalltimer och nedräkningstimer. Lägg till timervyer till träningsvyerna i sportprofilinställningarna i Flow och synkronisera inställningarna till din klocka. Mer information om hur du använder timer under träning finns i [Under träning](#).

## Klockvyer



Välj vilka klockdisplayer som visas på displayen i tidsvyn. Du kan välja mellan **Endast tid, Daglig aktivitet, Hjärtbelastningsstatus, Kontinuerlig pulsmätning, Senaste träningspassen, Senaste nattens sömn, FitSpark träningsguide, Väder, Veckosummering, Ditt namn, Musikkontroller, Plats** och **Soluppgång och solnedgång**.

Välj minst en vy.

## Tester



I Tester hittar du Ortostatiskt test, Återhämtningstest för ben, Cykeltest, Löptest och Konditionstest

### Ortostatiskt test

Du kan göra det ortostatiska testet (pulssensor H10 behövs), se dina senaste resultat jämfört med ditt genomsnitt och återställa testperioden.

Se [Ortostatiskt test](#) för detaljerade anvisningar.

### Återhämtningstest för ben

Återhämtningstest för ben visar om dina ben är redo för högintensiv träning på bara några minuter utan specialutrustning. Du behöver bara din klocka.

Mer information finns i [Återhämtningstest för ben](#).

### Cykeltest

Med Prestationstest för cykling kan du anpassa dina effektzoner och se din personliga funktionella tröskleffekt. Cykeleffektsensor krävs.

Mer information finns i [Prestationstest för cykling](#).

### Löptest

Testa din prestation och personanpassa dina puls-, hastighets- och effektzoner med Prestationstest för löpning.

Mer information finns i [Prestationstest för löpning](#).

### Konditionstest

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

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


## Inställningar



### Inställningar

Du kan redigera följande inställningar i din klocka:

- **Allmänna inställningar**
- **Inställningar för klockdisplay**
- **Välj vyer**
- **Tid och datum**
- **Fysiska inställningar**

 Utöver de inställningar som är tillgängliga i din klocka kan du redigera Sportprofiler i Polar Flow-webbtjänsten och -appen. Anpassa din klocka med dina favoritsporter och den information du vill följa under dina träningspass. Se [Sportprofiler i Flow](#) för mer information.

## TID OCH DATUM

För att se och redigera dina klockinställningar går du till **Inställningar > Tid och datum**.

### TID

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

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

### DATUM

Ställ in datum.

### DATUMFORMAT

Ställ in **Datumformat**. Du kan välja **mm/dd/åååå**, **dd/mm/åååå**, **åååå/mm/dd**, **dd-mm-åååå**, **åååå-mm-dd**, **dd.mm.åååå** eller **åååå.mm.dd**.

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

### VECKANS FÖRSTA DAG

Välj veckans första dag. Välj **Måndag**, **Lördag** eller **Söndag**.

## FYSISKA INSTÄLLNINGAR

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

I **Personliga inställningar** finns följande:

- **Vikt**
- **Längd**
- **Födelsedatum**
- **Kön**
- **Träningsbakgrund**
- **Aktivitetsmål**
- **Önskad sömntid**
- **Maxpuls**
- **Vilopuls**
- **VO<sub>2max</sub>**

### VIKT

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

### LÄNGD

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

### FÖDELSEDATUM

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

### KÖN

Välj **Man** eller **Kvinna**.

### TRÄNINGSBAKGRUND

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

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

- **Elit (8-12 tim/vecka):** Du ägnar dig åt tung fysisk aktivitet nästan varje dag och du tränar för att förbättra dina träningsresultat i tävlings syfte.
- **Professionell (8-12 tim/vecka):** Du är en uthållig idrotsutövare. Du ägnar dig åt tung fysisk aktivitet för att förbättra dina träningsresultat i tävlings syfte.

## AKTIVITETSMÅL

**Dagligt aktivitetsmål** är ett bra sätt att ta reda på hur aktiv du verkligen är i din vardag. Välj din typiska aktivitetsnivå från tre alternativ och se hur aktiv du måste vara för att nå ditt dagliga aktivitetsmål.

Tiden som du behöver för att uppfylla ditt dagliga aktivitetsmål beror på vilken nivå du har valt och intensiteten i dina aktiviteter. Ålder och kön påverkar också intensitetsnivån som krävs för att uppnå ditt dagliga aktivitetsmål.

### Nivå 1

Om din dag bara innehåller lite sport och mycket sittande, pendling med bil eller kollektivtrafik och så vidare rekommenderar vi att du väljer denna aktivitetsnivå.

### Nivå 2

Om du tillbringar större delen av din dag på fötterna, kanske på grund av den typ av arbete du utför eller dina dagliga sysslor, är detta rätt aktivitetsnivå för dig.

### Nivå 3

Om ditt arbete är fysiskt krävande, du ägnar dig åt sport eller på annat sätt tenderar att vara i rörelse och aktiv, är detta aktivitetsnivån för dig.

## ÖNSKAD SÖMNTID

Ställ in **önskad sömntid** för att definiera hur länge du avser att sova varje natt. Som standard är den inställd på den genomsnittliga rekommendationen för din åldersgrupp (åtta timmar för vuxna från 18 till 64 år). Om du känner att åtta timmars sömn är för mycket eller för lite för dig rekommenderar vi att du justerar önskad sömntid enligt dina individuella behov. Genom att göra detta får du korrekt återkoppling på hur mycket sömn du fick i jämförelse med önskad sömntid.

## MAXPULS

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

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

## VILOPULS

Din vilopuls är det lägsta antalet hjärtslag per minut (slag/min) när du är helt avslappnad och utan störningar. Din ålder, konditionsnivå, genetik, ditt hälsotillstånd och kön påverkar vilopulsen. Ett typiskt värde för en vuxen är 55-75 slag/min, men din vilopuls kan vara betydligt lägre än det, till exempel om du är i mycket bra form.

Det är bäst att mäta din vilopuls på morgonen efter en god natts sömn, strax efter att du har vaknat. Det är OK att gå på toaletten först om det hjälper dig att slappna av. Utför ingen ansträngande träning som leder till mätning och se till att du är helt återhämtad från någon aktivitet. Du bör göra mätningen mer än en gång, helst på varandra följande morgnar, och beräkna din genomsnittliga vilopuls.

**Så här mäter du din vilopuls:**

1. Bär din klocka. Ligg ner på ryggen och slappna av.
2. Starta ett träningspass efter cirka 1 minut. Välj valfri sportprofil, till exempel Annan innesport.
3. Ligg stilla och andas lugnt i 3-5 minuter. Titta inte på dina träningsdata under mätningen.
4. Stoppa träningspasset på din Polar-enhet. Synkronisera din enhet med Polar Flow-appen eller webbtjänsten och se träningssummeringen för ditt lägsta pulsvärde (HR min) – det här är din vilopuls. Uppdatera din vilopuls i dina fysiska inställningar i Polar Flow.

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

Ställ in din VO<sub>2</sub>max.

VO<sub>2</sub>max (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<sub>2</sub>max kan mätas eller beräknas med konditionstester (t.ex. maximala tester och submaximala tester). Du kan göra [Prestationstest för löpning](#) eller [Prestationstest för cykling](#) för att hitta ditt VO<sub>2</sub>max.

## SKÄRMKONER



[Flygläge](#) är aktiverat. I flygläge frångöms all trådlös kommunikation från din klocka. Du kan fortfarande använda den, men du kan inte synkronisera dina data med mobilappen Polar Flow eller använda den med trådlösa tillbehör.



Läget [Stör ej](#) är aktiverat. När läget Stör ej är aktiverat vibrerar inte klockan när du får meddelanden eller samtal (den röda punkten visas fortfarande längst ner på displayen). Aktiveringsgesten för bakgrundsbelysning är också inaktiverad.

När läget Stör ej är aktiverat vibrerar inte klockan när du får meddelanden eller samtal (den röda punkten visas fortfarande längst ner på displayen). Aktiveringsgesten för bakgrundsbelysning är också inaktiverad.



Alarmer är inställt. Du kan ställa in alarmer i [snabbinställningsmenyn](#).



Din parkopplade telefon är inte ansluten och du har aktiverat notiser och/eller musikkontroller. Kontrollera att din telefon är tillräckligt nära klockan för att vara inom räckvidden för Bluetooth och att Bluetooth är aktiverat på telefonen.



Knapplåset är på. Du kan låsa upp knapparna genom att trycka på och hålla in knappen LYSE.



# STARTA OM OCH ÅTERSTÄLLA

Om du får problem med din klocka kan du försöka att starta om den. När du startar om klockan raderas inga inställningar eller personliga data från klockan.

## STARTA OM KLOCKAN

På klockan går du till **Inställningar > Allmänna inställningar > Om din klocka**. Bläddra ner till alternativet **Starta om**. Tryck på OK-knappen och därefter OK igen för att bekräfta omstarten.

Du kan också starta om din klocka genom att trycka på och hålla in OK-knappen i 10 sekunder.

## ÅTERSTÄLLA KLOCKAN TILL FABRIKSINSTÄLLNINGAR

Om det inte hjälper att starta om klockan kan du återställa klockan till fabriksinställningar. Observera att om du återställer klockan till fabriksinställningarna tömmer du alla personuppgifter och inställningar från klockan, och du måste ställa in den igen för din personliga användning. Alla data som du har synkroniserat från din klocka till ditt Flow-konto är säkra. Du kan återställa till fabriksinställningarna via FlowSync eller från klockan.

### Fabriksåterställning via FlowSync

1. Gå till [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) och ladda ner och installera dataöverföringsprogrammet Polar FlowSync på datorn.
2. Anslut din klocka till datorns USB-port.
3. Öppna inställningarna i FlowSync.
4. Tryck på knappen **Fabriksinställningar**.
5. Om du använder Polar Flow-appen, kontrollera listan med parkopplade Bluetooth-enheter på din telefon och ta bort din klocka från listan om den finns med.

Nu måste du [ställa in](#) din klocka igen, antingen via mobilen eller datorn. Kom bara ihåg att använda samma Polar-konto vid konfigurationen som du använde före återställningen.

### Fabriksåterställning från klockan

På klockan går du till **Inställningar > Allmänna inställningar > Om din klocka**. Bläddra hela vägen ner till **Återställ data och inställningar**. Tryck på OK-knappen och därefter på OK igen för att bekräfta återställningen.

Nu måste du [ställa in](#) din klocka igen, antingen via mobilen eller datorn. Kom bara ihåg att använda samma Polar-konto i inställningen som du använde före återställningen.

## PULSMÄTNING PÅ HANDLEN

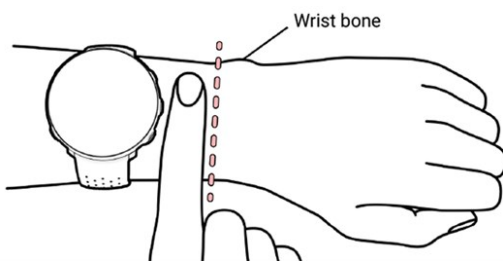
Din klocka mäter din puls från handleden med **Polar Precision Prime™**-sensorns fusionsteknik. Denna nya pulsinnovation kombinerar optisk pulsmätning med hudkontaktmätning, vilket förhindrar eventuella störningar i pulssignalen. Den mäter din puls noggrant, även under de mest krävande förhållandena och träningspassen.

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

### BÄRA DIN KLOCKA VID PULSMÄTNING FRÅN HANDLEN

För att få precision i pulsmätning på handleden under träning (och när du använder [funktionen kontinuerlig pulsmätning](#)) ska du se till att du bär klockan på rätt sätt:

- Bär klockan på din handled, minst en fingerbredd upp från handledsbenet (se bilden nedan).
- Dra åt bandet ordentligt runt din handled. Sensorn på baksidan måste ligga an mot din hud och klockan ska inte kunna röra sig runt din arm. Ett bra sätt att kontrollera att handledsbandet inte sitter löst är att trycka försiktigt på handledsbandet från båda sidor av din arm – då ska inte sensorn lyfta från din hud. När du trycker upp handledsbandet ska du inte se LED-lampan lysa från sensorn.
- För den mest exakta pulsmätningen rekommenderar vi att du bär din klocka i några minuter innan du startar pulsmätningen. Det är också bra att värma upp huden om händer och hud lätt blir kalla. Få upp blodflödet innan du startar ditt träningspass!



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

I sporter där det är svårare att hålla sensorn stilla på handleden eller där muskler eller senor nära sensorn pressas samman eller är i rörelse, rekommenderar vi att du använder en Polar-pulssensor med bröstband om du eftersträvar högsta noggrannhet i din träning. Din klocka är kompatibel med Bluetooth®-pulssensorer, som till exempel Polar H10. Polar H10 pulssensor är mer mottaglig för snabbt ökande eller minskande puls, så det är det perfekta alternativet även för intervallträning med snabba sprintlöpningar.

**i** För att din pulsmätning på handleden ska fungera optimalt ska du hålla din klocka ren och förhindra repor. Vi rekommenderar att du rengör din klocka under rinnande vatten med en mild tvål- och vattenlösning efter varje träningspass. Torka den torr med en mjuk handduk. Se till att den är torr innan du laddar klockan.

### BÄRA DIN KLOCKA UTAN ATT MÄTA PULSEN FRÅN HANDLEN

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

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

# STARTA ETT TRÄNINGSPASS

1. [Ta på dig din klocka](#) och dra åt armbandet.
2. Gå in i förträningläge genom att trycka på och hålla in OK i klockfunktionen eller trycka på TILLBAKA för att öppna huvudmenyn och välja **Starta träningen**




Från förträningläget kan du öppna snabbmenyn genom att trycka på ikonen eller knappen LYSE. Alternativen som visas i snabbmenyn beror på den sport du har valt och huruvida du använder GPS.


Du kan till exempel välja det favoritträningsmål eller den rutt du vill använda och lägga till timers till dina träningsvyer. Strömsparalternativ aktiveras också här. För mer information, se [Snabbmenyn](#).

När du valt återgår klockan till förträningläge.

3. Bläddra till din önskade sport.
4. Stanna i förträningläget tills klockan har hittat din puls och GPS-signalerna (om detta är tillämpligt för din sport) för att vara säker på att dina träningsdata är korrekta. Fånga GPS-satellitesignaler genom att gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. Håll din klocka stilla med displayen uppåt och undvik att trycka på klockan när den söker efter GPS-signal.

 Om du har länkat en valfri Bluetooth-sensor till din klocka börjar klockan automatiskt också söka efter sensorsignalen.



~ 38 h  Uppskattad träningstid med nuvarande inställningar. Du kan förlänga den uppskattade träningstiden genom att använda strömsparinställningarna.



Cirkeln runt GPS-ikonen blir orange när lägsta antal satelliter (4) som krävs för GPS-fixeringen har hittats. Du kan nu påbörja passet, men för bättre precision, vänta tills cirkeln har blivit grön.



Cirkeln runt GPS-ikonen blir grön när tillräckligt antal satelliter för god noggrannhet har hittats. Klockan meddelar dig med ett ljud och en vibration.



Klockan har hittat din puls när din puls visas.



När du använder en pulssensor från Polar som är länkad till din klocka, använder klockan automatiskt den anslutna sensorn för att mäta din puls under träningspasset. En blå cirkel runt pulssymbolen anger att din klocka använder den anslutna sensorn för att mäta din puls.

5. När alla signaler har hittats trycker du på OK för att starta träningsregistreringen.

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

## STARTA ETT PLANERAT TRÄNINGSPASS

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

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

1. Gå in i förträningssläge genom att trycka på och hålla in OK i klockfunktionen.
2. Du blir uppmanad att starta ett träningsmål som du har schemalagt för dagen.



3. Tryck på OK för att visa målinformationen.
4. Tryck på OK för att återgå till förträningssläge och välj den sportprofil som du vill använda.
5. När klockan har hittat alla signaler, tryck på OK. **Registrering startad** visas och du kan påbörja träningspasset.

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



Dina planerade träningsmål kommer också att inkluderas i [FitSpark](#) träningsförslag.

## STARTA ETT MULTISPORTPASS

Med multisport kan du inkludera flera sporter i ett träningspass och enkelt växla mellan sporter utan att avbryta din träningsregistrering. Under ett multisportpass övervakas dina övergångstider mellan sporterna så att du kan se hur lång tid det tog för dig att byta från en sport till en annan.

Det finns två olika sätt att utföra ett multisportpass: fast multisport och fri multisport. I en fast multisport (multisportprofiler i Polars sportslista) som triathlon är sporternas ordning fastställd och de måste utföras i den specifika ordningen. I fri multisport kan du välja vilka sporter du utför och i vilken ordning du utför dem genom att välja dem från sportlistan. Du kan också växla fram och tillbaka mellan sporter.

Innan du startar ett multisportpass ska du se till att du har gjort inställningarna för sportprofiler för alla de sporter du ska använda för träningspasset. Mer information finns i [Sportprofiler i Flow](#).

1. Tryck på TILLBAKA för att gå till huvudmenyn, välj **Starta träningen** och bläddra sedan till en sportprofil. Välj Triathlon, Fri multisport eller någon annan multisportprofil (kan läggas till i Flow-webbtjänsten).
2. När klockan har hittat alla signaler, tryck på OK. **Registrering startad** visas och du kan påbörja träningspasset.
3. Ändra sport genom att trycka på TILLBAKA för att gå till övergångssläge.
4. Välj din nästa sport och tryck på OK (din övergångstid visas) och fortsätt träna.

## SNABBMENY

Du kan öppna snabbmenyn från förträningssläget, under en paus vid träningspass och under övergångssläge vid multisportpass. I förträningssläge kan den nås genom att trycka på ikonerna eller knappen LYSE. I paus- och övergångssläge kan den bara nås med knappen LYSE.



Alternativen som visas i snabbmenyn beror på den sport du har valt och huruvida du använder GPS.



### Strömsparinställningar:

Med Strömsparinställningarna kan du förlänga träningstiden genom att ändra **GPS:ens registreringshastighet**, stänga av **Pulsmätning vid handleden** och använda **skärmläckaren**. Med de här inställningarna kan du spara batteri och få mer träningstid för extra långa träningspass eller när batteriet är halvtomt.

Mer information finns i [Strömsparinställningar](#)



### Bakgrundsbelysning:

Aktivera eller inaktivera funktionen **Bakgrundsbelysning alltid på**. När Alltid på har valts är klockdisplayen tänd under träningspasset. Inställningen för bakgrundsbelysning går som standard tillbaka till **Inaktiverad** när du har avslutat träningspasset. Observera att inställningen Alltid På gör att batteriet förbrukas mycket snabbare än standardinställningen.



### Kalibrera kompass;

Kalibrera kompassen genom att följa anvisningarna på displayen.



### Våra förslag:

Under **Våra förslag** hittar du de dagliga [FitSpark](#)-träningsförslagen.



### Bassänglängd:

När du använder profilen Simning/Bassäng är det viktigt att du ställer in rätt bassänglängd, eftersom det påverkar beräkning av tempo, distans och simtag samt din SWOLF-poäng. Tryck på OK för att öppna inställningen **Bassänglängd** och ändra vid behov den bassänglängd som tidigare ställts in. Standardlängderna är 25 meter, 50 meter och 25 yards, men du kan också ställa in den manuellt till en anpassad längd. Den minsta längd som kan ställas in är 20 meter/yards.



*Inställning av bassänglängd finns bara tillgänglig från förträningläget i snabbmenyn.*



### Kalibrera effektsensorn:


Om du har parkopplat en cykeffektsensor från tredje part med din klocka kan du kalibrera sensorn från snabbmenyn. Välj först en av cykelsportprofilerna och aktivera sändarna genom att rotera

vevarmarna. Välj sedan **Kalibrera effektsensorn** från snabbmenyn och följ anvisningarna på skärmen för att kalibrera din sensor. Se tillverkarens instruktioner för kalibreringsanvisningar som är specifika för din effektsensor.



### Kalibrera stegsensorn:

Din stegsensor kan kalibreras manuellt via snabbmenyn på två sätt. Välj en av sportprofilerna för löpning och sedan **Kalibrera stegsensor > Kalibrera genom löpning** eller **Kalibreringsfaktor**.

- **Kalibrera genom löpning:** Börja träningspasset och spring en distans du känner till. Distansen måste vara mer än 400 meter. När du har sprungit distansen trycker du på OK för att lagra en varvtid. Ställ in den faktiska distansen du har sprungit och tryck på OK. Kalibreringsfaktorn är uppdaterad.
  -  *Observera att intervalltimern inte kan användas under kalibreringen. Om du har aktiverat intervalltimern uppmanar klockan dig att inaktivera den för manuell kalibrering av stegsensorn. Du kan aktivera timern från snabbmenyn i pausläget efter kalibrering.*
- **Kalibreringsfaktor:** Ställ in kalibreringsfaktorn manuellt om du vet vilken faktor som ger dig exakt distans.

För detaljerade anvisningar om manuell och automatisk kalibrering av en stegsensor, se [Kalibrera en Polar stegsensor med Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

 *Det här alternativet visas endast om du har parat ihop en stegsensor med din klocka.*



### Favoriter:

I **Favoriter** hittar du träningsmål som du har sparat som favoriter i Flow-webbtjänsten, och kan synka dem med din klocka. Välj ett favoritträningmål du vill använda. När du valt återgår klockan till förträningläge där du kan starta träningspasset.

Mer information finns i [Favoriter](#).



### Idealtempo:

Funktionen Idealtempo hjälper dig att hålla ett stadigt tempo och att uppnå ditt tidsmål för en viss distans. Bestäm ett tidsmål för distansen – exempelvis 45 minuter för 10 kilometers löpning och se hur långt efter eller före du ligger jämfört med ditt förbestämda mål. Du kan även se vilket stadigt tempo eller vilken stadig hastighet som krävs för att uppnå ditt mål.

Idealtempo kan ställas in på din klocka. Välj distans och målet för din träningstid, sen är du redo att sätta igång. Du kan även ställa in målet för ditt Idealtempo på Flow-webbtjänsten eller i appen och synkronisera dem med din klocka.

Mer information finns under [Idealtempo](#).



### Intervalltimer:

Du kan ställa in tid och/eller distans baserat på intervalltimers för att ta tid på aktivitets- och återhämtningsfaser i dina intervallträningsspass.

Om du vill lägga till intervalltimer till dina träningsvyer för passet väljer du **Timer för detta**

**träningsspass > På.** Du kan använda en tidigare inställd timer eller skapa en ny timer genom att återgå till snabbmenyn och välja **Intervalltimer > Ställ in intervalltimer:**

1. Välj **Tidsbaserad** eller **Distansbaserad**: **Tidsbaserad:** Ange minuter och sekunder för timern och tryck på OK. **Distansbaserad:** Ställ in distans för timern och tryck på OK. **Ställ in ytterligare en timer?** visas. Tryck på OK för att ställa in ytterligare en timer.
2. När du är klar återgår klockan till förträningssläge där du kan starta träningsspasset. Timern startar när du startar träningsspasset.

Se [Under träning](#) för mer information.



### Nedräkningstimer:

Om du vill lägga till nedräkningstimer till dina träningsvyer för passet väljer du **Timer för detta träningsspass > På.** Du kan använda en tidigare inställd timer eller skapa en ny timer genom att återgå till snabbmenyn och välja **Nedräkningstimer > Ställ in timer:** Ställ in nedräkningstid och tryck på OK för att bekräfta. När du är klar återgår klockan till förträningssläge där du kan starta träningsspasset. Timern startar när du startar träningsspasset.

Se [Under träning](#) för mer information.



### Rutter:

I **Rutter** hittar du rutterna du har sparat som favoriter i Flow-webbtjänsten Utforska vy eller i analysen av ditt träningsspass, och som synkats med din klocka. Komoot-rutter hittar du också här.

Välj rutt i listan och välj sedan var du vill starta ruten: **Startpunkt** (ursprunglig riktning), **Längs ruten** (ursprunglig riktning), **Slutmål till motsatt riktning** eller **Längs ruten till motsatt riktning**.

För mer information, se [Ruttvägledning](#).

 *Rutter finns bara tillgängliga i snabbmenyns förträningssläge om GPS är aktiverat för sportprofilen.*



### Tillbaka till start:

Funktionen Tillbaka till start visar dig vägen tillbaka till startpunkten för ditt träningsspass. För att lägga till **Tillbaka till start**-vyn till dina träningsvyer för det aktuella träningsspasset, välj **Tillbaka till start** på, och tryck på OK.

Mer information finns i [Tillbaka till start](#).

 *Tillbaka till start-funktionen är endast tillgänglig om GPS är aktiverad för sportprofilen.*

När du väljer ett träningsmål för ditt träningsspass är alternativen **Favoriter** och **Rutter** strukna i snabbmenyn. Detta beror på att du bara kan välja ett mål för passet. Om du väljer en rutt för ditt träningsspass kommer funktionen **Tillbaka till start** vara struken i snabbmenyn eftersom funktionerna **Rutter** och **Tillbaka till start** inte kan väljas samtidigt. Om du vill ändra mål väljer du det strukna alternativet, och då kommer du att bli tillfrågad om du vill ändra mål eller rutt. Bekräfta med OK för att välja ett annat mål.

# UNDER TRÄNING

## BLÄDDRA GENOM TRÄNINGSDISPLAYERNA

Under träning kan du bläddra mellan träningsdisplayerna med UPP/NED. Observera att tillgängliga träningsvyer och informationen du ser i träningsvyerna beror på vilken sport du har valt och på din redigering av den valda sportprofilen.

Du kan lägga till sportprofiler i din klocka och ange inställningarna för varje sportprofil i Polar Flow-appen och -webbtjänsten. Du kan skapa skräddarsydda träningsvyer för varje sport du utför och välja vilka data du vill följa under dina träningspass. Mer information finns i [Sportprofiler i Flow](#).

Dina träningsvyer kan till exempel ha följande information:



Din puls och ZonePointer för puls

Sträcka

Träningstid

Tempo/hastighet



Din puls och ZonePointer för puls

Träningstid

Kalorier



Stigning

Din aktuella höjd (tryck OK för att kalibrera höjden manuellt)

Utför





Distans för aktuellt segment (plan terräng, uppförsbacke eller nedförsbacke)

Stigning/utför

Hastighet/tempo

Stigning/utför antal



Din riktning

Väderstreck



Maxpuls

Pulsdiagram och din aktuella puls

Snittpuls



Maxeffekt

Effektdiagram och din aktuella effekt

Snitteffekt

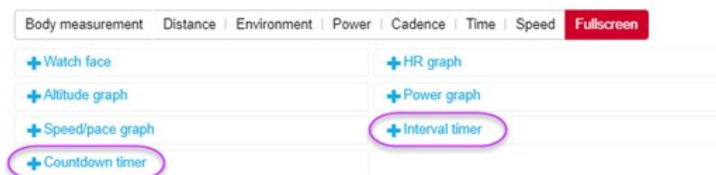


Klocktid

Tränings tid

## STÄLL IN TIMER

Innan du kan använda timer under träning måste du lägga till timers till dina träningsvyer. Du kan göra detta antingen genom att ställa in timervy för ditt aktuella träningspass i [Snabbmenyn](#) eller genom att lägga till timers till träningsvyerna för sportprofilen i sportprofilinställningarna i Flow-webbtjänsten och synkronisera inställningar till din klocka.



Cancel Save

Se [Sportprofiler i Flow](#) för mer information.

## Intervalltimer



**i** Om du ställer in timervyn för ditt träningspass från [Snabbmenyn](#) startar timern när du börjar träningspasset. Du kan stoppa timern och starta en ny timer i enlighet med anvisningarna nedan.

Om du har lagt till timern i träningsvyerna för den sportprofil du använder kan du starta timern på följande vis:

1. Bläddra till vyn **Intervalltimer** och tryck på och håll in OK. Välj **Starta** för att använda en tidigare inställd timer eller skapa en ny timer i **Ställ in intervalltimer**:
2. Välj **Tidsbaserad** eller **Distansbaserad**: **Tidsbaserad**: Ange minuter och sekunder för timern och tryck på OK.  
**Distansbaserad**: Ställ in distans för timern och tryck på OK.
3. **Ställ in ytterligare en timer?** visas. Tryck på OK för att ställa in ytterligare en timer.
4. Välj **Starta** när du är klar för att starta intervalltimern. I slutet av varje intervall meddelar klockan dig genom att vibrera.

Stoppa timern genom att trycka på och hålla in OK och välj **Stoppa timer**.

## Nedräkningstimer



**i** Om du ställer in timervyn för ditt träningspass från [Snabbmenyn](#) startar timern när du börjar träningspasset. Du kan stoppa timern och starta en ny timer i enlighet med anvisningarna nedan.

Om du har lagt till timern till träningsvyerna för den sportprofil du använder startar du timern på följande vis:

1. Bläddra till vyn **Nedräkningstimer** och tryck på och håll in OK.
2. Välj **Starta** för att använda en timer som tidigare ställts in eller välj **Ställ in nedräkningstimer** för att ställa in en ny nedräkningstid. Välj **Starta** när du är klar för att starta nedräkningstimern.
3. I slutet av nedräkningen meddelar klockan dig genom att vibrera. Om du vill starta om nedräkningstimern trycker du på och håller in OK och väljer **Starta**.

Stoppa timern genom att trycka på och hålla in OK och välj **Stoppa timer**.

## LÅSA EN PULS-, HASTIGHETS- ELLER EFFEKTZON

Med ZoneLock-funktionen kan du låsa den zon du för närvarande befinner dig i baserat på puls, hastighet/tempo eller effekt och se till att du stannar i den valda zonen under träning utan att du behöver titta på klockan. Om du går utanför den låsta zonen under träning meddelar klockan dig med en vibration.

ZoneLock-funktionen för puls-, hastighets-/tempo- och effektzoner måste vara aktiverad för varje sportprofil individuellt. Du kan aktivera den i Flow-webbtjänstens inställningar för sportprofiler under inställningarna för puls, hastighet/tempo eller effekt.

För att använda ZoneLock för att låsa din hastighets-/tempo- eller effektzon måste du även lägga till helskärmsvyn för **hastighets-/tempodiagram** eller **effekt diagram** i sportprofilens träningsvyer.

### Låsa en pulszon

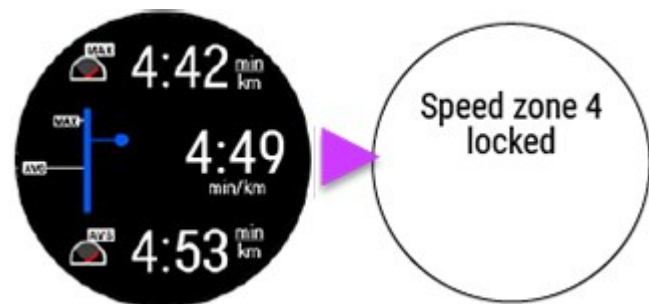
Lås den pulszone du för närvarande ligger i genom att **trycka och hålla in OK** i helskärmsvyn för **pulsdiagram** eller i någon av de vyer som kan redigeras i Flow.



Lås upp zonen genom att trycka och hålla in OK-knappen.

### Lås en hastighets-/tempozon

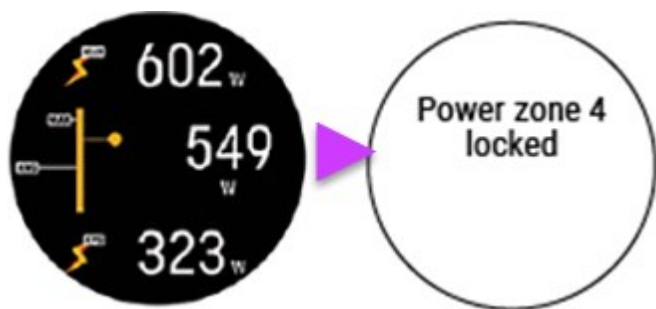
Lås hastighets-/tempozonen du för närvarande ligger i genom att **trycka och hålla in OK** i fullskärmsvyn för **hastighets-/tempodiagram**.



Lås upp zonen genom att trycka och hålla in OK-knappen.

## Låsa en effektzon

Lås effektzonen du för närvarande ligger i genom att **trycka och hålla in OK** i helskärmsvyn för **effektdiagram**.



Lås upp zonen genom att trycka och hålla in OK-knappen.

## LAGRA EN VARV-/MELLANTID

Tryck på OK för att lagra en varv-/mellantid. Varvtider kan lagras automatiskt. I inställningarna för sportprofiler i Polar Flow-appen eller -webbtjänsten ställer du in **Auto.varvtid** till **Varvsträcka**, **Varvtid**, **Platsbaserad**. Om du väljer **Varvsträcka** ställer du in den sträcka efter vilken varje varvtid tas. Om du väljer **Varvtid** ställer du in en tid då varvtider fortlöpande ska lagras. Om du väljer **Platsbaserad** tar en varvtid varje gång du kommer till träningspassets startpunkt.

## ÄNDRA SPORT UNDER ETT MULTISPORTPASS

Tryck på TILLBAKA och välj den sport du vill ändra till. Bekräfta ditt val med OK.

## TRÄNA MED ETT MÅL

Om du har skapat ett **snabbmål** baserat på tid, sträcka eller kalorier i Flow-appen eller -webbtjänsten och synkroniserat det till din klocka, får du följande vy för träningsmål som första standardträningsvy:



Om du har skapat ett mål baserat på tid eller distans kan du se hur mycket av ditt mål som fortfarande återstår innan du når det.

ELLER

Om du har skapat ett mål baserat på kalorier kan du se hur många kalorier av ditt mål som du fortfarande måste bränna innan du når det.

Om du har skapat ett **träningsmål i faser** i Flow-appen eller -webbtjänsten och synkroniserat målet till din klocka, får du följande vy för träningsmål som första standardträningsvy:



- Beroende på vald intensitet kan du se din puls eller hastighet/tempo och den nedre och övre gränsen för puls eller hastighet/tempo för den aktuella fasen.
- Fasnamn och fasnummer/totalt antal faser
- Avverkad tid/distans hittills
- Tids-/distansmål för aktuell fas

 Se [Planera din träning](#) för anvisningar om hur du skapar träningsmål.

## Ändra fas under ett träningspass med faser

Om du valde att **ändra fas manuellt** när du skapade ditt träningsmål med faser, trycker du på OK för att gå till nästa fas när du har avslutat en fas.

Om du valde att **ändra fas automatiskt** ändras fasen automatiskt när du har avslutat en fas. Klockan meddelar dig genom att vibrera när fasen ändras.

 Observera att när du ställer in väldigt korta faser (under 10 sekunder) får du ingen ljudsignal när fasen är slut.

## Visa information om träningsmål


Visa träningsinformation under träningen genom att trycka på och hålla in OK i vyn för träningsmål.

## Meddelanden

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

# PAUSA/STOPPA ETT TRÄNINGSPASS

1. Tryck på TILLBAKA för att pausa ditt träningspass.
2. Fortsätt träna genom att trycka på OK. Avsluta träningspasset genom att trycka och hålla in TILLBAKA. Du får en summering av ditt träningspass i din klocka direkt efter avslutat träningspass.

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

# TRÄNINGSSUMMERING

## EFTER TRÄNING

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

Informationen som visas i din summering beror på sportprofilen och de insamlade uppgifterna. Din träningssummering kan till exempel ha följande information:



Starttid och datum

Träningsid

Avverkad distans under träningspasset



**Puls**

Din snitt- och maxpuls under träningspasset.

Din Hjärtbelastning från träningspasset



### Pulszoner

Tid i olika pulzoner



### Förbrukad energi

Förbrukad energi under träningspasset

Kolhydrater

Protein

Fett

Mer information finns i [Energikällor](#)



### Tempo/hastighet

Snitt- och maxtempo/hastighet för träningspasset

Running Index: Klass och numeriskt värde för ditt löpresultat. Mer information finns i kapitlet [Running Index](#).



### Hastighetszoner

Tid i olika hastighetszoner



### Kadens

Din snitt- och maxkadens för träningspasset

Stegfrekvens mäts med en inbyggd accelerometer från handledens rörelser. Kadens vid cykling visas om du använder en Polar kadenssensor Bluetooth® SmartBluetooth®.



## Höjd

Maxhöjd under träningspasset

Stigning i meter/fot under träningspasset

Nedstigning i meter/fot under träningspasset

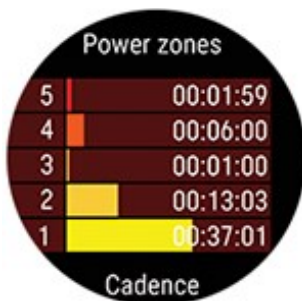


## Effekt

Snitteffekt

Maxeffekt

Muskelbelastning



## Effektzoner

Tid i olika effektzoner

Löpeffekt mäts från handleden när du använder en sportprofil för löpning och GPS är tillgänglig. Cykeleffekt visas när du använder en sportprofil för cykling och en extern cykeleffektsensor.



## Hill Splitter

Totalt antal uppförs- och nedförsbackar

Total distans uppför och nedför

Tryck på OK för att visa stigning/utför per backe

Mer information finns i [Hill Splitter](#)



## Varv/Automatiska varvtider

Antalet varv, din bästa varvtid och snittvarvtiden.

Du kan bläddra igenom följande detaljer genom att trycka på OK:

1. Varvtiden (den bästa varvtiden markeras med gult)
2. Varvdistans
3. Snitt- och maxpuls för varje varvtid i pulszonens färg

4. Snitthastighet/-tempo för varje varvtid
5. Snitteffekt för varje varvtid



### Multisportsummering

Multisportsummering innehåller en övergripande summering av träningspasset samt sportspecifika summeringar, som inkluderar avverkad tid och distans för sporten.

**Så här visar du dina träningssummeringar senare i din klocka:**



Använd knapparna UPP och NER i klockfunktionen för att navigera till klockdisplayen **Senaste träningspassen** och tryck sedan på OK.

Du kan visa summeringarna av dina träningspass från de senaste 14 dagarna. Bläddra till träningspasset som du vill visa med UPP/NER och tryck på OK för att öppna summeringen. Din klocka kan innehålla upp till 20 träningssummeringar.



## TRÄNINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

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

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

## TRÄNINGSDATA PÅ WEBBTJÄNSTEN POLAR FLOW

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

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

## POSITIONSSATELLITER

Din klocka har inbyggd GPS (GNSS) som ger noggrann mätning av hastighet, tempo, distans och höjd för en rad utomhussporter och gör att du kan se din rutt på kartan i Flow-appen och i Flow-webbtjänsten efter träningspasset.

Du kan byta satellitnavigeringssystem som din klocka använder utöver GPS. Du hittar inställningen på klockan under **Allmänna inställningar > Positionssatelliter**. Du kan välja **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** eller **GPS + QZSS**. Standardinställningen är **GPS + GLONASS**. Tack vare dessa alternativ kan du testa olika satellitnavigeringssystem och se om de kan förbättra prestationen i områden som de täcker.

### GPS + GLONASS

GLONASS är ett ryskt globalt satellitnavigeringssystem. Det är standardinställningen eftersom dess globala satellitsynlighet och pålitlighet är den bästa av dessa tre alternativ, och vi rekommenderar generellt att du använder detta system.

### GPS + Galileo

Galileo är ett globalt satellitnavigeringssystem som skapats av Europeiska unionen.

### GPS + QZSS

QZSS är ett regionalt tidsöverföringssystem som har kontakt med fyra satelliter och är ett satellitbaserat förstärkningssystem som utvecklats för att förbättra GPS:en i Asien och Oceanien, med fokus på Japan.

## ASSISTED GPS

Klockan använder Assisterad GPS (A-GPS) för att få en snabb satellitfixering och förbättra positioneringsresultatet under träning. Med A-GPS-data får din klocka de beräknade positionerna för GPS-, Glonass-, Galileo- och QZSS-satelliterna. På så sätt vet klockan var den ska söka efter satelliterna och kan definiera din startposition snabbare.

A-GPS-data uppdateras en gång per dag. Den senaste A-GPS-datafilen uppdateras automatiskt till din klocka varje gång du synkroniserar den med Flow-webbtjänsten via FlowSync-mjukvaran eller via Flow-appen.

### Utgångsdatum för A-GPS

A-GPS-datafilen är giltig i upp till 14 dagar. Positioneringsnoggrannheten är relativt hög under de första tre dagarna och minskar successivt under de återstående dagarna. Regelbundna uppdateringar hjälper till att säkerställa en hög positioneringsnoggrannhet.

Du kan kontrollera utgångsdatumet för den aktuella A-GPS-filen i din klocka. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Om din klocka > Assisterad GPS utgår**. Om datafilen har upphört att gälla synkroniserar du din klocka med Flow webbtjänst via FlowSync-programmet eller med Flow-appen för att uppdatera A-GPS-data.

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



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

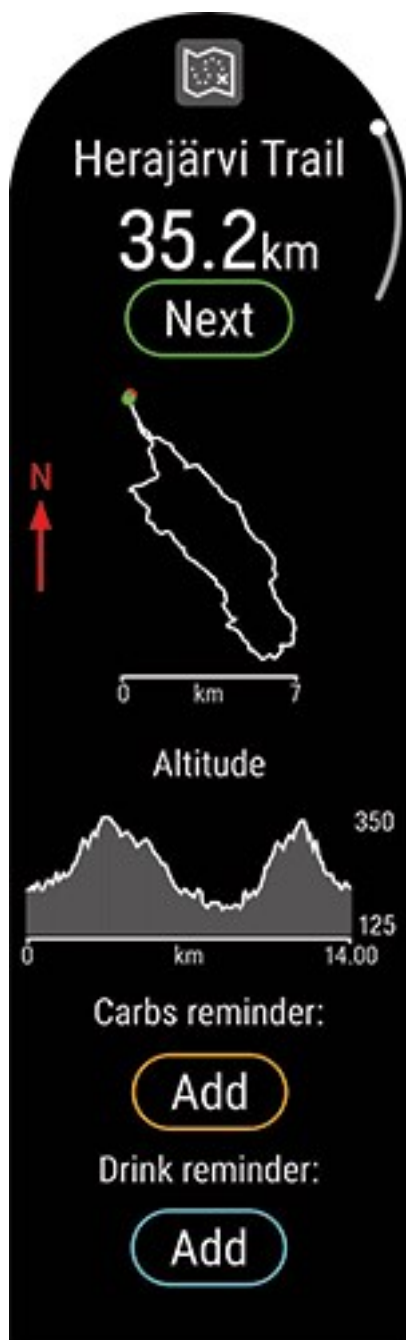
# RUTTVÄGLEDNING

Funktionen Ruttvägledning guidar dig längs rutter som du sparar vid tidigare träningspass eller rutter som du har importerat till Flow från en tredjepartstjänst som [komoot](#) eller [Strava](#). Du kan även importera ruttfiler direkt i Flow i GPX- eller TCX-filformat.

Du kan välja att gå till ruttens startpunkt, slutpunkt eller närmsta punkten längs ruten (mitt på ruten). Först kommer din klocka att guida dig till startpunkten du valt på ruten. När du är på ruten kommer din klocka guida dig hela vägen och hålla dig på rätt spår. Följ bara anvisningarna på displayen. Längst ner på displayen ser du hur lång sträcka som är kvar.

## RUTT- OCH HÖJDPROFILER

När du har valt en rutt ser du en översikt över ruten och dess höjdprofil. Det hjälper dig att identifiera vilken rutt som är vilken, och vad du kan förvänta dig av träningspasset.



## TOTAL STIGNING OCH FALLHÖJD FÖR PLANERADE RUTTER

När du påbörjar en planerad rutt ser du total stigning och fallhöjd för rутten. När du rör dig längs rутten uppdateras värdena för stigning/fallhöjd och du ser alltid den totala stigning/fallhöjd som återstår. Du ser även din aktuella stignings-/utförsgrad. Du vet hela tiden exakt var du är och hur långt det är kvar.

När du är på en oplanerad rutt ser du stigning och fallhöjd för den föregående kilometern och din nuvarande stignings-/utförsgrad.




Du kan använda [komoot](#) för att planera detaljerade rutter på kartor och överföra dem till din klocka via Flow.

## LÄGGA TILL EN RUTT TILL DIN KLOCKA

Om du vill lägga till en rutt till din klocka måste du spara den som favorit i Flow-webbtjänsten eller -appen och synkronisera den med din klocka. Mer information finns i [HANTERA FAVORITER OCH TRÄNINGSMÅL I POLAR FLOW](#).

## STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED RUTTVÄGLEDNING

1. Välj den sportprofil du vill använda. Gå till förträningläge och tryck på LYSE-knappen eller klicka  för att öppna snabbmenyn.
2. Välj **Rutter** i listan och välj sedan den rutt du vill använda.
3. Lägg till en **kolhydratpåminnelse** eller **vätskepåminnelse** om du vill, och välj sedan **Starta**.
4. Välj var du vill starta rутten: **Startpunkt**, **Längs rутten**, **Slutmål till motsatt riktning** eller **Längs rутten till motsatt riktning**.
5. Stanna kvar i förträningläget tills klockan har hittat din puls och GPS-satellitsignalerna, och starta passet genom att trycka på OK. Du kan bli ombedd att kalibrera kompassen innan du börjar ditt träningspass. Följ i så fall anvisningarna på displayen.
6. Klockan visar vägen till rутten. **Ruttstart hittad** visas när du når den och är redo att sätt igång.

**Ruttens slutpunkt nådd** visas när du är klar.

## ZOOMA

Zooma in eller ut på rутten. Tryck på **OK** och välj **Zooma in/ut**, och använd sedan knapparna **+** och **-** för att justera ruttvyn.



## ÄNDRA RUTT MEDAN DU ÄR PÅ VÄG

Växla till en annan rutt under träningspasset.

1. Tryck på TILLBAKA för att pausa passet och tryck på knappen LYSE för att öppna snabbmenyn.
2. Välj **Rutter**. Klockan frågar: **Vill du ändra din rutt?** Välj **Ja** och välj en rutt från listan.
3. Välj **Starta** när du är klar.

## TILLBAKA TILL START

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

Så här använder du funktionen Tillbaka till start under ett träningspass:



1. I förträningläge, tryck på LYSE-knappen eller  för att öppna snabbmenyn.
2. Välj **Tillbaka till start** i listan och välj **Tillbaka fågelvägen**.

När du vill återgå till din startpunkt fågelvägen:



- Håll klockan i horisontellt läge framför dig.
- Fortsätt röra på dig så att klockan ska kunna avgöra vilken riktning du har. En pil kommer att peka i riktning mot din startpunkt.
- För att ta dig tillbaka till startpunkten behöver du bara röra dig i pilens riktning.
- Din klocka visar också riktningen och direktavståndet (fågelvägen) mellan dig och startpunkten.

Du kan också ange Tillbaka till start under ett träningspass genom att pausa ditt pass och öppna snabbmenyn med knappen LYSE och bläddra till **Tillbaka till start** och välja **Tillbaka fågelvägen**.

Om du lagt till träningsvyn Tillbaka till start till en sportprofil i Polar Flow är den alltid aktiv för den sportprofilen och behöver inte aktiveras för varje träningspass.

Om du befinner dig i en obekant miljö ska du alltid ha en karta till hands ifall klockan skulle tappa satellitsignalen eller om batteriet skulle ta slut.

# SAMMA VÄG TILLBAKA

Navigera tillbaka till startpunkten för ditt träningspass samma väg som du kom. Du får vägledning på klockan hela vägen tillbaka så du håller dig på rätt spår. Funktionen Samma väg tillbaka är användbar när du vill välja en känd och säker rutt tillbaka till startpunkten.

## Använda Samma väg tillbaka

1. Tryck på TILLBAKA för att pausa passet och tryck på knappen LYSE för att öppna snabbmenyn.
2. Välj **Tillbaka till start** och välj **Tillbaka via samma rutt**.



Följ anvisningarna på displayen till träningspassets startpunkt. På displayen ser du distansen till träningspassets startpunkt via rutten.

## Zooma

Zooma in eller ut på rutten. Tryck på **OK** och välj **Zooma in/ut**, och använd sedan knapparna **+** och **-** för att justera ruttvyn.

# IDEALTEMPO

Funktionen Idealtempo hjälper dig att hålla ett stadigt tempo och att uppnå ditt tidsmål för en viss distans. Bestäm ett tidsmål för distansen, exempelvis 45 minuter för 10 kilometers löpning, och se hur långt efter eller före du ligger jämfört med ditt förbestämda mål.



Idealtempo kan ställas in på klockan. Du kan även ställa in ett mål för ditt Idealtempo i Flow-webbtjänsten eller i appen och synka det till klockan.


Om du har schemalagt ett mål för ditt idealtempo en viss dag kommer klockan föreslå att du börjar med det när du går in i förträningläget.

## Skapa ett Idealtempomål på klockan

Du kan skapa ett mål för ditt idealtempo via snabbmenyn i förträningläget.

1. Gå in i förträningläget genom att trycka på och hålla in OK i klockfunktionen eller trycka på TILLBAKA för att öppna huvudmenyn och välja **Starta träningen**
2. I förträningläget trycker du på snabbmeny-ikonen eller knappen LYSE.
3. Välj **Idealtempo** i listan och ställ in distans och träningstid. Tryck på OK för att bekräfta. Klockan visar tempot/hastigheten som krävs för att nå ditt tidsmål och återgår sedan till förträningläge där du kan starta träningspasset.

### Skapa ett idealtempo i Flow-webbtjänsten

1. I Flow-webbtjänsten går du till **Dagbok** och klickar på **Lägg till > Träningsmål**.
2. I **Lägg till träningsmål** väljer du **Sport**, anger ett **Målnamn** (max 45 tecken), **Datum** och **Tid** samt eventuella **Noteringar** som du vill lägga till.
3. Välj **Idealtempo**.
4. Fyll i två av följande värden: **Träningstid**, **Distans** eller **Idealtempo**. Det tredje fylls i automatiskt.
5. Klicka på **Lägg till i favoriter**  om du vill lägga till målet i din lista med favoriter.
6. Klicka på **Spara** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

Synkronisera målet till din klocka via FlowSync. Sedan är det klart.

## STRAVA LIVE-SEGMENT

Strava-segment är tidigare definierade vägsträckor eller spår där idrottare kan tävla om bästa tiden i cykling eller löpning. Segmenten är definierade på [Strava.com](https://www.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 har avverkat segmentet. Varje segment har en offentlig resultatlista med King/Queen of the Mountain (KOM/QOM) som har den bästa tiden för det segmentet.

Observera att du måste ha ett [Strava Summit-analyspaket](#) för att kunna använda funktionen Strava Live-segment på din Polar Grit X Pro. När du har aktiverat Strava Live-segment, exporterat segment till ditt Flow-konto och synkroniserat dem till din Grit X Pro får du en notis på klockan när du närmar dig något av dina Strava-favoritsegment.

När du genomför ett segment får du resultatdata i realtid på klockan som visar om du ligger före eller efter ditt personliga rekord (PR) för segmentet. Dina resultat beräknas och visas direkt på din klocka när segmentet slutar, men du måste kontrollera slutresultatet på Strava.com.

### ANSLUTA DINA STRAVA- OCH POLAR FLOW-KONTON

Du kan ansluta dina Strava- och Polar Flow-konton i webbtjänsten Polar Flow ELLER i Polar Flow-appen:


I webbtjänsten Polar Flow går du till **Inställningar > Partners > Strava > Anslut**.

eller

I Polar Flow-appen går du till **Allmänna inställningar > Anslut > Strava** (svep knappen för att ansluta).


### IMPORTERA STRAVA-SEGMENT TILL DITT POLAR FLOW-KONTO

1. I ditt Strava-konto väljer du de segment du vill importera till dina Polar Flow-favoriter/din Grit X Pro. Det gör du genom att trycka på stjärnikonen bredvid ett segmentnamn.
2. Välj sedan knappen Uppdatera Strava Live-segment på Polar Flow-webbtjänstens sida Favoriter för att importera de stjärnmärkta Strava Live-segmenten till ditt Polar Flow-konto.
3. Din Grit X Pro kan ha högst 100 favoriter åt gången. Välj de segment du vill överföra till din Grit X Pro genom att klicka i rutorna till vänster om listan med Strava Live-segment och flytta dem till synklistan för Grit X Pro till höger. Du kan ändra ordningen på dina favoriter på Grit X Pro genom att dra och släppa dem.
4. Synkronisera din Grit X Pro så sparas ändringarna till klockan.

 Mer information om hur du jobbar med favoriter i Polar Flow-webbtjänsten och appen finns under [Hantera favoriter och träningsmål i Polar Flow](#).

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

## STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED STRAVA LIVE-SEGMENT

 GPS krävs för Strava Live-segment. Se till att du har aktiverat GPS i de löp- och cykelsportprofiler du vill använda.

När du påbörjar ett löp- eller cykelträningsspass visas de närliggande Strava-segment (50 kilometer eller närmare i cykling eller 10 kilometer eller närmare i löpning) som synkroniserats till din klocka i träningsvyn för Strava-segment. Bläddra till vyn Strava-segment med UPP- och NED-knapparna under träningspass.



När du närmar dig ett segment (200 meter eller närmare vid cykling eller 100 meter eller närmare vid löpning) får du en varning på din klocka och distansen som återstår till segmentet räknas ned. Du kan avbryta segmentet genom att trycka på TILLBAKA-knappen på din klocka.



Du får ytterligare en varning när du når segmentets startpunkt. Registrering av segmentet startar automatiskt och både namnet på segmentet och din personliga rekordtid för segmentet visas på din klocka.



Displayen visar om du ligger efter eller före ditt personrekord (eller KOM/QOM om du gör segmentet för första gången), samt din hastighet/tempo och distansen som återstår.





När du har slutfört segmentet visar din klocka din tid och skillnaden i förhållande till ditt personrekord. PR-symbolen visas om du ställer in nytt personligt rekord.




## HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ visar hur du har presterat i passets uppförs- och nedförsbackar. Hill Splitter™ upptäcker automatiskt alla uppförs- och nedförsbackar med hjälp av GPS-data om fart och distans samt barometrisk höjddata. Den ger detaljerade insikter om dina resultat, som puls, sträcka, hastighet, stigning och fallhöjd för varje detekterad backe längs rutten. Du får information om träningspassets höjdprofil och kan jämföra backstatistik från pass till pass. Detaljerad information om varje backe sparas automatiskt, och du behöver inte markera varven manuellt.

Hill Splitter anpassar sig till terrängen under träningspasset. Det gör att när du tränar i relativt flack terräng kommer även små backar att räknas. Tränar du däremot i ett område med stora höjdskillnader kommer de minsta backarna inte att räknas in. Funktionen anpassar sig efter det enskilda träningspasset.

Den minsta stigning eller fallhöjd som räknas som backe beror på den valda sportprofilen. I alpina sporter (snowboard, utförsåkning, offpist-åkning, telemark) är den satt till 15 meter, och i alla andra sporter 10 meter.

 Hill Splitter kräver 1 sekunds GPS-registreringshastighet. Den kan inte användas med registreringshastighet på 1 eller 2 minuter.

## LÄGGA TILL HILL SPLITTER-VYN I EN SPORTPROFIL

Som standard är Hill Splitter-vyn på i alla sportprofiler som löpning, cykling och utförsporter, men du kan lägga till den i alla sportprofiler som använder GPS och barometrisk höjdmätning.

I Flow-webbtjänsten:

1. Gå till **Sportprofiler** och välj **Redigera** för sportprofilen där du vill lägga till vyn.
2. Välj **Enhetsrelaterade**.
3. Välj **Grit X Pro > Träningsvyer > Lägg till ny > Helskärm > Hill Splitter** och spara.

I Flow-mobilappen:

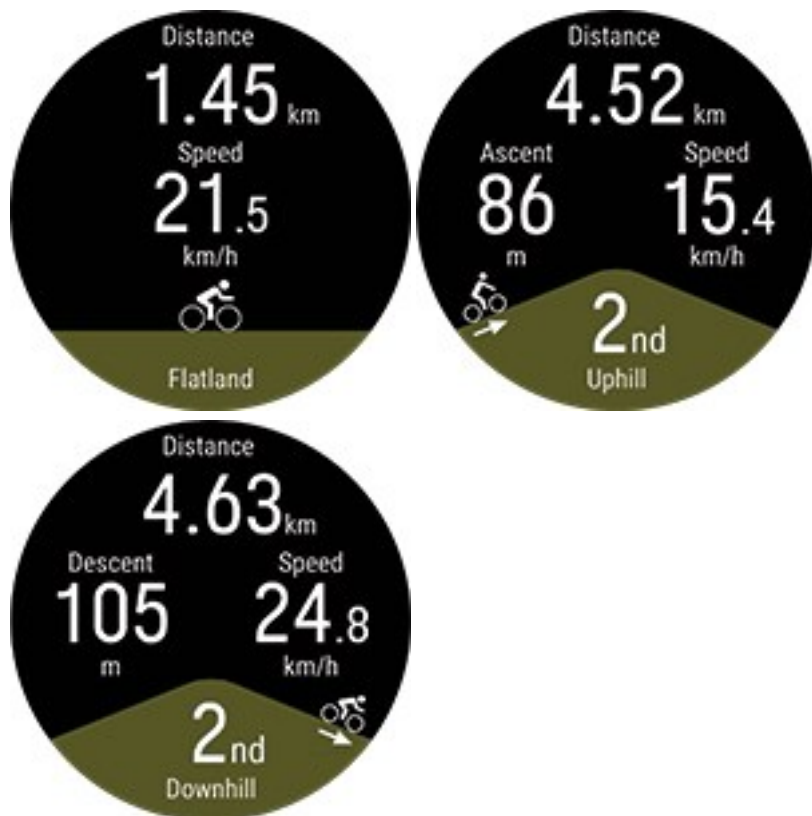
1. Gå till huvudmenyn och välj **Sportprofiler**.
2. Välj en sport och tryck på **Redigera**.

3. Lägg till Hill Splitter-träningsvyn.
4. När du är klar trycker du på Klart.

Kom ihåg att synka inställningarna med din Polar-enhet.

## TRÄNA MED HILL SPLITTER

När du har börjat passet, rulla till Hill Splitter-vyn med UPP/NED-knapparna. Under träningspasset kan du bland annat se följande uppgifter:



- Sträcka: Sträckan för det nuvarande segmentet (plan terräng, uppförsbacke eller nedförsbacke)
- Stigning/utför för nuvarande segment
- Hastighet

Observera att det blir en liten fördröjning när du övergår från backe till plan terräng. Det är för att säkerställa att backen verkligen är slut. Även om övergången från backe till plan terräng är fördröjd i Hill Splitter-vyn, markeras backens slut korrekt i datamängden, och när du tittar på träningssummeringen i Flow-webbtjänsten eller appen visas den korrekt.

### Popup-fönster med backdata

I utförsporter (snowboard, utförsåkning, offpist-åkning, telemark) får du ett popup-fönster med uppgifter om den senaste backen när du har åkt klart den och sedan 15 meter tillbaka uppför. Funktionen är utformad så att du ska få upp fönstret när du är på väg upp i skidliften.



- Sträcka: Sträckan för det nuvarande segmentet (plan terräng, uppförsbacke eller nedförsbacke)
- Stigning/utför för nuvarande segment
- Snitthastighet
- Antal backar

## HILL SPLITTER-SUMMERING

Efter träningspasset visas följande information i träningssummeringen:



- Antal backar uppför och nedför
- Total sträcka uppför och nedför

## DETALJERAD ANALYS I FLOW-WEBBTJÄNSTEN OCH APPEN

När du har synkat data med Flow-webbtjänsten efter träningspasset visas data för varje uppförsbacke, nedförsbacke och plant segment. En översikt över passet finns också i Flow-appen.

Vilka data som visas för varje segment beror på vald sportprofil och vilka sensorer du använder, men de kan till exempel omfatta data om höjd, effekt, puls, kadens och hastighet.

Mountain biking  
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration | 25.53 km Distance | 162 bpm Average heart rate | 1341 kcal Calories

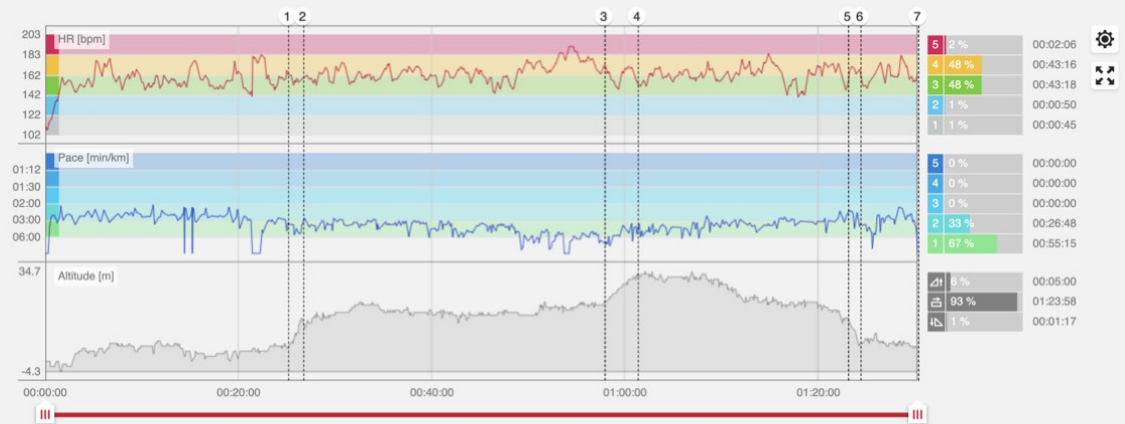
Sport: Mountain biking | How do you feel?: Okay

Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km Average pace | 51 rpm Average cadence | 2 Uphill 1 Downhill | 1.03 km Uphill total

Very high Cardio load | 65% Carbohydrate 3% Protein 34% Fat | 65 m Ascent | 0.46 km Downhill total

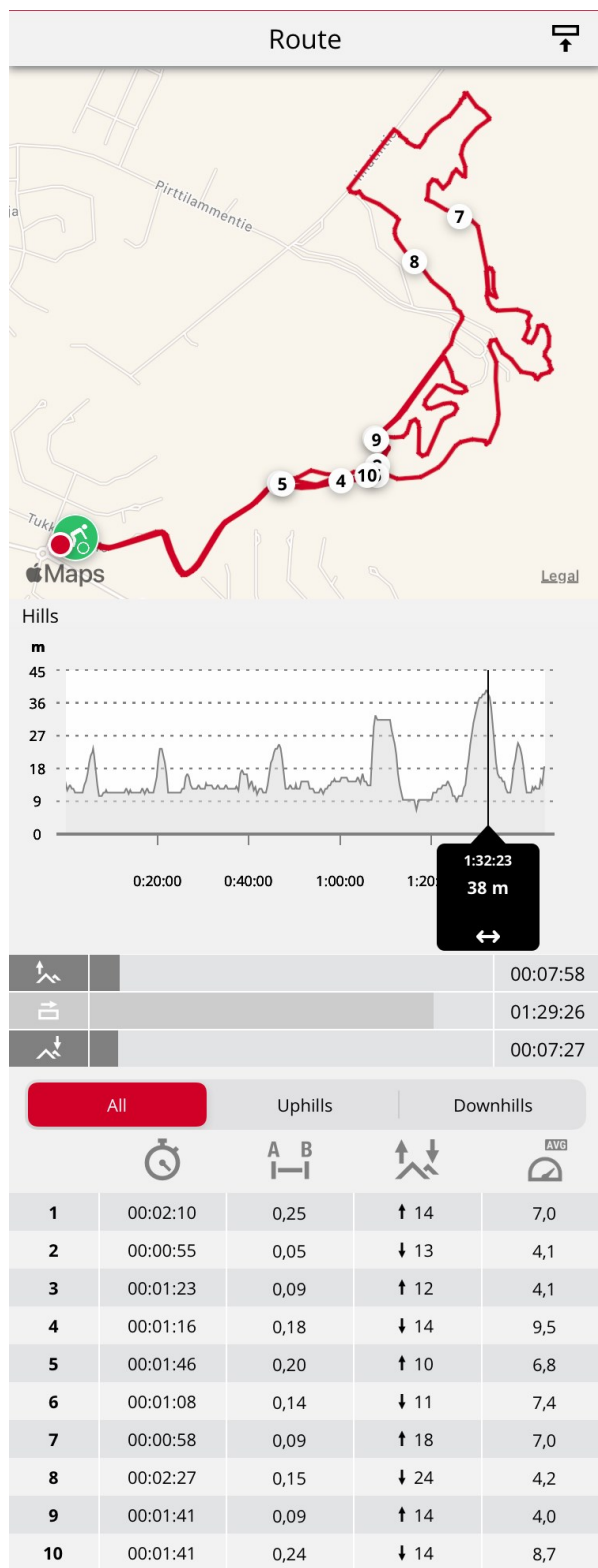
Medium Perceived load | 5 Hard Your estimate (RPE) | 60 m Descent



All hills Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



## KOMOOT

Planera detaljerade rutter på kartor med Komoot och överför dem till din klocka så får du ruttvägledning i varje sväng! Om du vandrar eller cyklar på vägar eller i terräng hjälper Komoots överlägsna teknik för planering och navigering att upptäcka mer av den härliga vildmarken.

Skapa ett Komoot-konto om du inte redan har ett. När du registrerar kontot får du en gratis region där du kan testa alla centrala funktioner. Komoots rekommendation är att du väljer din hemregion som gratis region. Koppla sedan ihop Komoot med Polar Flow så kan du få dina Komoot-rutter till din klocka.

Om du vill ha hjälp med Komoot hittar du deras supportsida på [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us)



Komoot-rutter kräver 1 sekunds registreringshastighet för GPS:en. Den kan inte användas med registreringshastighet på 1 eller 2 minuter.

## ANSLUT DINA KONTON I KOMOOT OCH POLAR FLOW

Se först till att du har konto på Polar Flow och Komoot. Du kan ansluta kontona i Polar Flow-webbtjänsten eller i Polar Flow-appen.

I Polar Flow-webbtjänsten går du till **Inställningar > Partner > Komoot > Anslut**.

eller

I Polar Flow-appen går du till **Allmänna inställningar > Anslut > Komoot** (svep knappen för att ansluta).



När du har anslutit dina konton på Komoot och Polar Flow kommer alla dina planerade Komoot-rutter som startar i en region som du har låst upp i ditt Komoot-konto att synkroniseras till dina favoritrutter i Flow.

## SYNKRONISERA KOMOOT-RUTTER TILL DIN KLOCKA

Du kan välja de rutter du vill överföra till din klocka i Polar Flow-webbtjänsten eller -appen. Din klocka kan ha maximalt 100 favoriter åt gången.

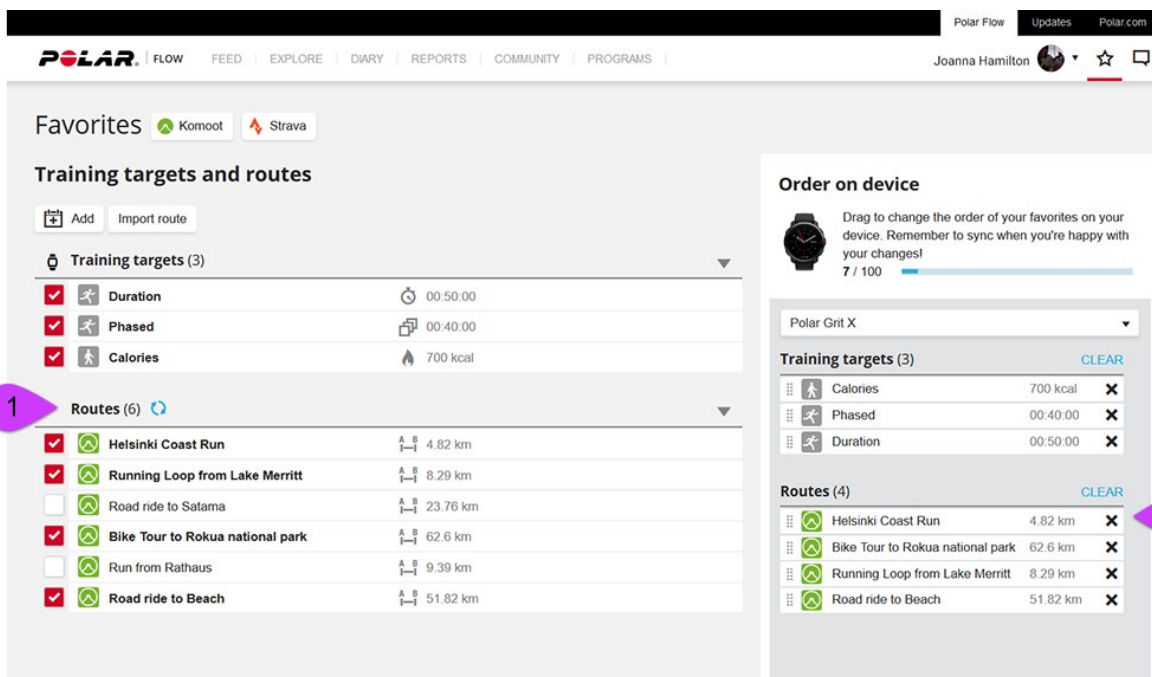
I **Flow-webbtjänsten** klickar du på ikonen Favoriter  på menyraden överst på sidan för att komma till din Favoriter-sida.

1. Markera rutternas genom att klicka på rutorna till vänster om listan med rutter och flytta dem till synklistan för din klocka till höger. Om du har planerat nya rutter med Komoot kan du uppdatera dem till listan med rutter genom att



klicka på -knappen.

2. Du kan ändra ordningen på rutternas i klockan genom att dra och släppa dem. Du kan ta bort enskilda rutter genom att klicka på X eller alla rutter samtidigt genom att klicka på **RENSA**. Observera att de fortfarande finns tillgängliga i dina favoriter även om du tar bort dem från din klocka.
3. Synkronisera din klocka så att ändringarna sparas till den.





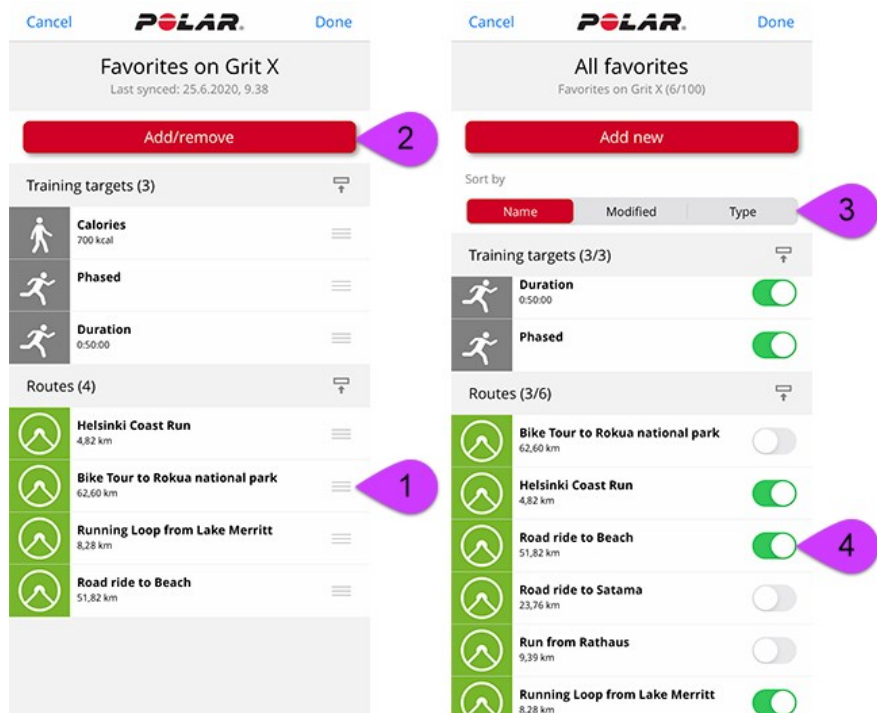
The screenshot shows the Polar Flow web interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR', 'FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'REPORTS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The user's name 'Joanna Hamilton' is visible. The main content is divided into two sections: 'Favorites' and 'Order on device'.

**Favorites** section includes 'Training targets and routes'. Under 'Training targets (3)', there are three items: 'Duration' (00:50:00), 'Phased' (00:40:00), and 'Calories' (700 kcal). Under 'Routes (6)', there are six items: 'Helsinki Coast Run' (4.82 km), 'Running Loop from Lake Merritt' (8.29 km), 'Road ride to Satama' (23.76 km), 'Bike Tour to Rokua national park' (62.6 km), 'Run from Rathaus' (9.39 km), and 'Road ride to Beach' (51.82 km). A purple circle with the number '1' points to the 'Routes (6)' header.

**Order on device** section shows a Polar Grit X watch icon and a progress bar for '7 / 100'. Below it, there are two lists: 'Training targets (3)' and 'Routes (4)'. The 'Training targets' list includes 'Calories' (700 kcal), 'Phased' (00:40:00), and 'Duration' (00:50:00). The 'Routes' list includes 'Helsinki Coast Run' (4.82 km), 'Bike Tour to Rokua national park' (62.6 km), 'Running Loop from Lake Merritt' (8.29 km), and 'Road ride to Beach' (51.82 km). A purple circle with the number '2' points to the 'Routes (4)' header.

I **Flow-appen**, gå till menyn **Enheter** och till enhetssidan. Bläddra nedåt på sidan och tryck på **Lägg till/ta bort** för att se dina aktuella favoriter på klockan.


1. Du kan ordna rutter på klockan genom att trycka på och hålla ned  (iOS)/  (Android) till höger och dra rutterna dit du vill ha dem.
2. Du kan lägga till eller ta bort en rutt genom att trycka på **Lägg till/ta bort** igen för att komma åt alla dina favoriter.
3. Du kan sortera favoriterna efter **Namn, Ändrad** och **Typ**.
4. Du kan ta bort en rutt från klockan genom att vrida reglaget åt vänster. Du kan lägga till en rutt genom att vrida reglaget åt höger.
5. Synkronisera din klocka med appen för att spara ändringarna.



Mer information om hur du jobbar med favoriter i Polar Flow-webbtjänsten och appen finns under [Hantera favoriter och träningsmål i Polar Flow](#).

## STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED EN KOMOOT-RUTT



1. I förträningssläge, tryck på LYSE-knappen eller  för att öppna snabbmenyn.
2. Välj **Rutter** från listan och välj den Komoot-rutt som du vill använda. Den närmaste rutt visas överst.
3. Välj var du vill starta rutt: **Rutt startpunkt** eller **Längs rutt**.
4. Hitta den sportprofil som du vill använda och starta träningen.
5. Klockan visar vägen till rutt. **Ruttens startpunkt hittad** visas när du når fram, och sen är du klar att sätta igång.



Klockan vägleder dig längs ruten med instruktioner i varje sväng.

## SMART COACHING

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

Din klocka har följande Polar Smart Coaching-funktioner:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Löpeffekt från handleden](#)
- [Löpprogram](#)
- [Running Index](#)
- [Tränings effekt](#)
- [Smart calories](#)
- [Kontinuerlig pulsmätning](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Aktivitetsguide](#)
- [Aktivitetseffekt](#)
- [Nightly Recharge™ återhämtningsmätning](#)
- [Sleep Plus Stages™ sömnregistrering](#)
- [Serene™ vägledad andningsövning](#)
- [Konditionstest med pulsmätning på handleden](#)
- [FitSpark™ daglig träningsvägledning](#)

## TRAINING LOAD PRO

Den nya funktionen Training Load Pro™ mäter hur dina träningspass belastar din kropp och hjälper till att förstå hur de påverkar dina resultat. Training Load Pro ger dig en träningsbelastningsnivå för ditt kardiovaskulära system **Hjärtbelastning**, och med **Upplevd belastning** kan du bedöma hur ansträngd du känner dig. **Muskelbelastning** anger hur mycket musklerna ansträngdes under träningspasset. När du vet hur belastat varje kroppssystem är kan du optimera din träning genom att använda rätt system vid rätt tidpunkt.



## Hjärtbelastning

Hjärtbelastning bygger på beräkning av träningsimpuls (TRIMP), en allmänt accepterad och vetenskapligt beprövad metod för att kvantifiera träningsbelastning. Ditt Hjärtbelastningsvärde anger hur stor belastning ditt träningspass utsätter ditt kardiovaskulära system för. Ju högre Hjärtbelastning, desto mer ansträngande var träningspasset för det kardiovaskulära systemet. Hjärtbelastning beräknas efter varje träning från dina pulsdata och din träningstid.

## Upplevd belastning

Din subjektiva känsla är en användbar metod för att uppskatta träningsbelastningen för alla sporter. **Upplevd belastning** är ett värde som tar hänsyn till din egen subjektiva upplevelse av hur krävande ditt träningspass var och hur länge träningspasset pågick. Det kvantifieras med **grad av upplevd ansträngning (RPE)**, en vetenskapligt accepterad metod för att kvantifiera subjektiv träningsbelastning. Att använda RPE-skalan är speciellt användbar för sporter där mätning av träningsbelastning baserat på enbart puls har begränsningar, till exempel styrketräning.

**i** Betygsätt ditt träningspass i Flow mobilapp för att få **Upplevd belastning** för träningspasset. Du kan välja mellan en skala från 1-10, där 1 är mycket, mycket lätt och 10 är maximal ansträngning.

## Muskelbelastning

Muskelbelastning anger hur mycket musklerna ansträngdes under träningspasset. Muskelbelastning hjälper dig att kvantifiera din träningsbelastning vid träning med hög intensitet, som till exempel korta intervaller, sprintlöpningar och träningspass i uppförsläge, när din puls inte har tillräckligt med tid för att reagera på förändringar i intensiteten.

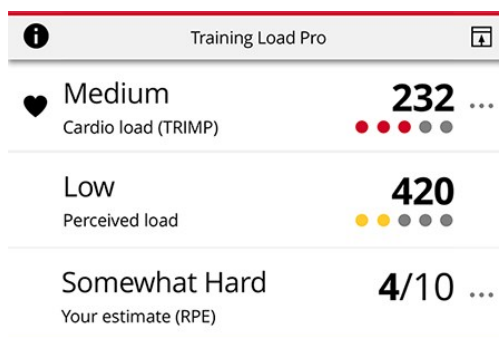
Muskelbelastning visar mängden mekanisk energi (kJ) som du producerade under ett löp- eller cykelpass. Detta återspeglar din energiproduktion, inte den energitillförsel som det tog för dig att producera den ansträngningen. I allmänhet, ju bättre form du är i, desto effektivare är din energitillförsel och energiproduktion. Muskelbelastning beräknas utifrån effekt och tid. Vid löpning tas även hänsyn till din vikt.

**i** Löpeffekt mäts från handleden när du använder en sportprofil för löpning och GPS är tillgänglig eller när du använder en extern löpeffektsensor. Cykeffekt visas när du använder en sportprofil för cykling och du använder en extern cykeffektsensor.

## Träningsbelastning från ett enskilda träningspass

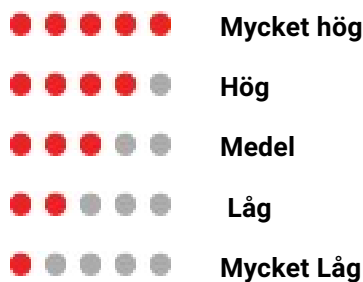
Din träningsbelastning från ett enskilda träningspass visas i summeringen av ditt träningspass i din klocka, i Flow-appen och i Flow-webbtjänsten.

Du får en absolut träningsbelastningscifra för varje uppmätt belastning. Ju högre belastning, desto större ansträngning utsattes din kropp för. Du kan dessutom få en visuell tolkning med ett diagram och en verbal beskrivning av hur stor din träningsbelastning från träningspasset var jämfört med ditt 90-dagars träningsbelastningsgenomsnitt.



Storleken på punkterna och de verbala beskrivningarna anpassar sig efter din utveckling: Ju smartare du tränar, desto högre belastningar tolererar du. När din träning och tolerans för träning förbättras kan en träningsbelastning med värdet 3 punkter (medel) för några månader sedan, sedan klassas med värdet endast 2 punkter (låg). Denna anpassningsbara

skala visar att samma typ av träningspass kan påverka ditt kardiovaskulära system på olika sätt beroende på ditt aktuella tillstånd.



## Ansträngning och tolerans

Förutom Hjärtbelastningen från individuella träningspass, mäter den nya Training Load Pro-funktionen din kortsiktiga Hjärtbelastning (Ansträngning) och långsiktiga Hjärtbelastning (Tolerans).

**Ansträngning** visar hur mycket du har ansträngt dig med träning den senaste tiden. Det visar din genomsnittliga dagliga belastning från de senaste 7 dagarna.

**Tolerans** beskriver hur förberedd du är för att klara kardiovaskulär träning. Det visar din genomsnittliga dagliga belastning från de senaste 28 dagarna. För att förbättra din tolerans för kardiovaskulär träning måste du långsamt öka din träning under en längre tid.

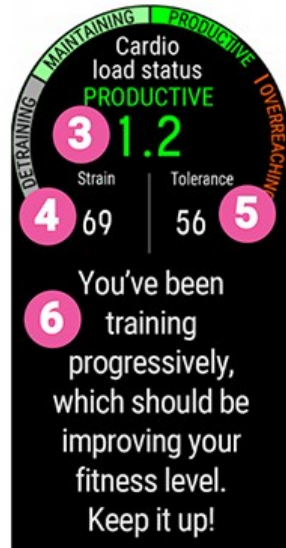
## Hjärtbelastningsstatus

Hjärtbelastningsstatus ser på förhållandet mellan din **Ansträngning** och **Tolerans** och baserat på detta visas huruvida din aktuella träningsbelastningsstatus innebär att du underbelastar, underhåller, utvecklar eller överbelastar din Hjärtbelastningsstatus. Du får även personlig feedback baserat på din status.

Hjärtbelastningsstatus hjälper dig att utvärdera vilken inverkan din träning har på din kropp och hur det påverkar din utveckling. När du vet hur din tidigare träning påverkar dina resultat idag kan du kontrollera din totala träningsvolym och optimera träningstiden vid olika intensiteter. Om du ser hur din träningsstatus ändras efter ett träningspass hjälper det dig att förstå hur stor belastning träningspasset orsakade.

## Hjärtbelastningsstatus i din klocka

Använd knapparna UPP och NER i klockfunktionen för att navigera till klockdisplayen för Hjärtbelastningsstatus.



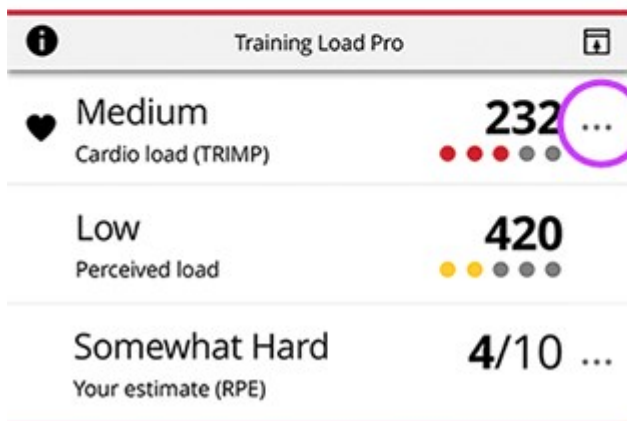
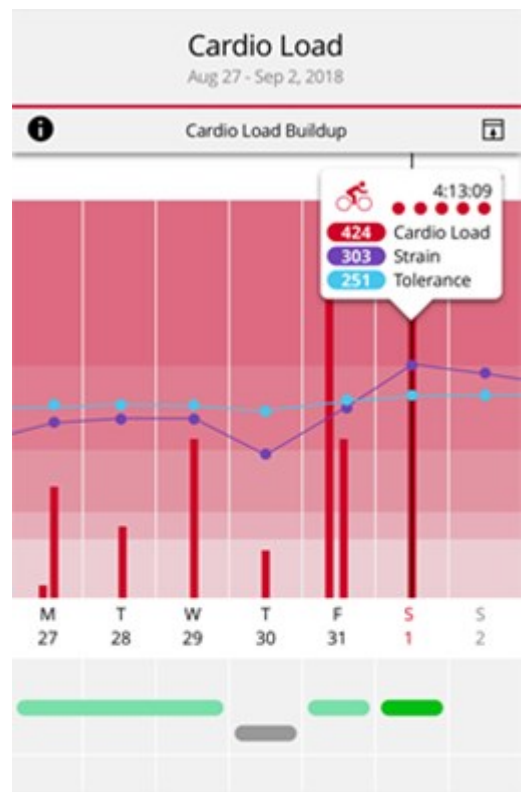
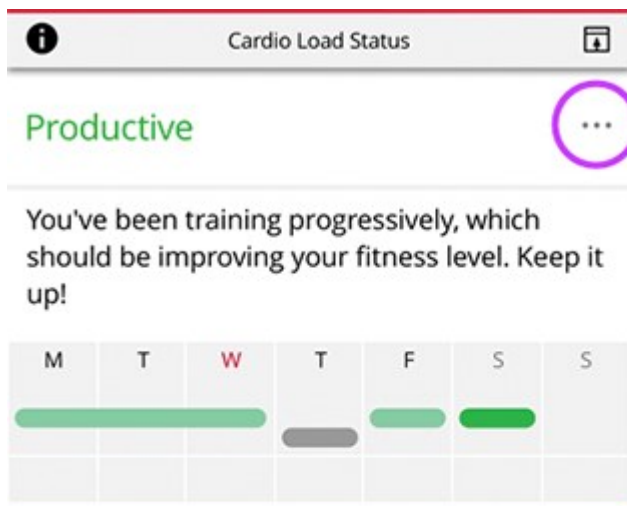
1. Diagram för Hjärtbelastningsstatus
2. Hjärtbelastningsstatus

- Överbelastar (belastningen är mycket högre än vanligt)
- Utvecklar (belastningen ökar långsamt)
- Underhåller (belastningen är något lägre än vanligt)
- Underbelastar (belastningen är mycket lägre än vanligt)

3. Det numeriska värdet för din Hjärtbelastningsstatus (= Ansträngning delat med Tolerans.)
4. Ansträngning
5. Tolerans
6. Verbal beskrivning av din Hjärtbelastningsstatus

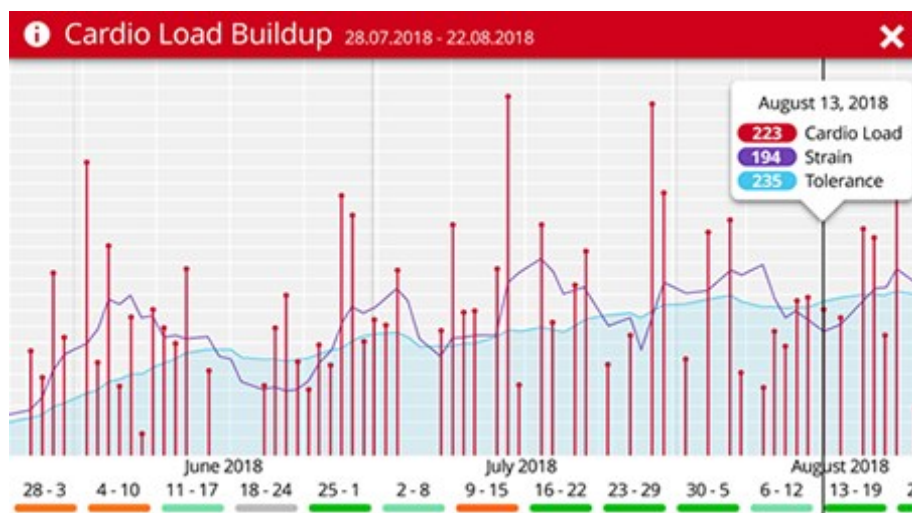
## Långsiktig analys i Flow-appen och webbtjänsten

I Flow-appen kan du följa hur din Hjärtbelastning byggs upp över tiden och se hur dina Hjärtbelastningar har varierat under den senaste veckan eller de senaste månaderna. Visa uppbyggnaden av din Hjärtbelastning i Flow-appen genom att trycka på ikonerna med tre vertikala punkter i veckosummeringen (Hjärtbelastningsstatusmodulen) eller i träningssummeringen (Training Load Pro-modulen).

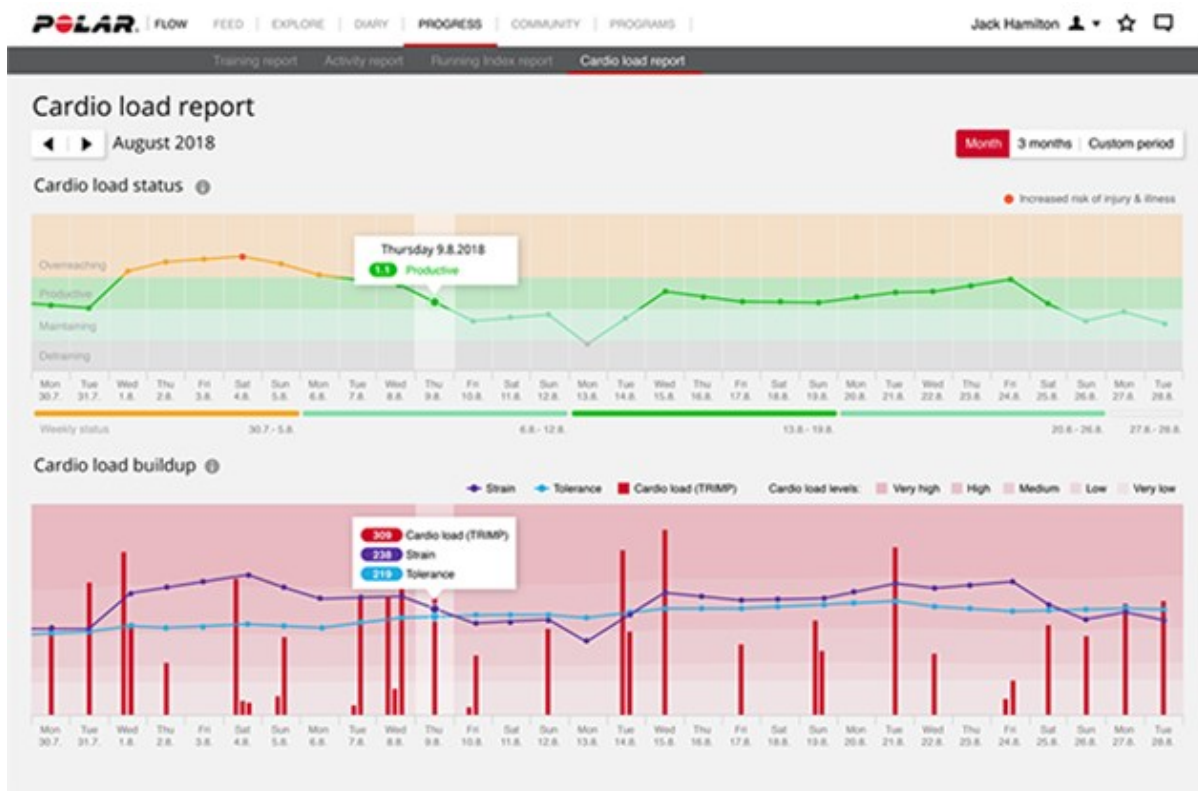


**Productive**

You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!



Visa din Hjärtbelastningsstatus och uppbyggnaden av din Hjärtbelastning i Flow-webbtjänsten genom att gå till **Utveckling > Hjärtbelastningsrapport**.



De röda staplarna visar hjärtbelastningen från dina träningspass. Ju högre stapel, desto svårare var träningspasset för ditt kardiovaskulära system.

Bakgrundsfärgerna visar hur svårt ett träningspass var jämfört med ditt genomsnittliga träningspass från de senaste 90 dagarna, samt storleken på de fem punkterna och de verbala beskrivningarna (Mycket låg, Låg, Medel, Hög, Mycket hög).

**Ansträngning** visar hur mycket du har ansträngt dig med träning den senaste tiden. Det visar din genomsnittliga dagliga hjärtbelastning från de senaste 7 dagarna.

**Tolerans** beskriver hur förberedd du är för att klara kardiovaskulär träning. Det visar din genomsnittliga dagliga hjärtbelastning från de senaste 28 dagarna. För att förbättra din tolerans för kardiovaskulär träning ska du långsamt öka din träning under en längre tid.

Mer information om funktionen Polar Training Load Pro finns i denna [djupgående guide](#).

## RECOVERY PRO

Recovery Pro är en unik spårningslösning för återhämtning som anger om ditt kardiovaskulära system har återhämtat sig och är redo för kardiovaskulär träning. Det erbjuder dessutom återhämtningsfeedback och träningsrekommendationer baserat på din kortsiktiga och långsiktiga tränings- och återhämtningsbalans.

Recovery Pro fungerar tillsammans med [Training Load Pro](#) som ger dig en helhetssyn på hur dina träningspass belastar kroppens olika system. Recovery Pro anger sedan hur din kropp klarar av denna belastning och hur det påverkar din dagliga förmåga till kardiovaskulär träning samt kort- och långsiktig återhämtning.

### Återhämtning och förmåga till kardiovaskulär träning

Ditt kardiovaskulära systems återhämtning, som påverkar din dagliga förmåga till kardiovaskulär träning, mäts med det ortostatiska testet. Dina hjärtfrekvensvariationer som mäts med testet jämförs med ditt individuella utgångsvärde för att upptäcka eventuella avvikelser från ditt genomsnittliga intervall.

## Tränings- och återhämtningsbalans

Recovery Pro kombinerar dina uppmätta och subjektiva långsiktiga återhämtningsdata med din långsiktiga träningsbelastning (hjärtbelastning) för att övervaka balansen mellan träning och återhämtning. Förutom träningsframkallade faktorer som påverkar din återhämtning tar Recovery Pro även hänsyn till andra faktorer som dålig sömn, mental stress och subjektiva återhämtningsfrågor om din muskelsmärta, hur ansträngd du känner dig och hur du sover.

### Återhämtningsfeedback och daglig träningsrekommendation

Med Recovery Pro får du feedback på både ditt kardiovaskulära systems nuvarande återhämtning och på din långsiktiga tränings- och återhämtningsbalans. Din dagliga anpassade träningsrekommendation baseras på dessa båda. Den tar hänsyn till dina hjärtfrekvensvariationer från det ortostatiska testet och dina återhämtningsfrågor inom ditt personliga utgångsvärde och normala intervall för båda, tillsammans med din hjärtbelastningsstatus från dina träningspass.

## Kom igång med Recovery Pro

När du börjar använda Recovery Pro behöver du samla in data ett tag för att bygga upp ditt personliga utgångsvärde och det typiska intervallet innan vi kan ge dig exakt feedback på din återhämtning. Återhämtningsfeedback är tillgängligt när:

- Din hjärtbelastningsstatus är tillgänglig (du har gjort träningspass med pulsmätning i minst tre dagar)
- Du har gjort minst tre ortostatiska tester i det föregående sjudagarsfönstret (Du behöver en H10 pulssensor för det ortostatiska testet. Om du redan äger en H6 eller H7, kan du också använda en av dem.)
- Du har svarat på frågorna om upplevd återhämtning tre gånger i ett sjudagarsfönster

## Recovery Pro

### 1. Aktivera Recovery Pro

Börja använda Recovery Pro-funktionen genom att aktivera återhämtningsfeedback. Detta görs i din klocka. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Mätning av återhämtning > Recovery Pro** och **aktivera** det. Funktionen Recovery Pro och inställningen för mätning av återhämtning är endast tillgängliga på din klocka. De visas inte i Flow-webbtjänsten eller i appen.

### 2. Schemalägg ett ortostatiskt test för minst tre morgnar i veckan

När Recovery Pro är aktiverat uppmanas du att schemalägga ett ortostatiskt test i minst tre morgnar i veckan (t.ex. på måndagar, torsdagar och lördagar). För den mest exakta återhämtningsinformationen rekommenderar vi att du gör det ortostatiska testet varje morgon om möjligt. Då får du ditt kardiovaskulära systems återhämtningsinformation varje dag utöver den dagliga återhämtningsfeedbacken.

### 3. Gör det ortostatiska testet på de schemalagda morgnarna

Det ortostatiska testet mäter din puls och hjärtfrekvensvariation (HRV). Hjärtfrekvensvariationen reagerar på träningsöverbelastning och stress utanför träningen. Den påverkas av stressfaktorer som t.ex. mental stress, sömn, latent sjukdom och miljöförändringar (temperatur, höjd) för att nämna några. Recovery Pro använder din hjärtfrekvensvariation vid vila (RMSSD vila) och stående hjärtfrekvensvariation (RMSSD stående) uppmätta med testet och jämför dem med ditt individuella normala intervall. Om dina hjärtfrekvensvariationer avviker från ditt normala intervall kan det innebära att något stör din återhämtning.

Ditt normala intervall beräknas utifrån testresultatens individuella medel- och standardavvikelse de senaste fyra veckorna. Om du har gjort testet mer än fyra gånger under denna period beräknas standardavvikelsen utifrån dina egna individuella värden. Om du har testat mindre än fyra gånger under de senaste fyra veckorna beräknas standardavvikelsen på befolkningsnormer. Minst ett testresultat behövs under denna fyraveckorsperiod.

Ju oftare du gör testet desto mer exakta blir resultaten. För att försäkra dig om att dina resultat är så pålitliga som möjligt, ska du göra testet under samma förhållanden varje gång – vi rekommenderar att du gör testet på morgonen före frukost.

På kvällen före ett schemalagt test får du en påminnelse om det. På de schemalagda morgnarna får du ett meddelande om att göra testet. Från klockfunktionen på klockan sveper du upp från den nedre delen av skärmen för att visa dina meddelanden som inkluderar din ortostatiska testpåminnelse. Du kan starta testet direkt från påminnelsen. Se detaljerade anvisningar för att göra det ortostatiska testet [här](#).

#### 4. Besvara återhämtningsfrågorna varje dag

Din klocka kommer att ställa återhämtningsfrågorna via en påminnelse varje dag, oavsett om det finns ett ortostatiskt test som är schemalagt för dagen eller inte. Slep upp från den nedre delen av klockdisplayen i klockfunktionen för att visa dina meddelanden inklusive din påminnelse för återhämtningsfrågorna. De dagar då du har ett ortostatiskt test visas återhämtningsfrågorna i din klocka direkt efter testet. Helst bör de besvaras ungefär 30 minuter efter att du vaknat.

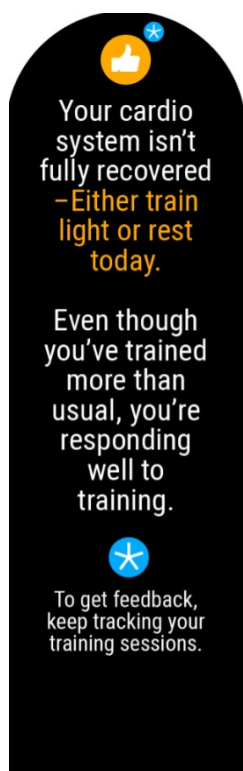
Frågorna är utformade för att hjälpa till att fastställa om något påverkar din återhämtning. Några exempel på faktorer som påverkar återhämtningen är överdriven muskeltrötthet, mental press eller kanske bara en dålig natts sömn. Se återhämtningsfrågorna nedan:

- **Värker dina muskler mer än vanligt? Nej, lite, mycket mer**
- **Känner du dig mer ansträngd än vanligt? Nej, lite, mycket mer**
- **Hur sov du? Mycket bra, bra, okej, dåligt, mycket dåligt.**

#### Se din återhämtningsfeedback

Återhämtningsfeedback visas på din klocka. Du kan enkelt se din dagliga träningsrekommendation på displayen hjärtbelastningsstatus på din klockdisplay. Slep åt vänster/höger eller bläddra med knapparna UPP/NED tills du når den.

1. Tryck på displayen eller tryck på OK-knappen för mer information. Först ser du din hjärtbelastningsstatus (underbelastar, underhåller, utvecklar eller överbelastar), vilket är en del av Training Load Pro. När du har samlat in tillräckligt med återhämtningsdata ser du din dagliga träningsrekommendation på den här displayen.
2. Slep eller bläddra ned med knapparna till återhämtningsfeedback. Tryck på Mer eller på OK för att visa mer detaljerad återhämtningsfeedback. Den består av:



En ikon som illustrerar din kardiovaskulära träningsförmåga idag, vilket återspeglar den dagliga träningsrekommendationen med våra råd om din träning. En varningsikon för ökad skade- eller sjukdomsrisk ersätter ikonen för träningsråd när risken för skada eller sjukdom ökar. Det korta träningsrådet kan vara:

Daglig feedback som anger om ditt kardiovaskulära system återhämtat sig eller inte\*, följt av din dagliga träningsrekommendation baserat på dagens ortostatiska testresultat och, om tillgängligt, dina svar på återhämtningsfrågorna och din historik för dessa tillsammans med dina träningsdata (hjärtbelastning) över en längre tid.

Rekommendationen kan innehålla en varning om ökad risk för överträning, eller så kan den varna dig om en ökad skade- eller sjukdomsrisk.

\*För att veta om ditt kardiovaskulära system har återhämtat sig eller inte behöver du göra det ortostatiska testet på den dagen.

Feedback om dina långsiktiga träningsvanor och återhämtning. Den kan innehålla information om hur du reagerar på träning, om du har tränat mer än eller mindre än vanligt eller om du riskerar att bli skadad eller sjuk, eftersom du har tränat mer än vanligt. Den kan också innehålla feedback om du verkar ha för mycket stress från något annat än träning. Din långsiktiga feedback är baserad på:

- Dina genomsnittliga humörspoäng från de senaste sju dagarna baserat på dina svar på återhämtningsfrågorna
- Ditt sjudagars kontinuerliga medelvärde av dina hjärtfrekvensvariationer uppmätta med det ortostatiska testet jämfört med dina individuella normala värden de senaste fyra veckorna
- Din träningshistorik (hjärtbelastningsstatus)

En ansvarsfriskrivning om vi inte har tillräckligt med data för att ge dig korrekt feedback. Ju mer du använder den här funktionen desto mer exakt återhämtningsfeedback får du.

## FUELWISE™

Behåll en hög energinivå genom hela träningspasset med FuelWise™ energiassistent. FuelWise™ har tre funktioner som påminner dig om att fylla på och hjälper dig att hålla en bra energinivå under dina långa träningspass. Funktionerna är **Smart kolhydratpåminnelse**, **Manuell kolhydratpåminnelse** och **Vätskepåminnelse**.

För en uthållighetsidrottare är det helt avgörande att hålla bra energinivå och vätskenivå under en lång ansträngning. För att prestera maximalt under långa tävlingar eller träningspass behöver du fylla på systemet regelbundet med kolhydrater och vätska. FuelWise har två användbara verktyg som hjälper dig att fylla på med energi och vätska på ett optimalt sätt: kolhydratpåminnelse och vätskepåminnelse.

Det är bra att fylla på med kolhydrater eftersom de snabbt kan omvandlas till glukos, till skillnad från fett och protein. Glukos är den främsta energikällan som används under träning. Ju högre träningsintensitet, desto mer kolhydrater förbrukas i förhållande till fett. Om träningspasset är kortare än 90 minuter behöver du oftast inte fylla på med kolhydrater. Men med extra kolhydrater kan du hålla dig mer alert och fokuserad även under kortare pass.

## Träna med FuelWise

FuelWise™ finns på huvudmenyn under **Ladda upp** och består av tre typer av påminnelser under dina träningspass. De kallas **Smart kolhydratpåminnelse**, **Manuell kolhydratpåminnelse** och **Vätskepåminnelse**. Den smarta kolhydratpåminnelsen beräknar behovet av påfyllning utifrån den uppskattade intensiteten i passet tillsammans med din träningsbakgrund och dina fysiska data. Den manuella kolhydratpåminnelsen och vätskepåminnelsen är tidsbaserade och du får en påminnelse vid förinställda intervall, till exempel var 15 eller 30 minut.

När du vill använda någon av funktionerna för påfyllning startar du träningspasset från **Ladda upp**-menyn. När du har ställt in påminnelsen och valt **Nästa**, kommer du direkt till förträningssläget. Välj sedan önskad sportprofil och starta träningspasset.

### Smart kolhydratpåminnelse

När du ska använda den smarta kolhydratpåminnelsen ställer du in uppskattad tid och intensitet för träningspasset, så uppskattar vi hur mycket kolhydrater du behöver fylla på med under passet. Uppskattningen av kolhydratbehovet baseras på din träningsbakgrund och dina fysiska inställningar, som ålder, kön, längd och vikt, maxpuls, vilopuls, VO2max, aerob och anaerob pulströskel.

Din förmåga att absorbera kolhydrater beräknas utifrån din träningsbakgrund. Det sätter en gräns för hur mycket kolhydrater (i gram per timme) som den smarta kolhydratpåminnelsen kan ge dig. Uppgiften används för att räkna ut ett förhållande mellan din puls och kolhydratförbrukning utifrån dina fysiska inställningar. Den rekommenderade nivån på kolhydratintaget justeras sedan upp eller ner (inom gränsvärdena) baserat på dina pulldata och det beräknade förhållandet mellan puls och kolhydratförbrukning.



Under träningen håller klockan koll på din faktiska energiförbrukning och justerar hur ofta påminnelserna ska ges, medan portionsstorleken (i gram kolhydrater) alltid hålls konstant under träningspasset.

### Ställa in smart kolhydratpåminnelse

1. Öppna menyn och välj **Ladda upp > Smart kolhydratpåminnelse**.
2. Ställ in längden på träningspasset. Minimivärdet är 30 minuter.
3. Ställ in intensiteten på träningspasset. Intensiteten ställs in med puls zoner. Mer information om olika träningsintensiteter finns under [puls zoner](#).
4. Ställ in **kolhydrater per portion** (5–100 gram) för din kolhydratkälla.
5. Välj **Nästa**.

När du har ställt in påminnelsen visas en översikt av dina val. I det läget kan du ta bort påminnelsen du har skapat, eller lägga till en vätskepåminnelse. När det är dags att starta träningspasset, väljer du **Använd nu** och kommer till förträningläget.

Om du lägger till en vätskepåminnelse till en smart kolhydratpåminnelse får du även en uppskattning av vätskebehovet per påminnelse. Den baseras på genomsnittlig svettmängd under vanliga förhållanden.



**Ta ( ) g kolhydrater!** visas på displayen ihop med vibration och ljudsignal när det är dags för kolhydrater.

### Manuell kolhydratpåminnelse

Tidsbaserad påminnelse som hjälper dig att hålla bra energinivåer med påminnelser om att äta vid förinställda intervall. Kan ställas in på intervall mellan 5 och 60 minuter.

### Ställa in manuell kolhydratpåminnelse

1. Öppna menyn och välj **Ladda upp > Manuell kolhydratpåmin.**
2. Sätt ett intervall för påminnelserna (5–60 minuter).

När du har ställt in påminnelsen visas en översikt av dina val. I det läget kan du ta bort påminnelsen du har skapat, eller lägga till en vätskepåminnelse. När det är dags att starta träningspasset, väljer du **Använd nu** och kommer till förträningläget.



**Ta kolhydrater!** visas på displayen ihop med vibration och ljudsignal när det är dags för kolhydrater.

## Vätskepåminnelse

Tidsbaserad påminnelse som hjälper dig att hålla bra vätskenivå med påminnelser om att dricka. Kan ställas in på intervall mellan 5 och 60 minuter.

### Ställa in vätskepåminnelse

1. Öppna menyn och välj **Ladda upp > Vätskepåminnelse**.
2. Sätt ett intervall för påminnelserna (5–60 minuter).

När du har ställt in påminnelsen visas en översikt av dina val. I det läget kan du fortfarande ta bort påminnelsen du har skapat, eller lägga till en kolhydratpåminnelse. När det är dags att starta träningspasset, väljer du **Använd nu** och kommer till förträningläget.



**Drink!** visas på displayen ihop med vibration och ljudsignal när det är dags att dricka.

Läs mer om FuelWise™ på [FuelWise™](#)

## ORTOSTATISKT TEST

Det ortostatiska testet är ett allmänt använt verktyg för att övervaka balansen mellan träning och återhämtning. Det gör att du kan spåra hur din kropp reagerar på träning. Förutom träningsframkallande förändringar finns det många andra faktorer som kan påverka dina ortostatiska testresultat, såsom mental stress, sömn, latent sjukdom och miljöförändringar (temperatur, höjd) för att nämna några.

Testet är baserat på mätning av puls och hjärtfrekvensvariation. Förändringar i puls och hjärtfrekvensvariation återspeglar förändringar i hjärtats autonoma reglering.

### Utföra testet

För det ortostatiska testet måste du använda en Polar H9/H10 pulssensor (en H6 eller H7 pulssensor kan också användas om du har en). Testet varar i fyra minuter och för att försäkra dig om att dina resultat är så pålitliga som möjligt, måste du utföra testet under samma förhållanden varje gång – vi rekommenderar att du gör testet på morgonen före frukost. Gör testet regelbundet för att fastställa ditt individuella utgångsvärde. Plötsliga avvikelser från dina snitt kan innebära att något inte är som det ska. Se anvisningarna nedan:

- Håll pulssensorn intill ditt bälte. Fukta elektrodytorna på bältet och bär bältet så att det sitter åt ordentlig runt bröstkorgen.
- Du bör vara helt avslappnad och lugn.
- Omgivningen bör vara fri från störande ljud (till exempel tv, radio eller telefon) eller någon annan som pratar med dig.
- Vi rekommenderar att du utför testet regelbundet och på samma tid på morgonen efter att ha vaknat för att få jämförbara testresultat.

Välj **Tester > Ortostatiskt test > Starta testet med pulssensorn** på din klocka. Klockan börjar söka efter din puls. När pulsen har hittats visas **Ligg ner och slappna av** på displayen.

- Du kan sitta i en avslappnad ställning eller ligga i sängen. Ställningen ska alltid vara densamma när du gör testet.
- Rör dig inte under den första delen av testet som varar i två minuter.

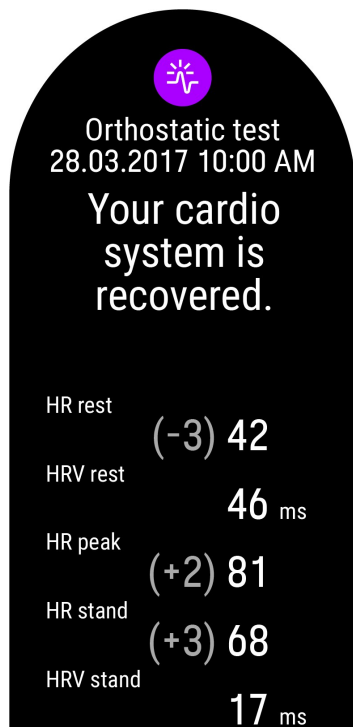
- Efter två minuter piper klockan och Res dig upp visas. Res dig upp och stå kvar i ytterligare två minuter tills klockan piper igen och testet är klart.

Du kan avbryta testet när som helst genom att trycka på TILLBAKA. Då visas Testet avbröts.

Om din klocka tappar pulssignalen under testet visas Testet misslyckades. Kontrollera att pulssensorns elektroder är fuktade och att bältet sitter åt ordentligt runt bröstkorgen.

### Testresultat

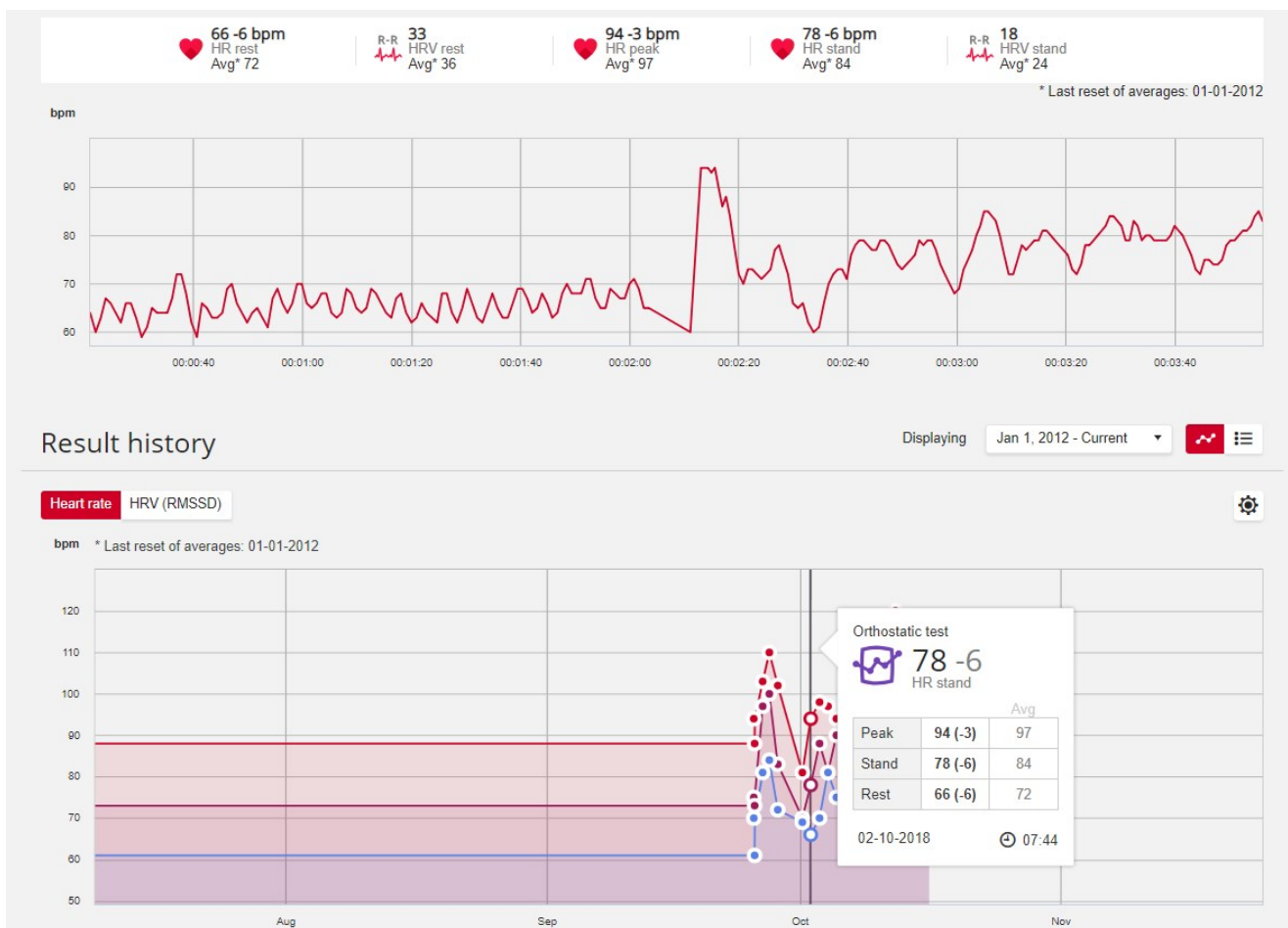
Testet ger dig fem olika puls- och hjärtfrekvensvariationsvärden. Dessa är:



- Vilopuls: Snittpuls liggande
- HRV vila (RMSSD vila): Hjärtfrekvensvariation liggande:
- Högsta puls: Detta är din högsta puls efter du ställt dig upp.
- Puls stående: Snittpuls stående.
- HRV stående (RMSSD stående): Hjärtfrekvensvariation stående

Se ditt senaste testresultat på din klocka i **Tester > Ortostatiskt test > Senaste resultat**. Endast ditt senaste resultat visas, och endast ditt första framgångsrika test för dagen tas med i beräkningen som en del av Recovery Pro. Hur värdena för din vilopuls, högsta puls och puls stående skiljer sig från dina snitt visas inom parentes bredvid ditt senaste resultat.

Om du vill se en visuell analys av dina ortostatiska testresultat går du till Flow-webbtjänsten och väljer testet från din dagbok. Du kan också följa dina långsiktiga testresultat och visa eventuella avvikelser från ditt utgångsvärde.



När du har utfört minst två ortostatiska tester under en 28-dagarsperiod får du feedback på ditt kardiovaskulära systems återhämtning på din klocka efter testet.

När du har utfört minst fyra tester under en 28-dagarsperiod jämförs ditt senaste resultat från dina ortostatiska tester med ditt individuella normala intervall för hjärtfrekvensvariation (RMSS). Ditt normala intervall beräknas utifrån testresultatens standardavvikelse från de senaste 4 veckorna. Eftersom hjärtfrekvensvariationer är väldigt individuella blir testresultatet mer exakt ju fler mätningar som görs.

## Ortostatiskt test med Recovery Pro

Det ortostatiska testet är också en integrerad del av funktionen [Recovery Pro](#) som anger om ditt kardiovaskulära system har återhämtat sig eller inte. Det jämför dina ortostatiska testresultat med ditt utgångsvärde som samlats in över tid, och tar även hänsyn till din subjektiva återhämtning och din långsiktiga träningshistorik.

## PRESTATIONSTEST FÖR LÖPNING

Prestationstest för löpning är ett verktyg som är utformat som hjälp för löpare att hålla koll på sin utveckling och hitta sina unika träningszoner (puls, hastighet och effekt) i löpsporter. Regelbunden och frekvent testning hjälper dig att träna klokt och följa förändringar i dina löpresultat

Du kan göra testet som maximalt eller submaximalt (minst 85 % av din maxpuls). För maximalt test krävs full ansträngning, men det ger dig mer exakta resultat. Att ta maxtestet är ett bra sätt att se din aktuella individuella maxpuls och uppdatera dina inställningar. Ansträngningen under det maximala löptestet är betydligt högre än under det submaximala testet. Vi rekommenderar därför att du bara har lätta träningspass i ditt schema de närmaste 1–3 dagarna efter det maximala testet.

Det submaximala testet, som kräver att du överstiger minst 85 % av din  $_{maxpuls}$ , är ett upprepningsbart, säkert och inte lika uttröttande alternativ till maxtestet. Du kan göra det submaximala testet så ofta du vill, och du kan också göra det som uppvärmning före ett träningspass. Det är viktigt att din maxpuls är rätt inställd i dina fysiska inställningar för att du ska få

korrekta resultat från det submaximala testet, eftersom detta test använder din  $_{\text{maxpuls}}$  när resultaten beräknas. Om du inte vet din  $_{\text{maxpuls}}$  kan det vara bra att göra det maximala testet först för att få reda på din maxpuls.

Tanken med testet är att du ska springa i ett stadigt ökande tempo genom att följa en angiven målhastighet så exakt som möjligt. Du slutför testet genom att fortsätta springa i minst sex minuter och uppnå minst 85 % av din maxpuls. Om du har problem med att nå dit kan ditt nuvarande  $_{\text{maxpulsvärde}}$  vara för högt. Du kan ändra det manuellt i dina fysiska inställningar.

## Utföra testet

Innan du gör testet läser du [avsnittet Hälsa och träning](#) i den här användarhandboken eller bladet Viktig information som medföljde produktpaketet. Gör inte testet om du är sjuk eller skadad, eller om du är osäker på din hälsa. Gör endast testet när du känner dig helt återhämtad. Undvik utmattande träning dagen före testet. Ha löparskor på dig och kläder som ger rörelsefrihet.

Du bör göra testet i plan terräng, på löparbana eller väg och upprepa det regelbundet under liknande förhållanden. Spring i ett stadigt ökande tempo genom att följa en angiven målhastighet så exakt som möjligt. Förhållandena före testet bör också vara ungefär likadana varje gång. Om du till exempel kör ett intensivt träningspass dagen innan eller äter en stor måltid före testet kan resultatet påverkas. Du slutför testet genom att springa i minst sex minuter och uppnå minst 85 % av din maxpuls.

Som standard använder testet GPS för att spåra hastigheten men du kan även utföra testet med en Polar stegsensor Bluetooth® Smart eller STRYD löpeffektmätare. Då mäts din hastighet med sensorn.

**i** **Kontrollera pulssensorn** visas om det inte går att känna av pulsen under testet.

**i** **Hastighet otillgänglig, GPS-signal saknas** visas om satellitsignalerna inte kan detekteras under testet.

Titta på instruktionerna på din klocka i **Tester > Löptest > Hur gör jag** igen innan du börjar för att få en detaljerad redogörelse för testet med instruktioner.

1. Definiera först din initiala hastighet för testet i **Tester > Löptest > Initial hastighet**. Den initiala hastigheten kan ställas in mellan 4–10 min/km. Observera att om du ställer in den initiala hastigheten för högt kanske du måste avbryta testet innan det är klart.
2. Gå sedan till **Tester > Löptest > Start** och bläddra ner för att se en översikt över testet. När du är redo att starta testet väljer du **Nästa**.
3. Kontrollera frågorna om din hälsa och godkänn för att gå till förträningssläget.
4. Sportprofilen visas i lila i testvyn. Välj en lämplig sportprofil för inomhus- eller utomhuslöpning. Stanna i förträningssläget tills klockan har hittat din puls och GPS-satellitsignalerna (GPS-ikonen blir grön).
5. Tryck på displayen eller tryck på OK-knappen för att börja. Klockan vägleder dig genom testet.
6. Testet börjar med en uppvärmningsfas (~ 10 min). Följ bara anvisningarna på displayen för att slutföra uppvärmningen.
7. Efter en ordentlig uppvärmning väljer du **Starta test**. Sedan måste du nå den initiala hastigheten för att testet ska påbörjas.

Under testet: Det blå värdet visar den stadigt ökande målhastighet som du ska följa så nära det går. Det vita värdet nedanför visar din aktuella hastighet. Klockan ger en ljudsignal om du springer för snabbt eller för långsamt.



Den blå kurvan med hastighetsvärden i båda ändar visar det tillåtna intervallet.



Längst ner visas aktuell puls, lägsta puls som krävs för det submaximala testet och din aktuella maxpuls.

Klockan frågar **Var detta din maximala ansträngning?** om du inte nådde eller överskred ditt maxpulsvärde. Ditt test bedöms automatiskt som submaximalt om du inte ansträngde dig maximalt men nådde minst 85 % av ditt maxpulsvärde. Ditt test bedöms automatiskt som maximalt om du nådde eller överskred ditt aktuella maxpulsvärde.

## Testresultat

Prestationstest för löpning ger dig din maximala aeroba effekt (MAP), din maximala aeroba hastighet (MAS) och din maximala syreupptagningsförmåga (VO<sub>2</sub>max) som resultat. Om du gjorde det maximala testet får du dessutom ditt maxpulsvärde (HR<sub>max</sub>). Ditt senaste testresultat visas i **Tester > Löptest > Senaste resultat**.



- Din maximala aeroba effekt (MAP) är den lägsta träningsintensitet där din kropp når sin maximala förmåga att konsumera syre (VO<sub>2</sub>max). Maximal aerob effekt kan vanligtvis endast upprätthållas i några minuter.
- Din maximala aeroba hastighet (MAS) är den lägsta träningsintensitet där din kropp når sin maximala förmåga att konsumera syre (VO<sub>2</sub>max). Maximal aerob hastighet kan vanligtvis endast upprätthållas i några minuter.
- Din maximala syreupptagningsförmåga (VO<sub>2</sub>max) är kroppens maximala förmåga att konsumera syre under maximal ansträngning.

Om du väljer att uppdatera dina sportprofilinställningar med dina nya resultat för MAP, MAS och VO<sub>2</sub>max uppdateras dina hastighets-, tempo- och effektzoner samt kaloriberäkning för att matcha din nuvarande kondition. Om du gjorde det maximala testet kan du dessutom uppdatera dina pulszoner baserat på ditt nya maxpulsvärde (HR<sub>max</sub>).

Observera att för att uppdatera dina träningszoner och ditt <sub>maxpuls</sub> värde måste du synkronisera resultaten till Flow-appen. När du öppnar Flow-appen efter synkroniseringen blir du tillfrågad om du vill uppdatera dina värden. Sportprofilinställningarna för alla löpsporter uppdateras med de nya värdena.

Om du ska följa effektzoner, hastighets-/tempozoner eller puls zoner i träningen beror på dina mål och dina träningsrutiner. Effektzoner fungerar i alla typer av terräng, både plan och kuperad. Hastighetszoner är bara tillförlitliga när du springer i plan terräng. Hastighets- eller effektzoner är även ett bra val för intervallträning.

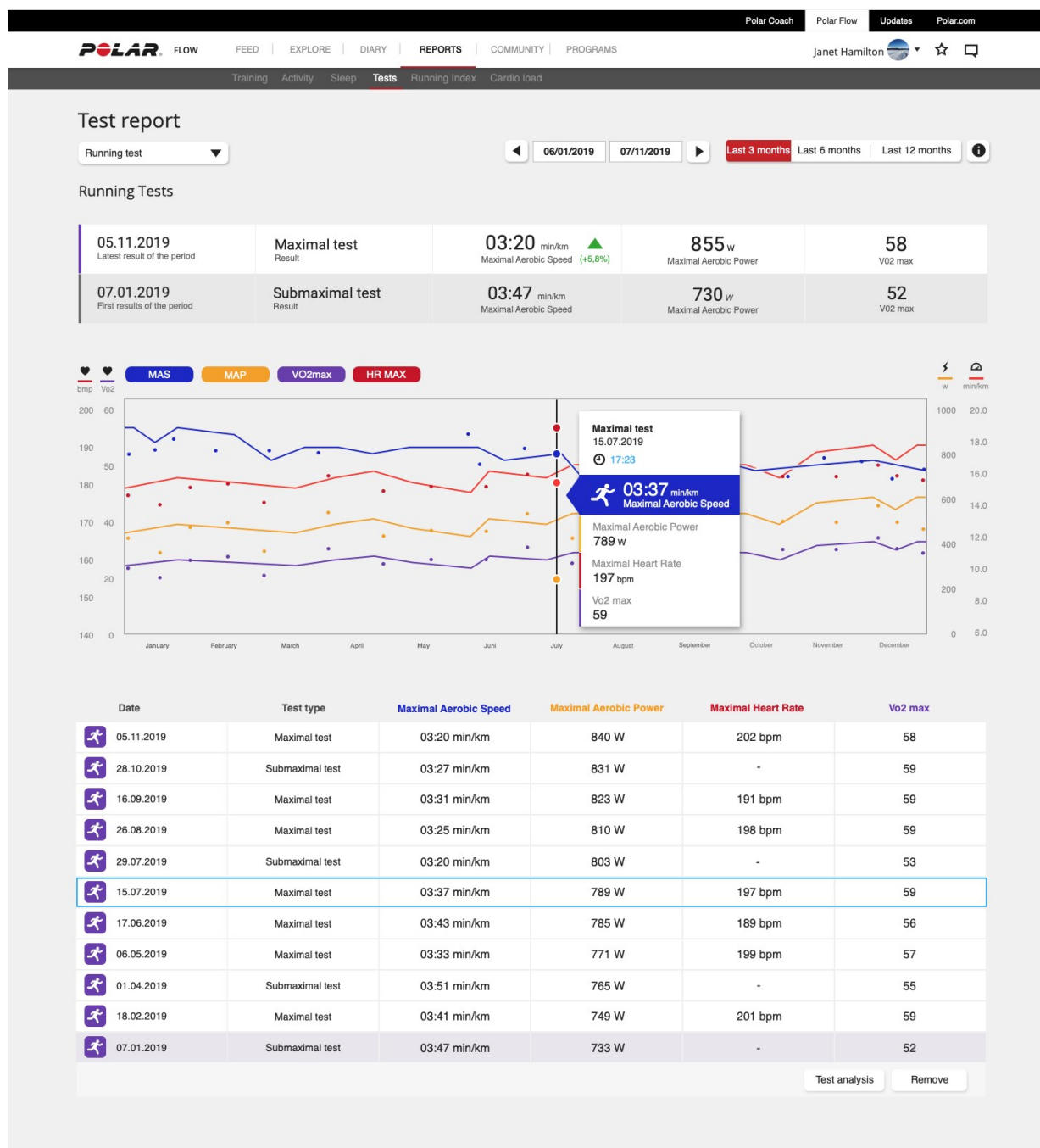
Om du vill använda Prestationstest för löpning för att spåra din utveckling och få hjälp att välja rätt träningsintensitet, rekommenderar vi att du upprepar maxtestet var tredje månad för att se till att dina träningszoner alltid är uppdaterade. Om du vill följa din utveckling närmare kan du göra submaxtestet så ofta du vill mellan maxtesterna.

Observera att du inte får något Running Index-resultat från ditt Prestationstest för löpning.

Din vikt används som indata i Prestationstest för löpning. Observera att om du ändrar din viktinställning påverkar det jämförbarheten hos testresultaten.

## Detaljerad analys i Flow-webbtjänsten och appen

Glöm inte att synkronisera dina testresultat till Polar Flow. Som hjälp för långsiktig uppföljning har vi samlat alla testdata på ett ställe i Polar Flow-webbtjänsten. På testsidorna ser du alla tester du har genomfört och kan jämföra resultaten. Du kan se din långsiktiga utveckling och enkelt se förändringar i din prestation.





## PRESTATIONSTEST FÖR CYKLING

Prestationstest för cykling mäter den maximala snitteffekt som du kan hålla i 60 minuter. Detta kallas även funktionell tröskeleffekt, FTP-test. Testet kan användas för att fastställa dina individuella cykeleffektzoner. När du har fastställt de individuella effektzonerna blir det lättare att optimera träningen. Testet är även bra för att se din cykelprestandautveckling över tid.

Förutom FTP-testet på 60 minuter kan du även göra ett kortare test på 20, 30 eller 40 minuter. Då uppskattas resultatet för 60 minuter. Observera att med de kortare testerna kanske inte resultatet blir lika exakt som med 60-minuterstestet. Ett kortare test är bättre för oerfarna cyklister eller om du återhämtar dig efter en skada. Gör alltid samma typ av test för att resultaten ska vara jämförbara över tid.

Vi rekommenderar att du använder en inomhuscykel med effektsensor för att få de mest tillförlitliga resultaten, men det går att göra testet utomhus också. Om du gör testet utomhus är det bättre att göra ett kortare test för att minimera antalet stopp och effektförändringar. Välj en rutt i plan terräng och undvik trafikljus och andra orsaker till stopp.

För att kunna göra prestationstestet för cykling behöver du en kompatibel cykeleffektsensor. En fullständig lista med cykeleffektsensorer finns i [VILKA EFFEKTSENSORER FRÅN TREDJE PART ÄR KOMPATIBLA MED POLAR VANTAGE V2/GRIT X PRO?](#) Effektsensorn måste också vara parkopplad till din klocka. Anvisningar finns i [Parkoppla sensorer med din klocka.](#)

### Utföra testet

Innan du gör testet läser du [avsnittet Hälsa och träning](#) i den här användarhandboken eller bladet Viktig information som medföljde produktpaketet. Testet är mycket krävande så gör inte testet om du inte känner dig helt återhämtad från träningen. Ha cykelskor på dig och kläder som ger rörelsefrihet.

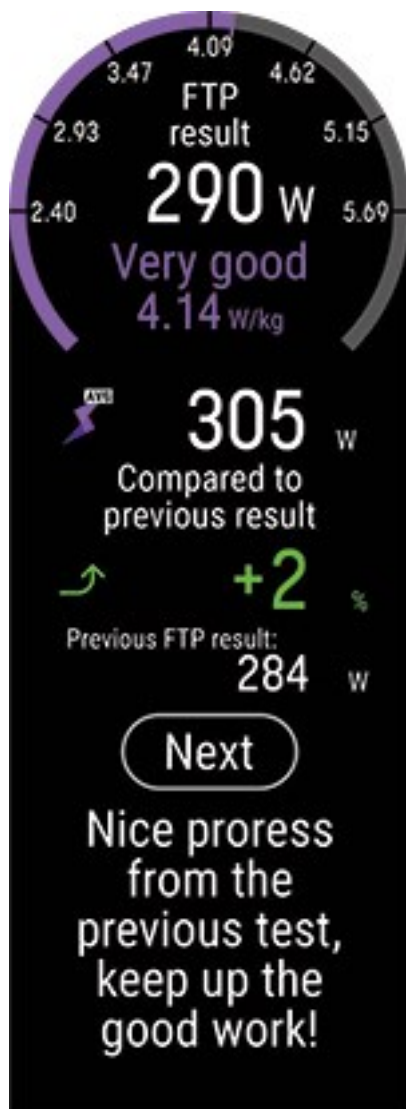
Kontrollera också att din vikt är rätt inställd i dina fysiska inställningar. Detta är viktigt för att du ska kunna jämföra dina resultat över tid. I det första testet sätter vi upp ett effektmål som baseras på din bakgrundsinformation. Det hjälper dig att bibehålla en jämn effekt under hela testet. När du gör testet igen baseras målet på dina tidigare resultat.

Cykeltestet omfattar uppvärmning, test och nervarvning. Uppvärmningen är effektbaserad och nervarvningen är puls-baserad. Observera att uppvärmnings- och nedvarvningsfaserna är valfria. Du kan hoppa över dem om du vill.

1. På din klocka går du till **Tester > Cykeltest > Träningstid** och väljer 20, 30, 40 eller 60 minuter.
2. Gå sedan till **Tester > Cykeltest > Start** och bläddra ner för att se en översikt över testet. När du är redo att starta testet väljer du **Nästa**.
3. Kontrollera frågorna om din hälsa och godkänn för att gå till förträningläget.
4. Sportprofilen visas i lila i testvyn. Välj en lämplig sportprofil för inomhus- eller utomhuscykling. Stanna kvar i förträningläget tills klockan har hittat din cykeleffektsensor.
5. Tryck på displayen eller tryck på OK-knappen för att börja.
6. Testet börjar med en uppvärmningsfas. Uppvärmningen bör vara ca 20 minuters enkel cykling i början. Gör 2–3 fullständiga sprinter i mitten av uppvärmningspasset, ca 1 minut vardera med återhämtning. Nu bör du vara ordentligt uppvärmd och redo att göra själva testet. Om du väljer att göra en kortare uppvärmning måste du ändå se till att ta med de snabba sprinterna och återhämtningen. Uppvärmningen ger dig också möjlighet att kontrollera att allt fungerar som det ska och att din cykel är optimalt justerad för dig.
7. Efter en ordentlig uppvärmning väljer du **Starta test**.
8. Öka farten och hitta den maxeffekt som du kan hålla under hela testet. Testvyn visar din effekt i watt. Det röda värdet visar din aktuella effekt och det vita värdet visar din uppskattade måleffekt. Försök hålla ditt tempo nära målet och se till att du håller samma effektnivå under hela testet. Om du saktar ner blir resultatet mindre tillförlitligt.
9. Testfasen slutar när den fördefinierade tiden är slut.

Vi rekommenderar att du genomför nervarvningsfasen efter testet.

## Testresultat



Testsummeringen visar ditt funktionella tröskeeffektvärde som visar effekten i watt, din maxpuls och din maximala syreupptagningsförmåga, VO2max. Ditt senaste testresultat visas i **Test > Cykeltest > Senaste resultat**.

När FTP delas med cyklistens vikt får man ett jämförbart värde. Värdet kallas effekt-till-vikt-förhållande och kan jämföras med andra cyklister av samma kön. Ju mer effekt du kan producera med din nuvarande vikt, desto bättre är ditt effekt-till-vikt-förhållande. Detta reflekterar din aeroba kondition. Vi använder en förenklad resultattabell med 8 nivåer, från otränad till världsklass, när vi ger feedback baserat på ditt effekt-till-vikt-förhållande.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

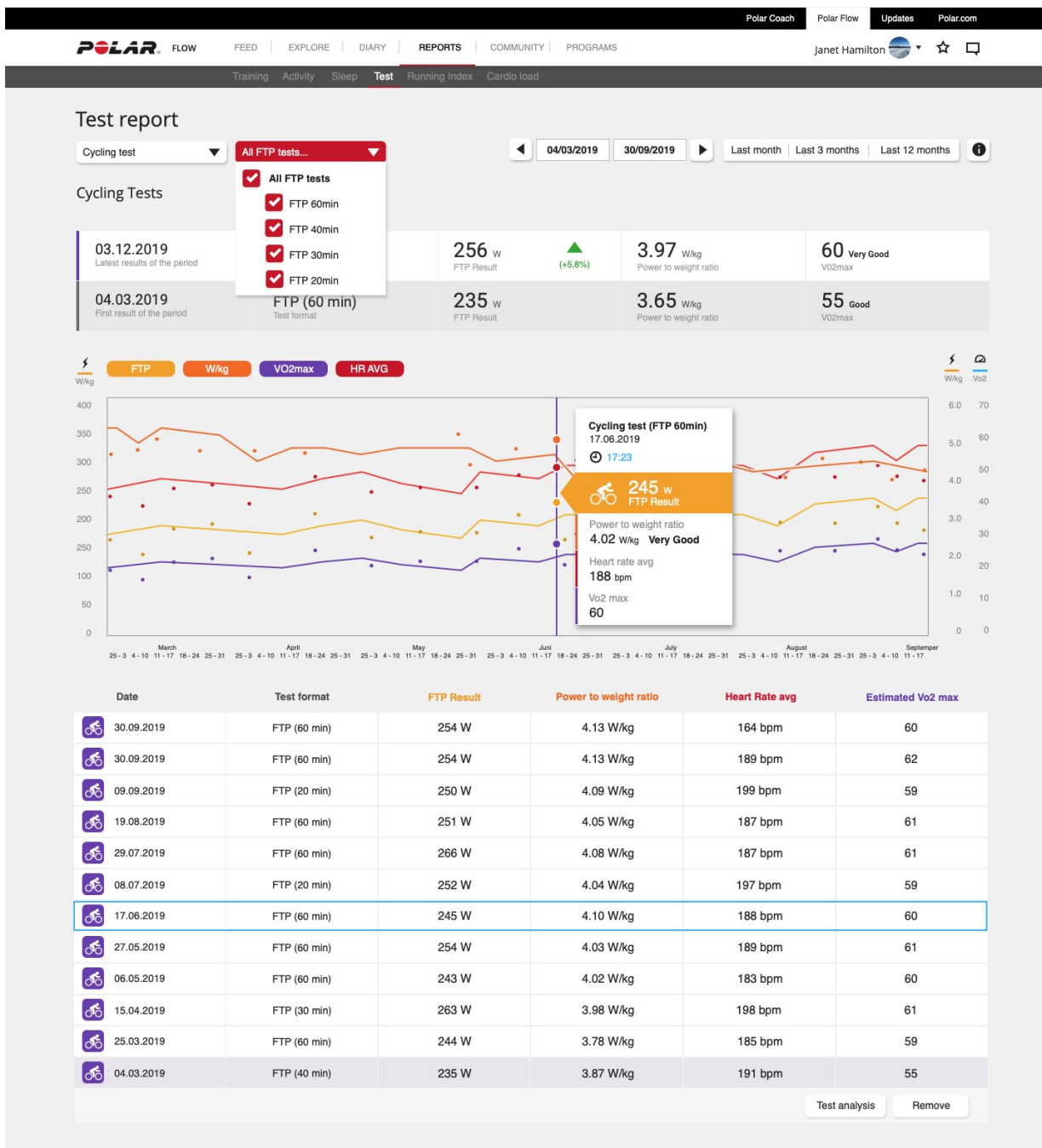
I ditt första test jämförs ditt resultat med andra cyklister av samma kön som du. När du upprepar testet jämförs resultatet med dina tidigare testresultat, och din testfeedback baseras också på dem.

Om du vill använda Prestationstest för cykling för att spåra din utveckling och få hjälp att välja rätt träningsintensitet, rekommenderar vi att du upprepar maxtestet var tredje månad för att se till att dina träningszoner alltid är uppdaterade.

Observera att för att uppdatera dina träningszoner och ditt maxpulsvärde måste du synkronisera resultaten till Flow-appen. När du öppnar Flow-appen efter synkroniseringen blir du tillfrågad om du vill uppdatera dina värden. Sportprofilinställningarna för alla cykelsporter uppdateras med de nya värdena.

### Detaljerad analys i Flow-webbtjänsten och appen

Glöm inte att synkronisera dina testresultat till Polar Flow. Som hjälp för långsiktig uppföljning har vi samlat alla testdata på ett ställe i Polar Flow-webbtjänsten. På testsidorna ser du alla tester du har genomfört och kan jämföra resultaten. Du kan se din långsiktiga utveckling och enkelt se förändringar i din prestation.



## ÅTERHÄMTNINGSTEST FÖR BEN

Återhämtningstest för ben visar hur dina benmuskler har återhämtat sig från träningen och hur din explosiva styrka utvecklas. Du kan också se om du är redo för snabbhets- och styrketräning. Det är ett populärt, enkelt och säkert test som du kan göra överallt, utan annan utrustning än din Polar-klocka.

Under testet utför du tre motrörelsehopp med en kort paus mellan hoppen. Du gör först en snabb squat och hoppar sedan rakt upp i luften så högt du kan. Denna tvåvägsrörelse ger musklerna en fjädrande, elastisk energi för maximal explosiv styrka. Det gör också testet enkelt att upprepa och med mindre risk för fel.

För att få feedback om hur benmusklerna har återhämtat sig behöver du göra minst två test under en 28-dagarsperiod för att få en utgångsnivå. Från det tredje testet och framåt under en 28-dagarsperiod får du feedback om hur benmusklerna har återhämtat sig. Om du gör ett hopp som är betydligt lägre än din utgångsnivå är dina benmuskler inte tillräckligt återhämtade. Vi rekommenderar att du gör testet så ofta som möjligt. Ju fler resultat din utgångsnivå beräknas från, desto mer tillförlitlig är den.

När du får verbal feedback beaktar testet även återhämtning av det kardiovaskulära systemet. Denna information fås från funktionerna Recovery Pro eller Nightly Recharge, om du använder någon av dem.

## Utföra testet

Du bör inte göra testet om du är skadad eller inte mår bra. Om du är trött efter träning kan du göra testet, eftersom en viktig sak som testet visar är hur väl du har återhämtat dig efter träning. Om du har tränat mycket och har en ökad risk för skador eller sjukdom kan du göra Återhämtningstest för ben varje dag för att se när du är redo att träna hårdare.

Titta på instruktionerna på din klocka i **Tester > Återhämtningstest för ben > Hur gör jag** igen innan du börjar för att få en detaljerad redogörelse för testet med instruktioner och animeringar.

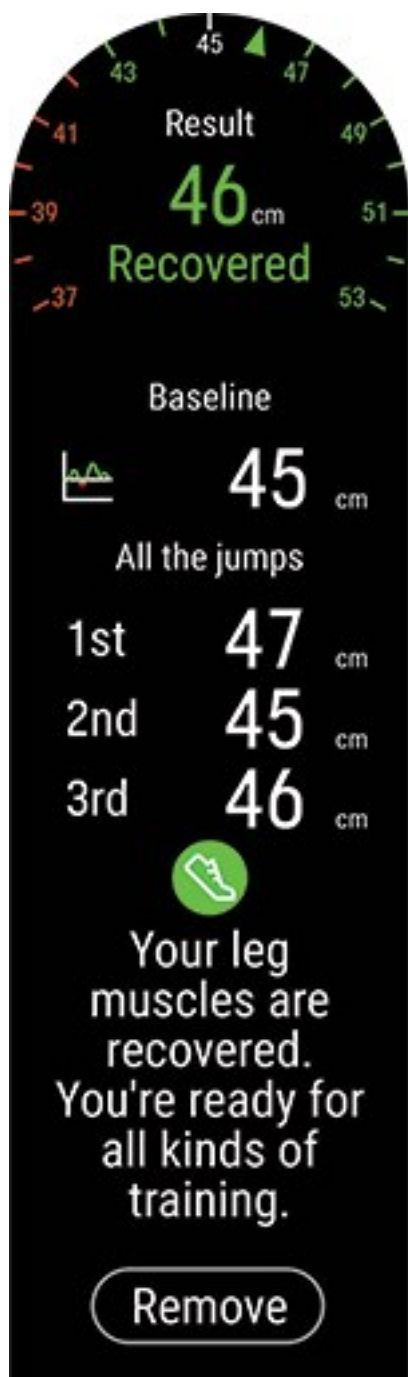
När du är redo att börja går du till **Tester > Återhämtningstest för ben** och väljer **Starta**. Du ska göra tre hopp. Upprepning är viktigt i det här testet, så se till att göra testet med samma korrekta teknik varje gång.

1. Stå upp med rak rygg, raka ben och händerna på höfterna. Var noga med var du sätter händerna eftersom det är viktigt för exaktheten och upprepningarna. Ha alltid händerna på höfterna under testet. Det säkerställer att varje hopp mäts på rätt sätt.
2. När du hör en ljudsignal: Gör en snabb squat och hoppa explosivt rakt upp, och landa sedan på framfoten med raka ben. Du har 40 sekunder på dig att göra hoppet efter varje ljudsignal.
3. **VÄNTA** visas före varje hopp. Vänta tills du ser **HOPPA** och en ljudsignal hörs innan du hoppar.
4. **Test slutfört** visas när du har genomfört alla tre hoppen.

## Testresultat

Efter testet visas höjden för varje hopp och genomsnittet av alla tre hoppen. Detta används för att beräkna utgångsnivån. Ditt senaste testresultat visas i **Tester > Återhämtningstest för ben > Senaste resultat**.

Dina bens återhämtning mäts genom att ditt testresultat jämförs med din individuella utgångsnivå, som är genomsnittet för dina testresultat under de senaste 28 dagarna. Endast ett resultat per dag används för beräkning av utgångsnivån. Om du gör testet flera gånger är det bara ditt bästa resultat för dagen som används.



Om du gör ett hopp som är betydligt lägre än din utgångsnivå är inte dina benmuskler tillräckligt återhämtade. Dina benmuskler räknas inte som återhämtade:

- Om din utgångsnivå är 28 cm eller högre: När ditt testresultat är minst 7 % lägre än din utgångsnivå.
- Om din utgångsnivå är under 28 cm: När ditt testresultat är minst 2 cm lägre än din utgångsnivå.

En ikon och feedback visar hur redo du är att träna styrka och hastighet.



Your leg muscles are recovered. You're ready for all kinds of training, if you feel up to it.



Your leg muscles are recovered, but your cardio system isn't. You can do something that improves your speed and strength, but stay in HR zones 1 and 2.



Your leg muscles aren't recovered. You shouldn't do anything that strains your legs. Since your body didn't get the best possible rest last night, we recommend training on HR zones 1 and 2 only.

- Grön om du är redo
- Orange om du är redo med vissa förbehåll
- Röd om du inte är redo

Informationen om benmuskelnas återhämtning kompletteras med information om återhämtning av det kardiovaskulära systemet. Denna information hämtas från följande funktioner: Skade- och sjukdomsrisk (baserat på din hjärtbelastning från Training Load Pro), Recovery Pro, Ortostatiskt test och Nightly Recharge. Detta innebär att din klocka först kontrollerar om din skade- och sjukdomsrisk har aktiverats. Om detta inte är tillgängligt kontrollerar klockan om du använder Recovery Pro, och därefter om du har utfört ett Ortostatiskt test. Slutligen kontrolleras om du använder Nightly Recharge. Om någon av de här funktionerna identifierar något som påverkar det kardiovaskulära systemets återhämtning tas detta med i din feedback.

## Detaljerad analys i Flow-webbtjänsten och appen

Glöm inte att synkronisera dina testresultat till Polar Flow. Som hjälp för långsiktig uppföljning har vi samlat alla testdata på ett ställe i Polar Flow-webbtjänsten. På testsidorna ser du alla tester du har genomfört och kan jämföra resultaten. Du kan se din långsiktiga utveckling och enkelt se förändringar i din prestation.

## Test report

Jump tests

Leg recovery test

15/04/2019

15/06/2019

Last month

Last 3 months

Last 6 months

i

 Squat Jump Leg recovery test Continuous Jump

## Leg recovery test

15.06.2019

Latest result of the period

32 cm

Jump result

(+6%)

07.04.2019

First results of the period

30 cm

Jump result

↑  
cm

	Average	1st	2nd	3rd	Legs recovery
22.09.2019	32 cm	30 cm	31 cm	32 cm	Recovered
20.09.2019 klo 10:15	31 cm	28 cm	31 cm	27 cm	Recovered
16.09.2019 klo 09:22	30 cm	30 cm	30 cm	28 cm	Recovered
14.09.2019 klo 08:34	29 cm	28 cm	27 cm	29 cm	Recovered

					Remove
09.09.2019 klo 08:55	26 cm	26 cm	26 cm	25 cm	Not recovered
06.09.2019 klo 10:01	25 cm	24 cm	25 cm	24 cm	Not recovered
02.09.2019 klo 09:27	24 cm	24 cm	24 cm	24 cm	Not recovered

## LÖPEFFEKT FRÅN HANDLEDEN

Löpeffekt är ett utmärkt komplement till pulsmätning – det hjälper dig att övervaka löpningens externa belastning. Effekten reagerar på intensitetsförändringar snabbare än din puls, därför är löpeffekt ett bra vägledande mätvärde vid intervallträning och i uppförsbacke. Du kan också använda den för att upprätthålla en stabil ansträngningsnivå under din löpning, till exempel i ett lopp.

Beräkningen görs med Polars egen algoritm, och den baseras på dina GPS- och barometerdata. Din vikt påverkar också beräkningen, så se till att den är uppdaterad.

## Löpeffekt och muskelbelastning

Polar använder löpeffekt för att beräkna muskelbelastning, en parameter i [Training Load Pro](#). Löpning orsakar muskuloskeletal stress och muskelbelastning anger hur mycket musklerna och lederna ansträngdes under träningspasset. Det visar mängden mekaniskt arbete (kJ) som du producerade under dina löppass (och cykelpass om du använder en cykeffektmatrare). Muskelbelastning hjälper dig att kvantifiera din träningsbelastning vid löpträning med hög



intensitet, som till exempel korta intervaller, sprintlöpningar och träningspass i uppförsbacke, när din puls inte har tillräckligt med tid för att reagera på förändringar i intensiteten.

## Löpeffekten visas på din klocka

Löpeffekten beräknas automatiskt för dina löppass när du använder en sportprofil för löpning och GPS är tillgänglig.

Välj de effektdata som du vill visa under dina träningspass genom att anpassa träningsdisplayerna i Flow-webbtjänstens inställningar för sportprofiler.

Under ditt löppass kan du visa följande data:



- Maxeffekt
- Snitteffekt
- Varveffekt
- Max. varveffekt
- Automatisk snitteffekt varv
- Automatisk maxeffekt varv

Välj hur effekt ska visas under träningspassen och i Flow-webbtjänsten och -appen:

- Watt W
- Watt per kilo W/kg
- Procent av MAP (% av MAP)

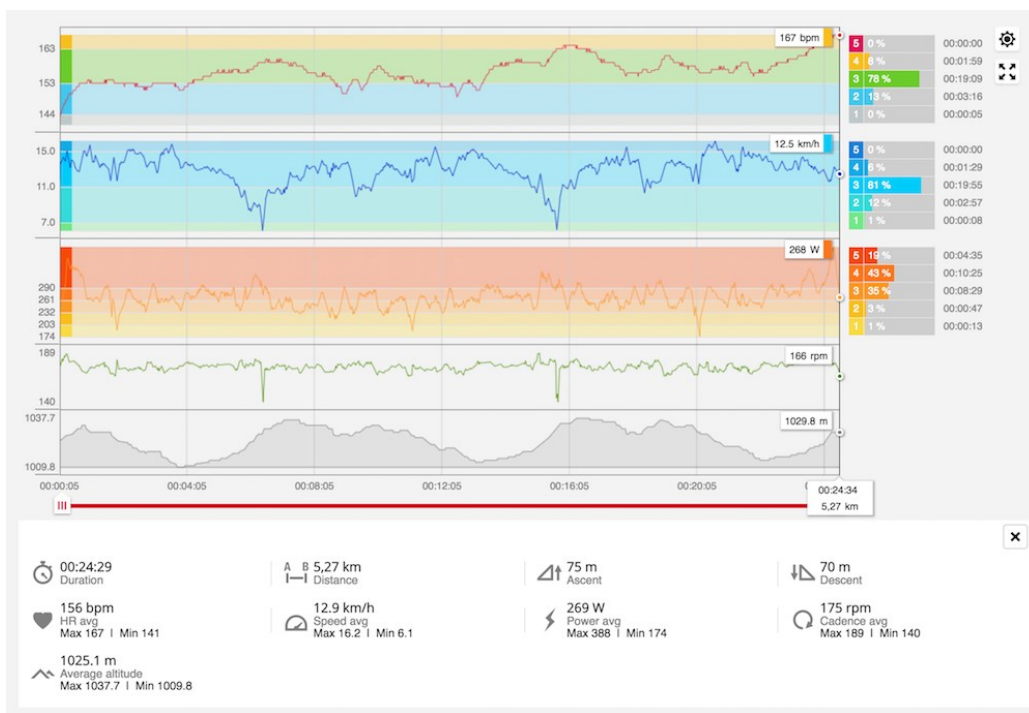
Efter ditt träningspass i träningssummeringen i din klocka kan du se:



- Din snitteffekt som watt
- Din maxeffekt som watt
- Muskelbelastning
- Tid i effektzoner

## Hur löpeffekt ska visas i Polar webbtjänst och i -appen:

Detaljerade diagram för analys finns tillgängliga i Flow-webbtjänsten och i -appen: Se dina effektvärden från ditt träningspass och hur de fördelades jämfört med pulsen och hur lutning, sluttning och olika hastigheter påverkade dem.



## POLAR LÖPPROGRAM

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

Programmen finns för tävlingar på 5 km, 10 km, halvmaraton and maraton. Varje program har tre faser: Grundträning, intensifiering och tävlingsförberedande. Dessa faser är utformade för att successivt utveckla dina resultat och se till att du är redo på tävlingsdagen. Löpträningspass delas in i fem olika typer: lätt jogg, medellång, lång, tempo och intervall. Alla träningspass inkluderar uppvärmnings-, arbets-, och nedvarvningsfaser för optimala resultat. Du kan dessutom välja att göra styrke-, core-, och rörlighetsövningar för att stödja din utveckling. Varje träningsvecka består av två till fem löppass, och den totala tränings tiden för löppass per vecka varierar från en till sju timmar beroende på din konditionsnivå. Den kortaste tiden för ett program är 9 veckor och den längsta 20 månader.

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

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

[Kom igång](#)

[Så här gör du](#)

### Skapa ett Polar löpprogram

1. Logga in på Flow webbtjänst på [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Välj **Program** från fliken.
3. Välj din tävling, namnge den, ställ in tävlingsdatum, och när du vill starta programmet.
4. Besvara frågorna om din fysiska aktivitetsnivå.\*
5. Välj om du vill att stödövningar ska ingå i programmet.
6. Läs och besvara frågeformuläret om fysisk aktivitet.
7. Granska programmet och justera inställningarna vid behov.
8. När du är klar väljer du **Starta program**.

\*Om fyra veckors träningshistorik finns tillgänglig fylls detta i automatiskt.

## Starta ett löpmål

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

Starta ett träningsmål som schemalagts för den aktuella dagen:

1. Gå in i förträningläge genom att trycka på och hålla in OK i klockfunktionen.
2. Du blir uppmanad att starta ett träningsmål som du har schemalagt för dagen.



3. Tryck på OK för att visa målinformationen.
4. Tryck på OK för att återgå till förträningläge och välj den sportprofil som du vill använda.
5. När klockan har hittat alla signaler, tryck på OK. **Registrering startad** visas och du kan påbörja träningspasset.

## Följa din utveckling

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

## RUNNING INDEX

Löpindex (Polar Running Index) är ett enkelt sätt att se förändringar i dina löpresultat. Running index är en beräkning av ditt maximala aeroba löpresultat (VO2max). Genom att registrera ditt Running Index över tid kan du se hur effektiv din löpning är och hur du förbättrar dina löpresultat. En förbättring betyder att löpning i en viss hastighet kräver mindre ansträngning, eller att ditt tempo är högre vid en viss ansträngningsnivå (puls).

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

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

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

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

Running Index tar hänsyn till terrängeffekt. Vid ett visst tempo är löpning i uppförsbacke fysiologiskt mer ansträngande än löpning i plan terräng, och löpning i nerförbacke är fysiologiskt mindre ansträngande än löpning i plan terräng. Observera att höjddata måste vara tillgängliga för att uppförs- och nedförbackar ska tas med i beräkningen. Höjddata samlas in av barometern.

När du använder en Polar stegsensor Bluetooth Smart under ett löppass och GPS är avstängt, måste sensorn kalibreras så att du får ett Running Index-resultat.

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

Jämför ditt resultat med tabellen nedan.

## Kortsiktig utvärdering

### Män

Ålder/år	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/år	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. Konditionsnormer för män och kvinnor i åldrarna 6 till 75 år: en överblick. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

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

## Långsiktig utvärdering

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

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

Running Index	Coopertest 12 min (antal m)	5 km (tim:mm:ss)	10 km (tim:mm:ss)	21.098 km (tim:mm:ss)	42.195 km (tim:mm:ss)
36	1 800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1 900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2 000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2 100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2 200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2 300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2 400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2 500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2 600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2 700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2 800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2 900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3 000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3 100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3 200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3 300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3 350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3 450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3 550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3 650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3 750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3 850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## TRÄNINGSEFFEKT

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

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

Beskrivning av olika tränings effekter anges i tabellen nedan

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

## SMART CALORIES

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

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

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

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

## KONTINUERLIG PULSMÄTNING

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

### Kontinuerlig pulsmätning i din klocka

Funktionen Kontinuerlig pulsmätning kan aktiveras, inaktiveras eller sättas i läget Endast på natten i din klocka i **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning**. Om du väljer läget **Endast på natten** ställer du in pulsmätningen så att den startar så snart du går och lägger dig.

**i** Funktionen är inaktiverad som standard. Om funktionen Kontinuerlig pulsmätning är aktiverad i din klocka förbrukas batteriet snabbare. Kontinuerlig pulsmätning måste aktiveras för att Nightly Recharge ska fungera. Om du vill spara batteri och fortfarande använder Nightly Recharge ställer du in kontinuerlig pulsmätning för aktivering endast på natten.

Använd knapparna UPP och NED i klockfunktionen för att navigera till klockdisplayen för puls. Tryck på OK för att öppna en detaljerad vy.



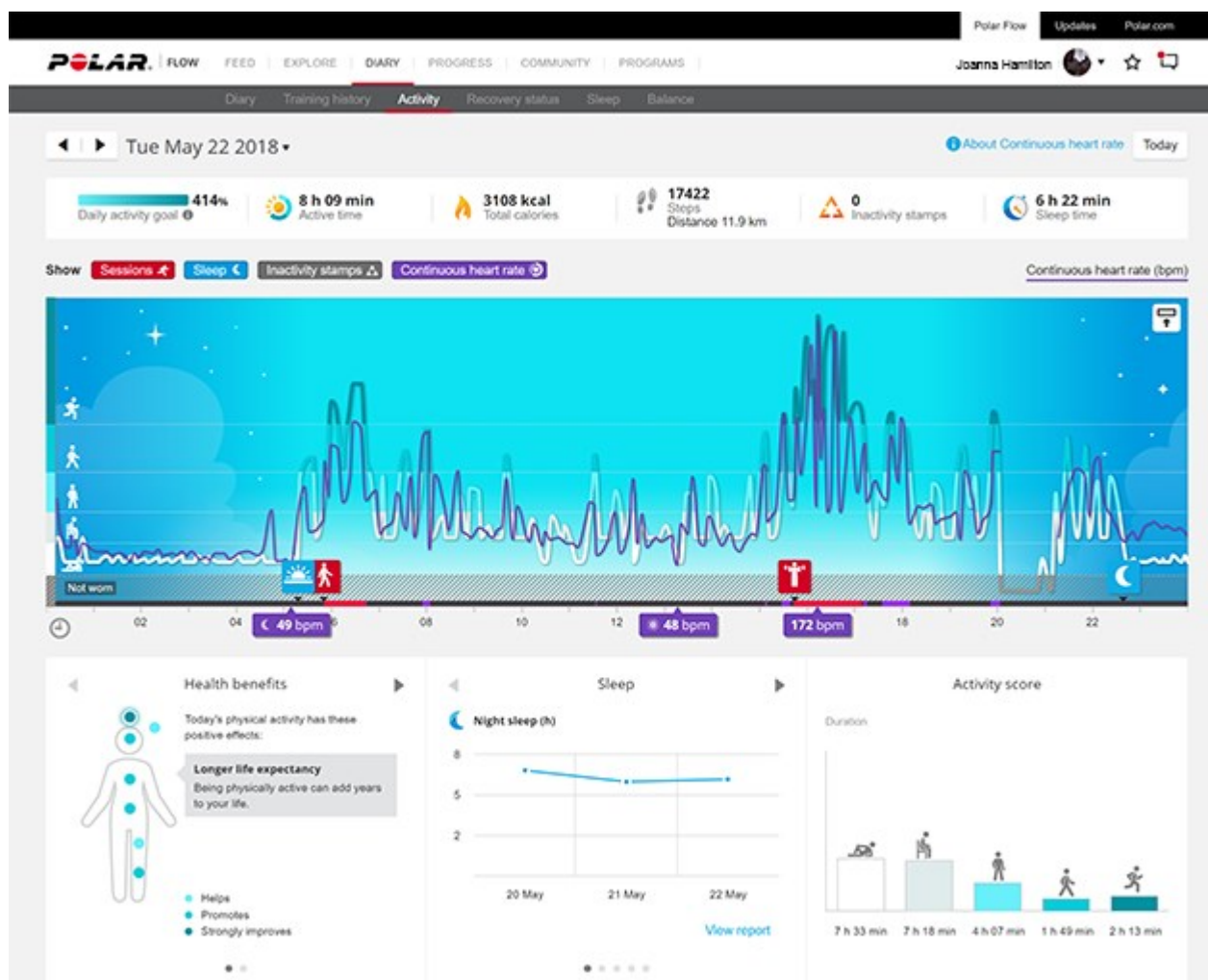
När funktionen är aktiverad mäter klockan kontinuerligt din puls och visar den på pulsdisplayen. När du öppnar detaljerna kan du se dina högsta och lägsta pulsavläsningar för dagen och även se din lägsta pulsavläsning för föregående natt.

Klockan mäter din puls i intervaller om 5 minuter och registrerar data för senare analys i Flow-appen eller webbtjänsten. Om klockan upptäcker att din puls är förhöjd börjar den registrera din puls kontinuerligt. Kontinuerlig registrering kan också starta baserat på dina armrörelser, till exempel när du går i ett tillräckligt snabbt tempo i minst en minut. Den kontinuerliga registreringen avslutas automatiskt när aktivitetsnivån minskar tillräckligt. När din klocka upptäcker att din arm inte rör sig eller när din puls inte ökar registrerar den din puls i 5-minuters cykler för att hitta din lägsta avläsning för dagen.

I vissa fall kan det hända att du har sett en högre eller lägre puls på din klocka under dagen än vad som visas i summeringen av den kontinuerliga pulsmätningen som den högsta eller lägsta avläsningen för din dag. Detta kan inträffa om den avläsning du har sett ligger utanför mätintervallet.

**i** LED-lamporna på baksidan av din klocka är alltid på när funktionen kontinuerlig pulsmätning är aktiverad och sensorn på baksidan är i kontakt med din hud. Se [Pulsmätning på handleden](#) för anvisningar om hur du bär din klocka för exakt

Du kan följa uppgifterna för kontinuerlig pulsmätning mer i detalj och i längre perioder i Polar Flow, antingen på webben eller i mobilappen. Mer information om funktionen Kontinuerlig pulsmätning finns i denna [djupgående guide](#).



## AKTIVITETSMÄTNING DYGNET RUNT

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

### Aktivitetsmål

Du får ett personligt aktivitetsmål när du ställer in din klocka. Aktivitetsmålet är baserat på dina personliga data och ditt val av aktivitetsnivå, som du hittar i Polar Flow-appen eller på [webbtjänsten Polar Flow](#).

Du kan ändra ditt mål genom att öppna Flow-appen, trycka på ditt namn/profilfoto i menydisplayen och sedan svepa nedåt för att se **Aktivitetsmål**. Eller gå till [flow.polar.com](http://flow.polar.com) och logga in på ditt Polar-konto. Klicka sedan på ditt profilnamn > **Inställningar** > **Aktivitetsmål**. Välj en av de tre aktivitetsnivåer som bäst beskriver en typisk dag och aktivitet. Vid respektive nivå kan du se hur aktiv du måste vara för att nå ditt dagliga aktivitetsmål på den valda nivån.

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



## Aktivitetsdata i din klocka

Använd knapparna UPP och NER i klockfunktionen för att navigera till klockdisplayen för Aktivitet.



Cirkeln runt klockdisplaysen och procenten under tiden och datumet visar din utveckling mot ditt dagliga aktivitetsmål. Cirkeln fylls med ljusblå färg när du är aktiv.

Du kan dessutom se följande detaljer om dagens ackumulerade aktivitet:



- Antal steg du har tagit hittills. Antal och typ av kroppsrörelser registreras och omvandlas till en uppskattning av steg.
- Aktiv tid anger den kumulativa tiden för kroppsrörelser som är bra för din hälsa.
- Kalorier du har förbrukat genom träning, aktivitet och BMR (Basalomsättning: den minsta metaboliska aktiviteten som krävs för att upprätthålla livet).

## Inaktivitetsvarning

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

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

## Aktivitetsdata i Flow-appen och Flow webbtjänst

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

Mer information om funktionen aktivitetsmätning dygnet runt finns i denna [djupgående guide](#).

## AKTIVITETSGUIDE

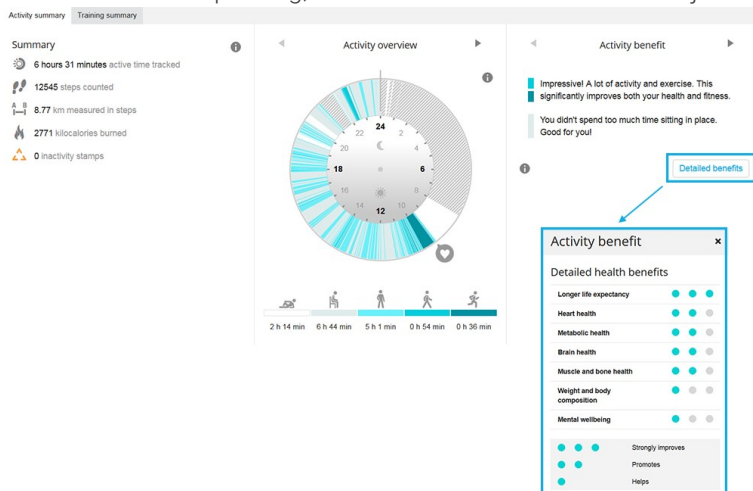
Funktionen Aktivitetsguide visar hur aktiv du har varit under dagen, och anger hur mycket som saknas för att du ska nå rekommendationerna för fysisk aktivitet per dag. Du kan kontrollera hur mycket av ditt dagliga aktivitetsmål du har uppfyllt, antingen direkt i din klocka, i Polar Flow-appen eller i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

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

## AKTIVITETSEFFEKT

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

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



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

## NIGHTLY RECHARGE™ ÅTERHÄMTNINGSMÄTNING

**Nightly Recharge™** mäter återhämtningen över natten och visar hur bra du återhämtar dig efter dagens ansträngningar. Din **Nightly Recharge-status** baseras på två komponenter: hur du har sovit (**sömnstatus**) och hur bra ditt autonoma nervsystem (ANS) varvade ner under de tidiga sömntimmarna (**ANS-status**). Båda komponenterna beräknas genom att jämföra din senaste natt med dina vanliga nivåer under de senaste 28 dagarna. Din klocka mäter automatiskt både sömnstatus och ANS-status under natten.

Du kan se din Nightly Recharge-status på din klocka och i Polar Flow-appen. Baserat på våra mätningar från dig får du personliga dagliga tips om träning i Polar Flow-appen och tips om sömn och reglering av dina energinivåer på de särskilt jobbiga dagarna. Nightly Recharge hjälper dig att göra optimala val i din vardag för att upprätthålla välbefinnandet och nå dina träningsmål.

Hur börjar du använda Nightly Recharge?



1. Aktivera Nightly Recharge. Det gör du på din klocka. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Mätning av återhämtning** och välj **Nightly Recharge**. **Aktivera kontinuerlig pulsmätning** visas. Bekräfta med START-knappen och välj sedan **På** eller **Endast på natten**. Om du väljer **Endast på natten**, ställ även in din tidigaste tid för sänggående.
2. Dra åt armbandet ordentligt runt din handled och ha klockan på dig när du sover. Sensorn på baksidan av klockan måste ligga an mot din hud. Mer detaljerade anvisningar om hur du bär din klocka finns i avsnittet [Pulsmätning på handleden](#).
3. Du måste bära din klocka under **tre nätter** innan du kan börja se Nightly Recharge-status på din klocka. Så lång tid tar det att fastställa din normalnivå. Innan du kan se din Nightly Recharge kan du se din ANS-information (puls, hjärtfrekvensvariation och andningsfrekvens). Efter tre framgångsrika mätningar på natten kan du se din Nightly Recharge-status på din klocka.

Nightly Recharge på din klocka

**Redan vaknen?** visas på Nightly Recharge-displayen när din klocka har detekterat minst fyra timmars sömn. Tryck OK för att meddela klockan att du vaknat. Bekräfta med OK så summerar klockan din Nightly Recharge direkt. Nightly Recharge-status anger hur återhämtande den senaste natten var. Poäng för både **ANS-status** och **sömnstatus** tas med i beräkningen när din Nightly Recharge-status beräknas. Nightly Recharge-status har följande skala: mycket dålig – dålig – sådär – OK – bra – mycket bra.

Använd knapparna UPP och NED i klockfunktionen för att navigera till klockdisplayen för Nightly Recharge. Tryck på OK för att öppna den detaljerade vyn över Nightly Recharge.



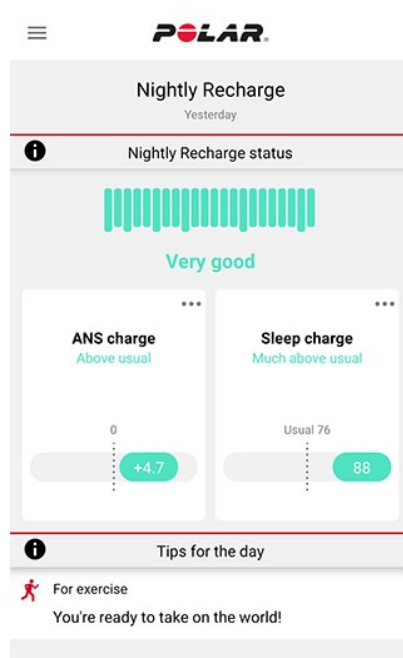
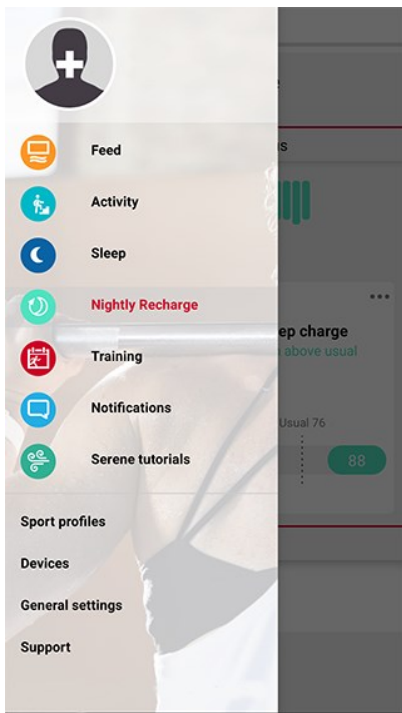
Bläddra ner till **ANS-status-information/Sömnstatus-information** och tryck OK för att se ytterligare information om din **ANS-status** och din **sömnstatus**.



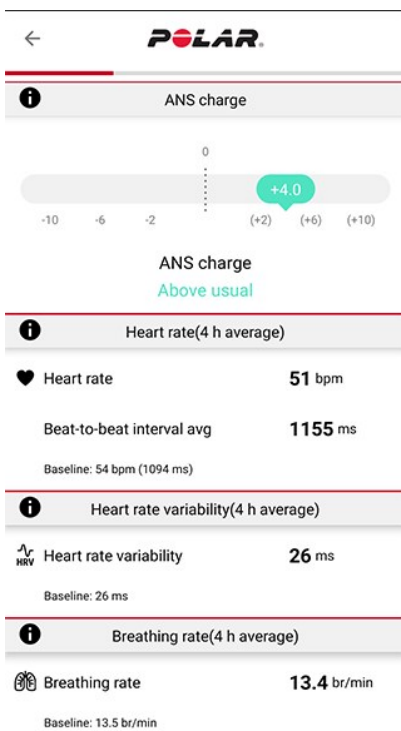
1. **Diagram för Nightly Recharge-status**
2. **Nightly Recharge-status** Skala: mycket dålig – dålig – sådär – OK – bra – mycket bra.
3. **Diagram för ANS-status**
4. **ANS-status** Skalan är från -10 till +10. Runt noll är din normala nivå.
5. **ANS-status** Skala: mycket under normal – under normal – normal – över normal – mycket över normal.
6. **Puls slag/min (4 timmar i snitt)**
7. **Slag-för-slag-intervall ms (4 timmar i snitt)**
8. **hjärtfrekvensvariation ms (4 timmar i snitt)**
9. **Andningsfrekvens andn./min. (4 timmar i snitt)**
10. **Diagram för sömnpöäng**
11. **Sömnpöäng (1-100)** En poäng som summerar din sömntid och sömnkvalitet i en enda siffra.
12. **Sömstatus** = Sömnpöäng jämfört med din normala nivå. Skala: mycket under normal – under normal – normal – över normal – mycket över normal.
13. **Sömndatainformation.** Se "Sömndata i din klocka" på sidan 119 för mer detaljerad information.

## Nightly Recharge i Flow-appen

Du kan jämföra och analysera dina Nightly Recharge-data från olika nätter i Polar Flow-appen. Välj **Nightly Recharge** från menyn Flow-appen för att se information om den senaste nattens Nightly Recharge. Dra displayen åt höger för att se Nightly Recharge-data för tidigare dagar. Tryck på rutan **ANS-status** eller **sömstatus** för att få en detaljerad vy över ANS-status eller sömnstatus.



## ANS-status-information i Flow-appen



**ANS-status** ger dig information om hur bra ditt autonoma nervsystem (ANS) lugnat ner sig under natten. Skalan är från -10 till +10. Runt noll är din normala nivå. Du får ANS-status genom att mäta din **puls**, **hjärtfrekvensvariation** och **andningsfrekvens** under cirka de första fyra timmarna av sömn.

Ett normalt **puls**-värde för vuxna kan sträcka sig mellan 40 och 100 slag per minut. Det är vanligt att dina pulsvärden varierar från en natt till en annan. Psykisk eller fysisk stress, träning sent på kvällen, sjukdom eller alkohol kan hålla din puls uppe under de första timmarna av sömnen. Det är bäst att jämföra den senaste nattens värde med din normala nivå.

**Hjärtfrekvensvariation (HRV)** avser variationen mellan två på varandra följande hjärtslag. I allmänhet är hög hjärtfrekvensvariation kopplad till en allmän god hälsa, hög aerob kondition och motståndskraft mot stress. Det kan variera kraftigt från person till person, från 20 till 150. Det är bäst att jämföra den senaste nattens värde med din normala nivå.

**Andningsfrekvens** visar din genomsnittliga andningsfrekvens under cirka de första fyra timmarna av sömn. Den beräknas från dina slag-för-slag-intervalldata. Dina slag-för-slag-intervall förkortas när du andas in och förlängs när du andas ut. Under sömnen sänks andningsfrekvensen och varierar huvudsakligen tillsammans med sömnfaserna. Typiska värden för en frisk vuxen vid vila varierar från 12 till 20 andetag per minut. Högre värden än normalt kan vara tecken på feber eller sjukdom.

## Sömnstatus-information i Polar Flow

För information om sömnstatus i Polar Flow-appen, se "Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten" på sidan 121.

## Anpassade tips i Flow-appen

Baserat på våra mätningar från dig får du personliga dagliga tips om träning i Polar Flow-appen och tips om sömn och reglering av dina energinivåer på de särskilt jobbiga dagarna. Dagens tips visas i vyn när du öppnar Nightly Recharge i Flow-appen.

### Övning

Du får tips på en övning varje dag. Det anger om du ska ta det lugnt eller bara köra. Tipsen är baserade på din:

- Nightly Recharge-status
- ANS-status
- Sömnstatus
- Hjärtbelastningsstatus

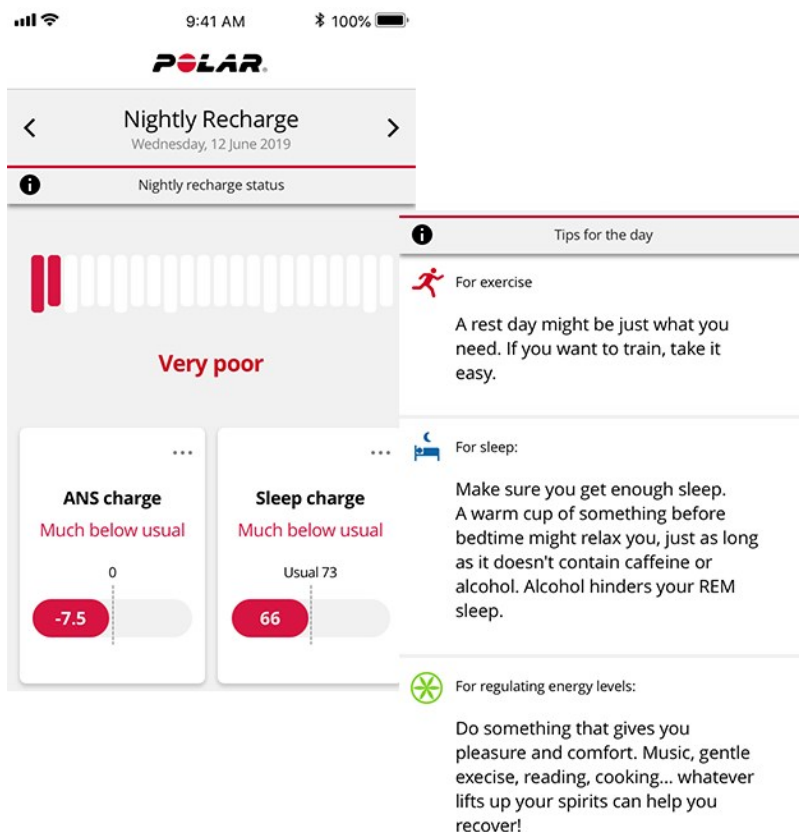
### Sömn

Om du inte sov så mycket som du brukar göra får du ett sömntips. Det anger hur man förbättrar de aspekter av din sömn som inte var lika bra som vanligt. Förutom de parametrar vi mäter under natten tar vi hänsyn till din:

- sömnrhythm över en längre period
- Hjärtbelastningsstatus
- övning föregående dag

### För att reglera energinivåer

Om din ANS-status eller sömnstatus är särskilt låg får du ett tips som hjälper dig att ta dig igenom dagen med mindre återhämtning. Det är praktiska tips om hur du varvar ner när du är överladdad och hur du får mer energi när du behöver en kick.



Mer information om Nightly Recharge finns i den här [djupgående guiden](#).

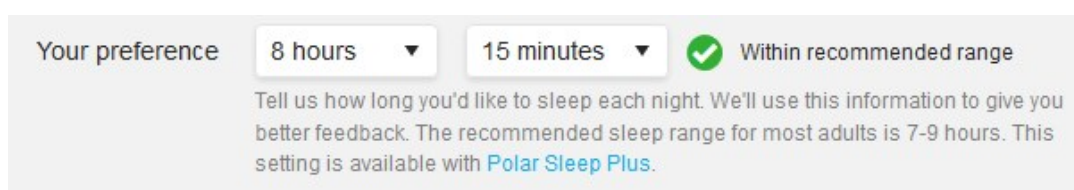
## SLEEP PLUS STAGES™ SÖMNREGISTRERING


**Sleep Plus Stages** registrerar automatiskt **sömmängden** och **sömnkvaliteten** och visar dig hur lång tid du har tillbringat i varje **sömnfas**. Den samlar dina sömntids- och sömnkvalitetsteman i ett lättöverskådligt värde, **sömnpoäng**. Sömnpoäng anger hur bra du har sovit jämfört med indikatorerna för en god natts sömn, baserat på aktuell sömnvetenskap.

Att jämföra komponenterna i sömnpoängen till din egen normala nivå hjälper dig att identifiera vilka aspekter av din dagliga rutin som kan påverka din sömn och som kan behöva justeras. Nattliga uppdelningar av din sömn finns tillgängliga i din klocka och i Polar Flow-appen. Långsiktiga sömndata i Polar Flow-webbtjänsten hjälper dig att analysera dina sömnmönster i detalj.

Så här börjar du registrera din sömn med Polar Sleep Plus Stages™

1. Det första du måste göra är att **ställa in din önskade sömntid** i Polar Flow eller i din klocka. I Flow-appen trycker du på din profil och väljer **Din önskade sömntid**. Välj din önskade tid och tryck på **Klar**. Eller logga in på ditt Flow-konto eller skapa ett nytt på [flow.polar.com](https://flow.polar.com) och välj **Inställningar > Fysiska inställningar > Din önskade sömntid**. Ställ in din önskade sömntid och välj **Spara**. Ställ in din önskade sömntid i din klocka från **Inställningar > Fysiska inställningar > Önskad sömntid**.

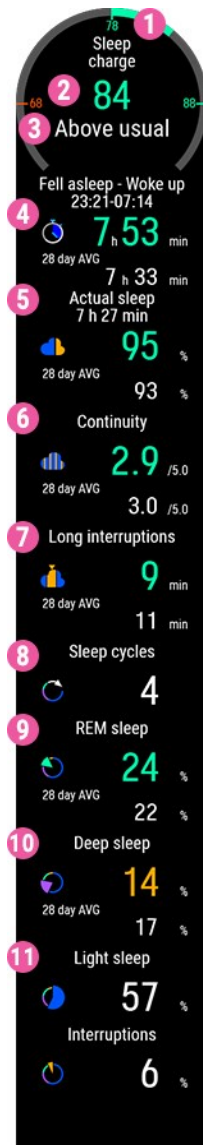
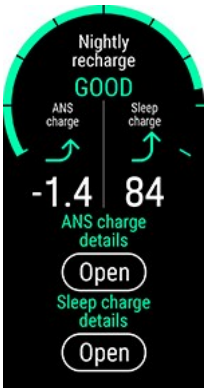


Your preference 8 hours 15 minutes  Within recommended range

Tell us how long you'd like to sleep each night. We'll use this information to give you better feedback. The recommended sleep range for most adults is 7-9 hours. This setting is available with [Polar Sleep Plus](#).

- Önskad sömntid** är sömmängden du vill få varje natt. Som standard är den inställd på den genomsnittliga rekommendationen för din åldersgrupp (åtta timmar för vuxna från 18 till 64 år). Om du känner att åtta timmars sömn är för mycket eller för lite för dig rekommenderar vi att du justerar önskad sömntid enligt dina individuella behov. Genom att göra detta får du korrekt återkoppling på hur mycket sömn du fick i jämförelse med önskad sömntid.
2. Kontinuerlig pulsmätning måste aktiveras för att Sleep Plus Stages ska fungera. Aktivera Kontinuerlig pulsmätning genom att gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning** och välj **På** eller **Endast på natten**. Dra åt bandet ordentligt runt din handled. Sensorn på baksidan av klockan måste ligga an mot din hud. Mer detaljerade anvisningar om hur du bär din klocka finns i avsnittet [Pulsmätning på handleden](#).
3. Din klocka detekterar när du somnar, när du vaknar och hur länge du har sovit. Sleep Plus Stages-mätningen är baserad på registreringen av din icke-dominanta hands rörelser med en inbyggd 3D-accelerationssensor och registrering av ditt hjärtas slag-för-slag-intervalldata från din handled med en optisk pulssensor.
4. På morgonen kan du se din **sömnpoäng** (1-100) från din klocka. Du får information om sömnfaser (lätt sömn, djupsömn, REM-sömn) och sömnpoäng efter en natt, inklusive feedback på sömnteman (mängd, stabilitet och regenerering). Efter den tredje natten får du en jämförelse med din vanliga nivå.
5. Du kan registrera din egen bedömning om din sömnkvalitet på morgonen genom att gradera den i din klocka eller i Flow-appen. Din egen bedömning tas inte med i beräkningen av sömnstatus, men du kan registrera din egen uppfattning och jämföra den med den sömnstatusbedömning du får.

Sömndata i din klocka



När du vaknar kan du se komma åt din sömninformation via displayen [Nightly Recharge](#). Tryck på OK för att öppna statusinformationen för Nightly recharge och bläddra sedan ner till informationen om **sömnstatus** med NED-knappen. Tryck på OK för att öppna informationen.

Du kan också stoppa sömnregistreringen manuellt. **Redan vaken?** visas på Nightly Recharge-displayen när din klocka har detekterat minst fyra timmars sömn. Tryck OK för att meddela klockan att du vaknat. Bekräfta med OK så summerar klockan din sömn direkt.

Sömnstatus-informationen visar följande detaljer:

1. **Diagram för sömnpoängsstatus**
2. **Sömnpoäng (1-100)** En poäng som summerar din sömntid och sömnkvalitet i en enda siffra.
3. **Sömnstatus**= Sömnpoäng jämfört med din normala nivå. Skala: mycket under normal – under normal – normal – över normal – mycket över normal.
4. **Sömntiden** anger den totala tiden från det att du somnade tills du vaknade.
5. **Faktisk sömn (%)** anger tiden då du faktiskt sov, från det att du somnade tills du vaknade. Mer specifikt är det din sömntid minus eventuella störningar i sömnen. Endast tiden som du de facto sover inkluderas i den faktiska sömnen.
6. **Sammanhängande sömn (1-5)**: Sammanhängande sömn är ett omdöme över hur bra kontinuitet din sömntid hade. Sammanhängande sömn utvärderas på en skala från ett till fem: fragmenterad – ganska fragmenterad – ganska kontinuerlig – kontinuerlig – mycket kontinuerlig.
7. **Långa avbrott (min)** avser den tid du tillbringade vaken under avbrott längre än en minut. Under en normal natts sömn finns det många korta och långa avbrott när du vaknar ur sömnen. Huruvida du kommer ihåg dessa avbrott eller inte, beror på hur länge de varar. Korta avbrott kommer vi vanligtvis inte ihåg. Längre avbrott, till exempel när man går upp för att dricka lite vatten, kan vi komma ihåg. Avbrott visas som gula staplar på din sömntidslinje.
8. **Sömncykler**: Normalt går en person igenom 4-5 sömncykler under en natt. Detta motsvarar en sömntid på ungefär 8 timmar.
9. **REM-sömn %**: REM står för snabb ögonrörelse. REM-sömn kallas också paradoxal sömn, eftersom din hjärna är aktiv. Dina muskler är dock inaktiva för att undvika att du lever ut drömmar. Precis som djupsömn återställer din kropp återställer REM-sömn ditt sinne, och förbättrar minnet och lärandet.
10. **Djupsömn %**: Djupsömn är den sömnfas i vilken det är svårast att vakna, eftersom kroppen inte svarar på



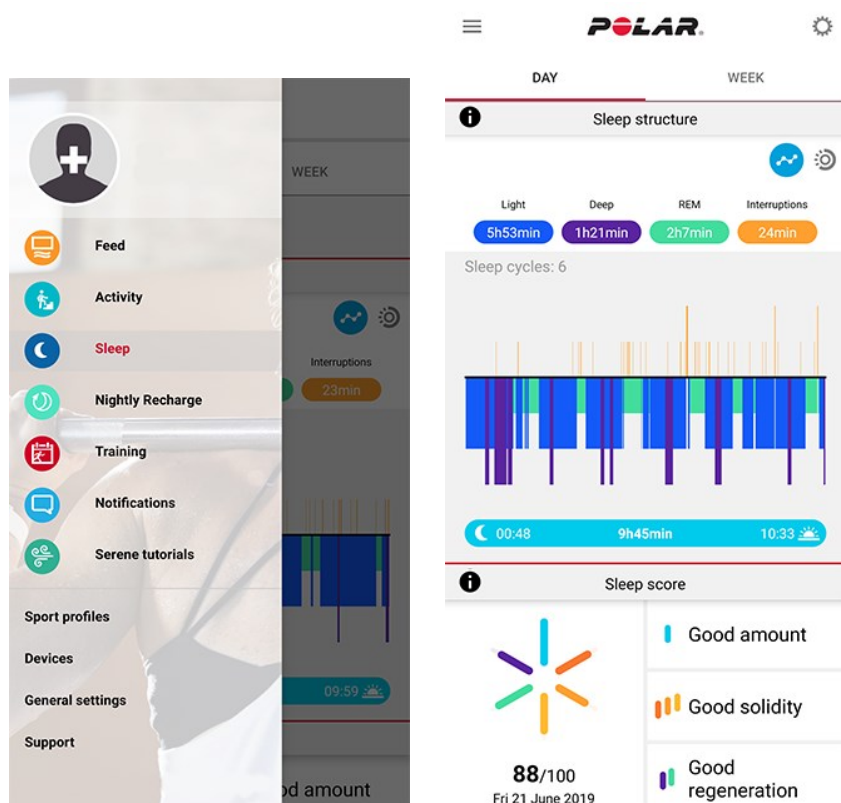
miljömässiga stimuli. Den största delen av djupsömn inträffar under den första halvan av natten. Denna sömnfas skyddar din kropp, stärker ditt immunsystem och påverkar muskeltillväxten. Den påverkar också vissa aspekter av minnet och lärandet. Fasen med djupsömn kallas också långsam vågsömn.

11. **Lätt sömn %:** Lätt sömn kan ses som en övergångsfas mellan vakenhet och de djupare sömnfaserna. Du kan lätt vakna från lätt sömn, eftersom din känslighet för miljömässiga stimuli förblir ganska hög. Lätt sömn främjar också mental och fysisk återhämtning, även om REM- och djupsömn är de viktigaste sömnfaserna i detta avseende.

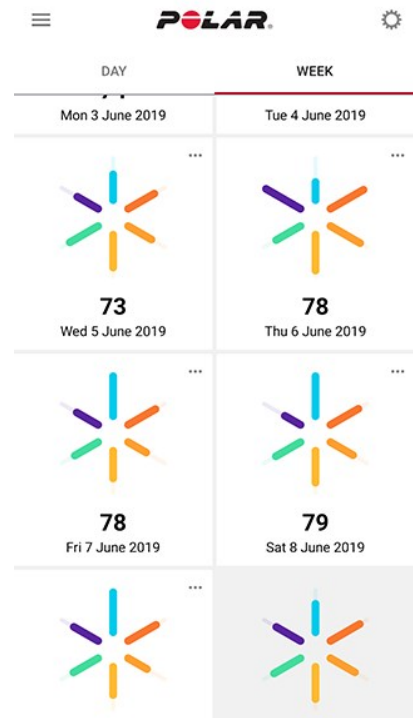
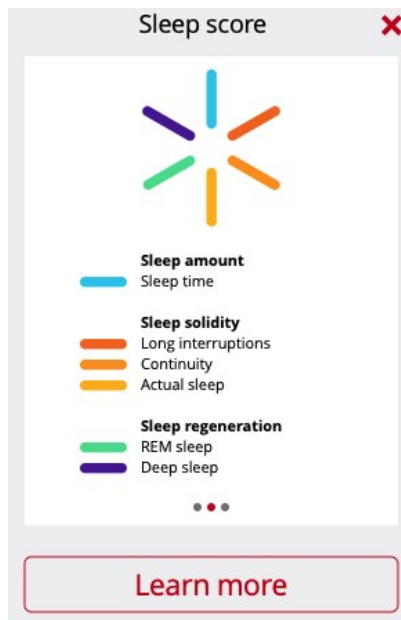
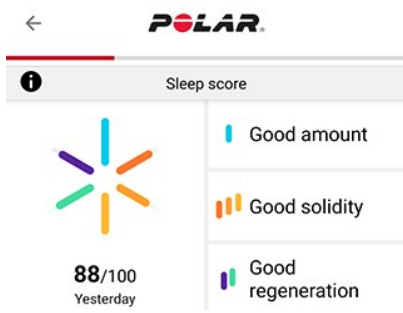
## Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten

Hur du sover är alltid individuellt – istället för att jämföra din sömnstatistik med andra ska du följa dina egna långsiktiga sömnmönster för att helt förstå hur du sover. Synkronisera din klocka med Flow-appen efter att du vaknat för att se senaste nattens sömndata i Polar Flow. Följ din sömn dagligen och veckovis i Flow-appen och se hur dina sömnvanor och din aktivitet under dagen påverkar din sömn.

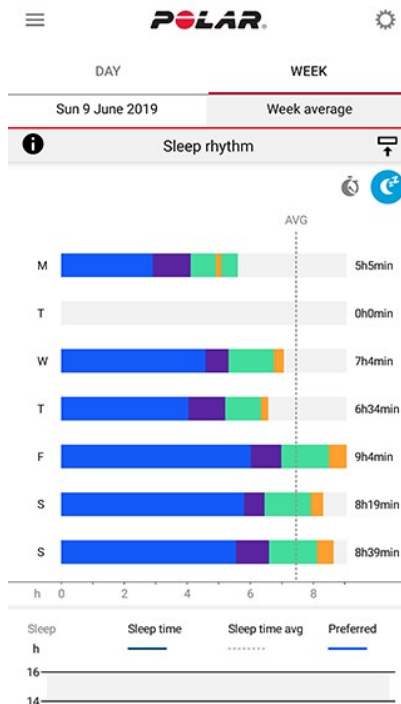
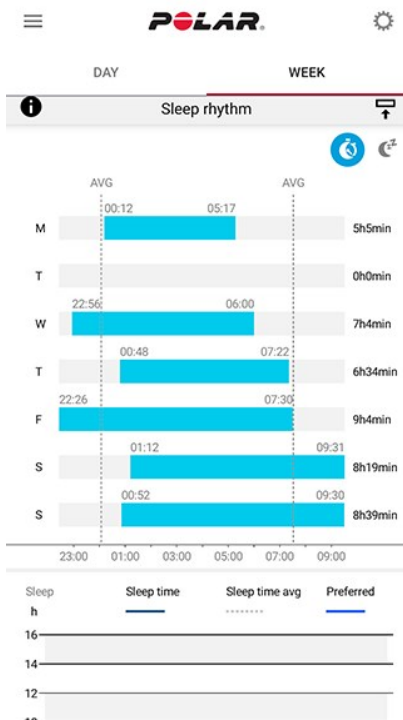
Välj **Sömn** från menyn Flow-appen för att se dina sömndata. I Sömnstrukturen ser du hur din sömn har utvecklats genom olika sömnfaser (lätt sömn, djupsömn och REM-sömn) och eventuella avbrott i sömnen. Normalt går sömncyklerna från lätt sömn till djupsömn, och sedan till REM-sömn. En natts sömn innehåller normalt 4 till 5 sömncykler. Detta motsvarar ungefär 8 timmars sömn. Under en normal natts sömn finns det många korta och långa avbrott. De långa avbrotten visas med de höga orange staplarna i sömnstrukturen.



De sex komponenterna i sömnpoängen är grupperade under tre teman: mängd (total sömntid), stabilitet (långa avbrott, kontinuitet och faktisk sömn) och regenerering (REM-sömn och djupsömn). Varje stapel i diagrammet motsvarar poängen för varje tema. Sömnpoäng är snittet av dessa poäng. Genom att välja veckovyn kan du se hur din sömnpoäng och sömnkvalitet (stabilitet och regenereringsteman) varierar under veckan.



Avsnittet Sömnrytm ger en veckovy över din sömntid och dina sömnfaser.



För att se dina långsiktiga sömndata med sömnfaser i Flow-webbtjänsten, gå till **Utveckling** och välj fliken **Sömnrapport** tab.

Sömnrapporten ger dig en långsiktig bild av dina sömnmönster. Du kan välja att se din sömninformation i en månad, tre månader eller sex månader. Du kan se snittvärden för följande sömndata: somnade, vaknade, sömntid, REM-sömn, djupsömn och avbrott i sömnen. Du kan se en nattlig fördelning av dina sömndata genom att hålla musen över sömndiagrammet.



Mer information om Polar Sleep Plus Stages finns i denna [djupgående guide](#).

## SLEEPWISE™

Polar Sleepwise™ hjälper dig att se hur sömnen bidrar till din vakenhetsnivå på dagen och hur redo du är att prestera. Förutom sömnmängd och sömnkvalitet tar vi även hänsyn till sömnritmen. SleepWise visar hur sömnen bidrar till din vakenhetsnivå på dagen och hur redo du är att prestera. Detta kallar vi för **Boost från sömn**. Det hjälper dig att hitta och bibehålla en hälsosam sömnritm och beskriver hur sömnen påverkar din vakenhetsnivå på dagen. Högre vakenhetsnivå bidrar till hur redo du är att prestera genom att förbättra reaktionstid, precision, omdöme och beslutsfattande.

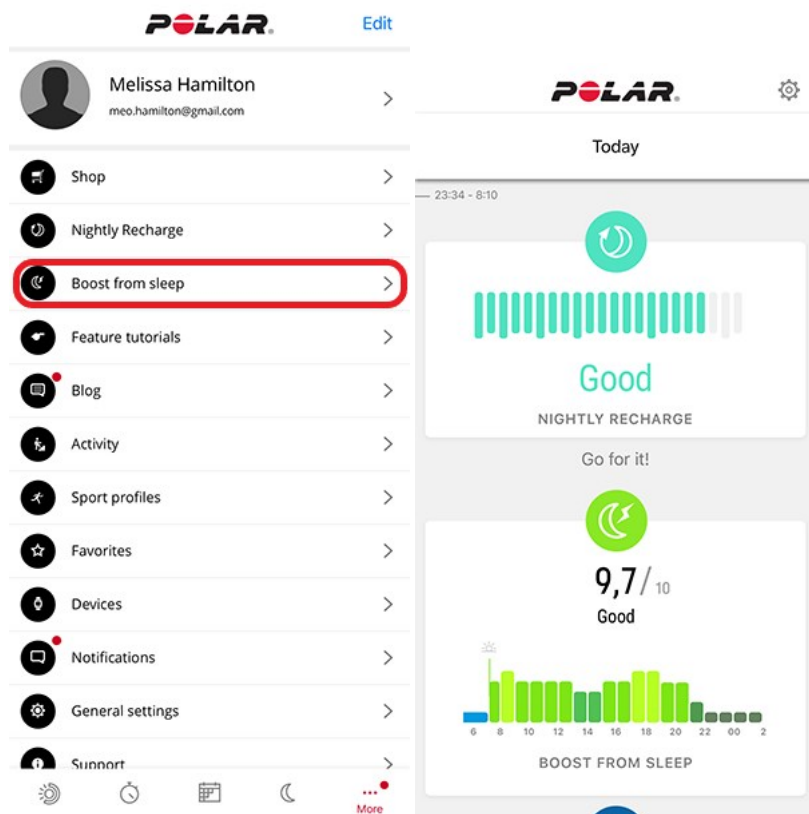
För att du ska få personlig feedback behöver du ange en **Önskad sömntid** som motsvarar ditt verkliga sömnbehov.

SleepWise är helt automatiskt och allt du behöver göra är att registrera din sömn med en Sleep Plus Stages-kompatibel Polar-klocka. Det finns i Polar Flow-appen.

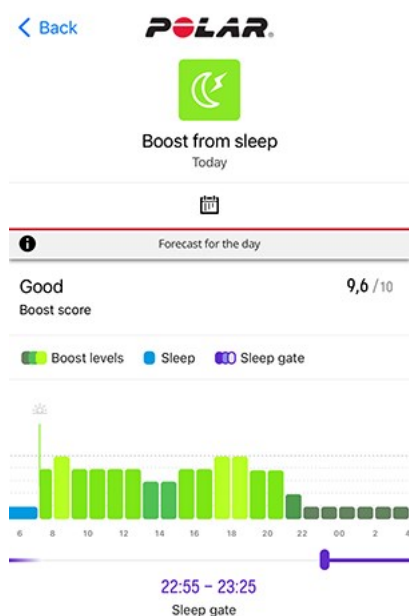
## Daglig boost från sömn

Observera att du behöver ha minst fem sömnresultat från de senaste sju dagarna för att kunna se prognoserna för din Boost från sömn. Om du inte har haft på dig din klocka eller om sömnregistreringen inte fungerade kan du även lägga in sömntiderna manuellt i appen för att öka antalet sömnresultat.

För att se dina Boost från sömn-prognoserna i Polar Flow-appen väljer du **Boost från sömn** på menyn eller tittar på prognosen Daglig boost från sömn på kortet i **Dagbok**. Tryck på kortet för att öppna vyn för daglig **Boost från sömn**.



Vyn **Boost från sömn** öppnas:



På morgonen kan du se hur din sömnboost förväntas variera under dagen och planera boost-aktiviteter för vakenhet utifrån det (tupplur, kaffe eller en promenad utomhus). Du får enkel visuell och numerisk feedback på förändringar i sömnrutmen. På det sättet kan du enkelt se om dina förbättringar är till fördel eller nackdel. Det hjälper dig förstå hur sömneffekterna ackumuleras över tid. Det synliggör effekten av sömnskuld och oregelbundna sömnmönster.

**Boostpoäng** sammanfattar den dagliga prognosen i ett tal för att det ska bli enkelt att jämföra olika dagar. Din boostpoäng kan vara **utmärkt**, **bra**, **ganska bra** eller **mindre bra**. Boostpoängen utmärkt innebär att du får alla fördelar med god sömn under dagen. Din boostpoäng kan bli mindre bra om du till exempel har stor sömnskuld. Du kanske ser upprepade mönster i trenden, till exempel på grund av helger.

Ditt dagliga **prognosdiagram** visar hur din sömn de senaste nätterna kan ge dig en boost under dagen.

Ju ljusare skugga och ju högre stapel, desto högre är **boostnivån**. Det innebär att du känner dig vaken och redo. Ju mörkare skugga, desto lägre boost. Det innebär att du kan känna dig mindre vaken, kanske dåsig.

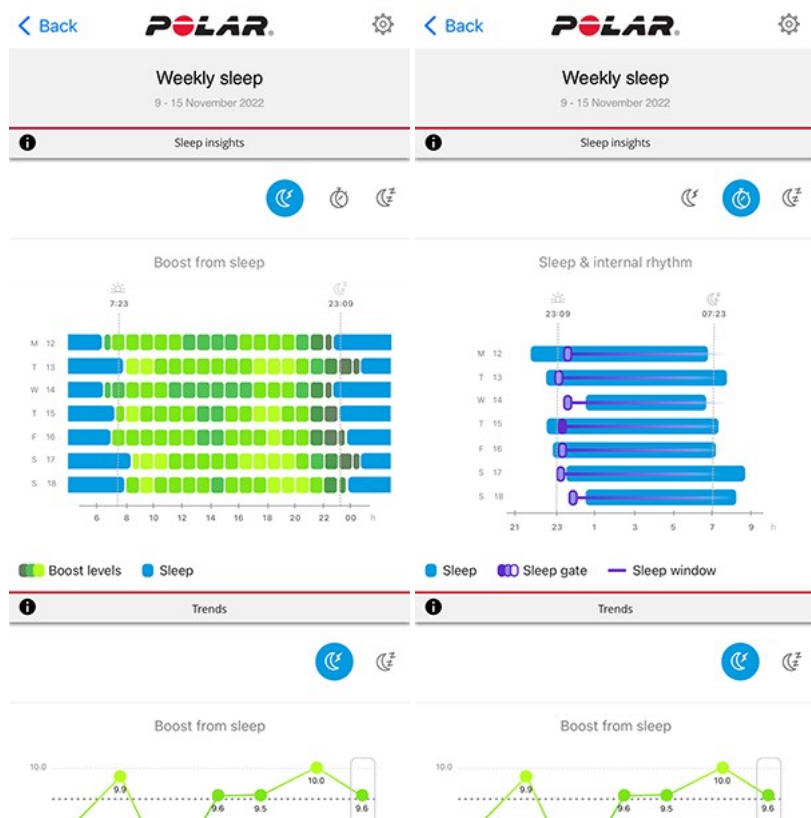
## Boostnivåer

Observera att vår prognos endast är baserad på sömn. Den tar inte hänsyn till något annat som du gör eller inte gör under dagen. Med andra ord, diagrammet reagerar inte på kaffe som du dricker eller raska promenader eller en kall dusch som du tar. Inre motivation spelar också roll i hur vaken du känner dig. Oavsett hur hög din sömbaserade boostnivå är kan du bli sömning under en tråkig föreläsning. Å andra sidan kan du känna dig vaken och skärpt trots att du sovit dåligt på natten om du har en intressant uppgift att utföra. Om du följer den dagliga prognosen kan du se att din boostnivå ofta går ner en stund under eftermiddagen och sedan går upp igen. Det är ingenting att oroa sig för. Detta regleras av din biorytm och är naturligt för alla människor. Om du tittar på dina tidigare prognoser ser du hur dagens boostnivåer inte bara påverkas av den gångna nattens sömn utan även av din senaste sömnhistorik. Om du är uppe sent under helgen, till exempel, kan det påverka flera dagar.

**Insomningsperioden** förutser tiden när din kropp är redo för sömn. Men kroppens biorytm stämmer inte alltid överens med dina dagliga göromål. Därför kanske inte din insomningsperiod är den idealiska tiden att gå och lägga dig. Det kan till exempel vara när du börjar jobba igen efter att ha varit ledig – en längre semester eller bara en långhelg.

## Sömn per vecka

I vyn **Sömn per vecka** kan du jämföra och analysera dina sömndata från olika nätter. Tryck på kalenderikonen för att öppna den.



Diagrammet **Boost från sömn** visar hur sömnen har påverkat dina dagar på sistone. Utifrån detta kan du överväga att ändra ditt sömnschema.

Diagrammet **Sömn och biorytm** visar hur mycket ditt faktiska sömnmönster avviker från din kropps biorytm. Det finns många hälsofördelar med att synka de här två rytmerna – verklig rytm och biorytm. Att ha regelbundna tider för att lägga dig och gå upp kan hjälpa till med detta. Du kan se hur ditt beteende påverkar din biorytm. Om du till exempel är uppe sent under helgen eller reser över tidszoner kan de två rytmerna hamna ur fas.

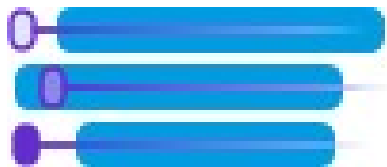
**Insomningsperioden** förutser tiden när din kropp är redo för sömn. Dina data kan visa detta eller inte. Oregelbunden sömnrhythm eller ovanliga sömntider kan störa biorytmen och göra insomningsperioden svårare att känna igen.

### Insomningsperiod, igenkännbarhet

3/3 2/3 1/3

Du kan förvänta dig att insomningsperioden är tydligt igenkännbar (3/3) om din sömnrhythm är regelbunden. Om din sömnrhythm förändras drastiskt blir din insomningsperiod svår att identifiera.

### Biorytm



Kroppens biorytm innebär att det finns tider på dygnet när din kropp naturligt vill sova eller vara vaken. De lila linjerna i grafen visar ditt **sömnfönster** – det tidsspann när din kropp naturligt vill sova. De blå staplarna visar när du verkligen sov. Det finns många hälsofördelar med att synka de här två rytterna – verklig rytm och biorytm. Att ha regelbundna tider för att lägga dig och gå upp kan hjälpa till med detta.

Många som arbetar under kontorstid är vakna sent och sover längre under helgerna. På det sättet förskjuter de insomningsperioden så den blir senare även på söndagskvällen. I detta typiska fall av social jetlag kan problem med att somna på söndagskvällen göra att man har en sömnskuld när arbetsveckan börjar. Knepet för att undvika en sömlös söndagskväll och en sömrig måndagsmorgon är att du går och lägger dig och stiger upp vid samma tid varje dag. Om du ändå har gått och lagt dig sent bör du kompensera med en tupplur på eftermiddagen i stället för att sova längre på morgonen.

### Vetenskaplig bakgrund

Funktionen Polar SleepWise använder sömnregistrering och biomatematisk modellering för att förutse vakenhetsnivån dagtid baserat på sömnen under den senaste tiden. För att kunna förutse hur sömnen boostar vakenhetsnivån utvärderar Polar-modellen sömnmängd och sömntid mot sömnbehovet och biorytmen. Modellen förutser boostnivåerna timme för timme, daglig boostpoäng, insomningsperiod och sömnfönster. Insomningsperioden utgör början på sömnfönstret, dvs. den tid när kroppen naturligt vill sova. Det tar 1 till 2 veckor för SleepWise att samla in tillräckligt med data för att prognosen ska bli helt tillförlitlig.

Biomatematisk modellering är en allmänt accepterad metod för att förutse hur olika sömscheman påverkar vakenhetsnivån under den vakna tiden. Olika biomatematiska modeller har presenterats i vetenskapslitteraturen. Detaljer och terminologi varierar mellan olika modeller, men de flesta modeller tar hänsyn till vaken tid, sömn-/vakenhetshistorik och biorytm. Utdata från modellerna utvärderas vanligtvis mot en psykomotorisk vakenhetsuppgift efter milda eller hårda sömnrestriktioner. Den psykomotoriska vakenhetsuppgiften är en enkel uppgift där man trycker på en knapp när en lampa tänds på en skärm. Resultaten från uppgiften korrelerar med koncentrationsförmåga, problemlösning och beslutsfattande.

### SERENE™ VÄGLEDD ANDNINGSÖVNING

Serene™ är en **vägledad djupandningsövning** som hjälper dig att slappna av i kropp och sinne och hantera stress. Serene vägleder dig till att andas med en långsam, regelbunden rytm – **sex andetag per minut**, vilket är den optimala andningsfrekvensen för **avstressande effekt**. När du andas långsamt börjar din puls att synkroniseras med din andningsrytm och ditt hjärtas slag-för-slag-intervall börjar variera mer.

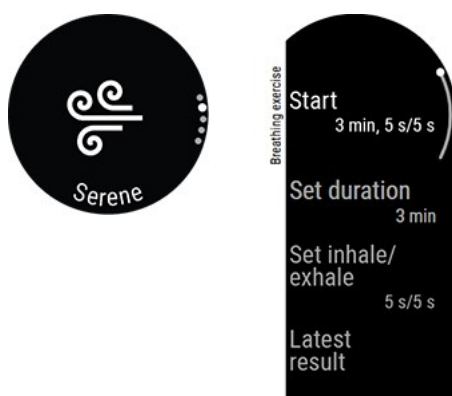
Under andningsövningen hjälper din klocka dig att hålla en regelbunden långsam andningsrytm med en animering på klockan och genom att vibrera. Serene mäter din kropps respons på övningen och ger dig biofeedback i realtid om hur det går. Efter övningen får du en sammanfattning av den tid du lade på de tre **stressfria zonerna**. Ju högre zon, desto bättre var synkroniseringen med den optimala rytmen. Ju mer tid du tillbringar i de högre zonerna, desto fler positiva effekter kan

du förvänta dig på lång sikt. När du använder andningsövningen Serene regelbundet får du hjälp att **hantera stress**, förbättra **sömnkvaliteten** och öka **välbefinnandet**.

## Serene andningsövning på din klocka

Serene andningsövning hjälper dig att **andas djupt och långsamt** för att lugna ner kroppen och sinnet. När du andas långsamt börjar din puls att synkroniseras med din andningsrytm. Ditt hjärtas slag-för-slag-intervall varierar mer när andningen är djupare och långsammare. Djup andning ger mätbara responser i hjärtats slag-för-slag-intervall. När du andas in, förkortas intervallet mellan på varandra följande hjärtslag (pulsens ökar) och när du andas ut, förlängs intervallen mellan på varandra följande hjärtslag (pulsens sänks). Variationen av ditt hjärtas slag-för-slag-intervall är störst när du är närmast rytmen **6 andningscykler per minut** (inandning + utandning = 10 sekunder). Detta är den optimala frekvensen för **avstressande effekt**. Därför mäts din framgång inte bara från synkroniseringen utan också från hur nära du var den optimala andningsfrekvensen.

Standardtiden för Serene andningsövning är 3 minuter. Du kan justera andningsövningens tid i intervall mellan 2 och 20 minuter. Du kan också justera inandning och utandning om det behövs. Den snabbaste andningsfrekvensen kan vara 3 sekunder för inandning och 3 sekunder för utandning, vilket resulterar i 10 andetag per minut. Den långsammaste andningsfrekvensen kan vara 5 sekunder för inandning och 7 sekunder för utandning, vilket resulterar i 5 andetag per minut.



Kontrollera att din position gör att du kan hålla armarna avslappnade och dina händer stilla under hela andningsövningen. Detta gör att du kan koppla av ordentligt och säkerställer att din Polar-klocka exakt kan mäta effekterna av träningspasset.

1. Bär klockan tätt sittande på din handled, minst en fingerbredd upp från handledsbenet.
2. Sitt eller ligg ner bekvämt.
3. På din klocka, välj först **Serene** och sedan **Starta** för att starta andningsövningen. Övningen börjar med en 15-sekunders förberedande fas.
4. Följ andningsvägledningen på displayen eller genom vibrationen.
5. Du kan avsluta övningen genom att trycka på TILLBAKA-knappen när som helst.
6. Den huvudsakliga vägledningen i animeringen **ändrar färg** beroende på vilken stressfri zon du befinner dig i.
7. Efter övningen ser du dina resultat som visas på din klocka som tid tillbringad i olika stressfria zoner.

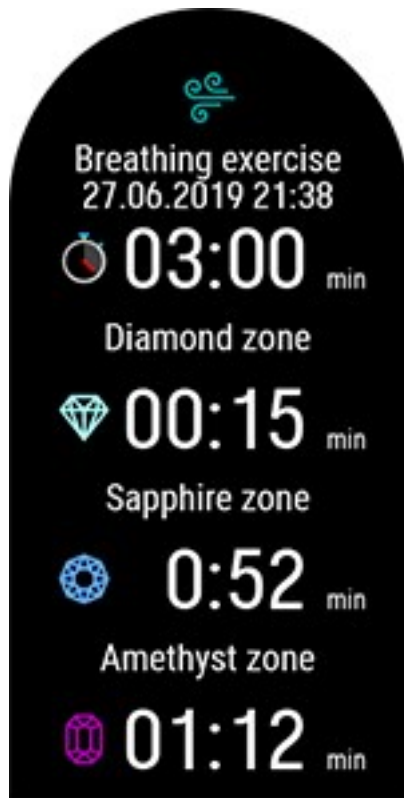


De **stressfria zonerna** är ametist, safir och diamant. De stressfria zonerna anger hur bra ditt hjärtslag och din andning är synkroniserade och hur nära du är den optimala andningsfrekvensen på sex andetag per minut. Ju högre zon, desto bättre var synkroniseringen med den optimala rytmen. För den högsta stressfria zonen, diamant,

behöver du upprätthålla en långsam målytm på ungefär sex andetag per minut eller långsammare. Ju mer tid du tillbringar i de högre zonerna, desto fler positiva effekter kan du förvänta dig på lång sikt.

## Andningsövningsresultat

Efter övningen får du en sammanfattning av den tid du lade på de tre stressfria zonerna.



Mer information om Serene™ vägledad andningsövning finns i den här [djupgående guiden](#).

## KONDITIONSTEST MED PULSMÄTNING PÅ HANDLEDEN

Polars konditionstest med pulsmätning på handleden är ett enkelt, tryggt och snabbt sätt att uppskatta din aeroba (kardiovaskulära) kondition i viloläge. Det är en enkel konditionsbedömning som tar fem minuter och ger dig en uppskattning av din maximala syreupptagningsförmåga (VO2max). Konditionstestets beräkning baseras på vilopuls, hjärtfrekvensvariation och personliga uppgifter som kön, ålder, längd, vikt och din egen bedömning av din fysiska aktivitetsnivå, som kallas träningsbakgrund. Polars konditionstest är avsett att användas av friska vuxna.

Aerob kondition är relaterat till hur väl ditt kardiovaskulära system transporterar syre i kroppen. Ju bättre aerob kondition du har, desto starkare och mer effektivt är ditt hjärta. Bra aerob kondition har många hälsofördelar. Det hjälper till exempel att minska risken för högt blodtryck och risken för hjärt-kärlsjukdomar och stroke. Om du vill förbättra din aeroba kondition krävs det i genomsnitt sex veckors regelbunden träning för att du ska se en märkbar förändring i ditt konditionstestresultat. Mindre tränade individer ser utveckling ännu snabbare. Ju bättre aerob kondition du har, desto mindre förbättringar i ditt resultat.

Det bästa sättet att förbättra den aeroba konditionen är genom att träna de stora muskelgrupperna. Sådana aktiviteter inkluderar löpning, cykling, promenad, rodd, simning, skridskoåkning och längdskidåkning. För att övervaka din utveckling börjar du med att göra testet ett par gånger under de första två veckorna för att få ett utgångsvärde, och sedan upprepar du testet ungefär en gång i månaden.

För att säkerställa att testresultaten är tillförlitliga gäller följande grundkrav:

- Du kan utföra testet var som helst – hemma, på kontoret, på ett gym – förutsatt att testmiljön är lugn. Omgivningen bör vara fri från störande ljud (t.ex. tv, radio eller telefon) eller någon annan som pratar med dig.
- Gör alltid testet i samma miljö och vid samma tidpunkt.
- Undvik att äta en tung måltid eller röka 2-3 timmar före testet.



- Undvik tung fysisk ansträngning, alkohol och farmaceutiska stimulansmedel på testdagen och föregående dag.
- Du bör vara helt avslappnad och lugn. Ligg ner och slappna av i 1-3 minuter innan testet påbörjas.

## Innan testet påbörjas

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

Bär klockan tätt sittande på din handled, minst en fingerbredd upp från handledsbenet. Pulssensorn på baksidan av din klocka måste ligga an mot din hud.

## Utföra testet

Utför konditionstestet genom att trycka på knappen och svepa upp för att hitta **Konditionstest**. Tryck först på **Konditionstest** och sedan på **Slappna av och starta testet**.



- När pulsen har hittats visas din aktuella puls och **Ligg ner och slappna av** på displayen. Håll dig avslappnad och begränsa kroppsrörelser och kommunikation med andra människor.
- Du kan avbryta testet när som helst genom att trycka på knappen. **Testet avbröts** visas.

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

## Testresultat

När testet är över, meddelar din klocka dig med en vibration och visar en beskrivning av ditt konditionstestresultat och din bedömning av  $VO_{2max}$ .

**Uppdatera  $VO_{2max}$  till fysiska inställningar?** visas.

- Tryck på  för att spara värdet i dina **Fysiska inställningar**.
- Tryck på  för att avbryta endast om du vet ditt senaste uppmätta  $VO_{2max}$ -värde, och om det skiljer sig mer än en konditionsnivåklass från resultatet.

Ditt senaste testresultat visas i **Test > Konditionstest > Senaste resultat**. Endast resultatet från det senaste utförda testet visas.

Gå till Flow-webbtjänsten för att se en analys av resultaten från ditt konditionstest, och välj testet från din dagbok för att se detaljerna.



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

## Utföra testet

På din klocka, välj **Konditionstest > Slappna av och starta testet**. Klockan börjar söka efter din puls.

När pulsen har hittats visas **Ligg ner och slappna av** på displayen. Håll dig avslappnad och begränsa kroppsrörelser och kommunikation med andra människor.

Du kan avbryta testet när som helst genom att trycka på TILLBAKA. **Testet avbröts** visas.

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

## Testresultat

När testet är över, meddelar din klocka dig med en vibration och visar en beskrivning av ditt konditionstestresultat och din bedömning av  $VO_{2max}$ .

**Uppdatera  $VO_{2max}$  till fysiska inställningar?** visas.

- Tryck på OK för att spara värdet i dina **Fysiska inställningar**.
- Tryck på TILLBAKA för att avbryta endast om du vet ditt senast uppmätta  $VO_{2max}$ -värde, och om det skiljer sig mer än en konditionsnivåklass från resultatet.

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

Gå till Flow-webbtjänsten för att se en analys av resultaten från ditt konditionstest, och välj testet från din dagbok för att se detaljerna.



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

## Konditionsnivåklasser

### Män

Ålder/år	Mycket låg	Lågt	Godkänt	Ganska bra	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/år	Mycket låg	Lågt	Godkänt	Ganska bra	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

Ålder/år	Mycket låg	Lågt	Godkänt	Ganska bra	Bra	Mycket bra	Elit
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 litteraturöversikt av 62 studier där  $VO_{2max}$  mättes direkt hos friska vuxna personer i USA, Kanada och i 7 europeiska länder. Referens: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2max}$

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

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

## FITSPARK™ DAGLIG TRÄNINGSVÄGLEDNING

I träningsguiden till FitSpark™ hittar du färdiga **dagliga träningspass på begäran** lättillgängliga direkt i klockan. Träningspassen har utformats för att matcha din konditionsnivå, träningshistorik och återhämtning samt hur redo du är att träna, baserat på din [Nightly Recharge](#)-status från föregående natt. FitSpark ger dig 2–4 olika träningsalternativ varje dag: ett som passar bäst för dig och 1–3 andra alternativ att välja mellan. Du får maximalt fyra förslag per dag och det finns totalt 19 olika träningspass. Förslagen inkluderar träningspass från kategorierna **kardio**, **styrka** och **stödträning**.



När du använder Recovery Pro med Grit X Pro tas resultatet från dagens ortostatiska test i beaktande när du får dina dagliga träningsförslag från FitSpark. Resultatet från ditt återhämtningstest för ben tas också med i beräkningen.

FitSpark-träningspassen är färdiga [träningsmål](#) definierade av Polar. Träningspassen innehåller instruktioner om hur du utför övningarna och steg-för-steg-vägledning i realtid för att säkerställa att du tränar säkert och med rätt teknik. Alla träningspass är tidsbaserade och de anpassas utifrån din nuvarande konditionsnivå, vilket gör träningspassen lämpliga för alla, oavsett konditionsnivå. FitSpark träningsförslag uppdateras efter varje träningspass (inklusive träningspass utförda utan FitSpark), vid midnatt och när du vaknar. FitSpark ger dig mångsidig träning med olika typer av dagliga träningspass att välja mellan.

### Hur bestäms din konditionsnivå?

Din konditionsnivå bestäms för varje träningsförslag baserat på din:

- Träningshistorik (genomsnittlig veckobaserad träning i puls zoner från de föregående 28 dagarna)
- Maximala syreupptagningsförmåga
- [Träningsbakgrund](#)

Du kan börja använda funktionen utan att ha någon träningshistorik. Men FitSpark fungerar optimalt efter 7 dagars användning.



Ju högre konditionsnivå, desto längre varar träningsmålen. De mest krävande styrketräningensmålen är inte tillgängliga på låga konditionsnivåer.

## Vilken typ av övningar ingår i träningskategorierna?

I kardioträningspass vägleds du att träna i olika puls-zoner med olika tidslängd. Träningspass inkluderar tidsbaserade uppvärmnings-, tränings- och nedvarvningsfaser. Kardioträningspass kan slutföras med alla sportprofiler på din klocka.

Styrketräning är träningspass av cirkelträningstyp som består av styrketräningsövningar med tidsbaserad vägledning. Kroppsviktsträning kan utföras med din egen kropp som motstånd – extravikter behövs inte. I cirkelträning behöver du en viktskiva, en kettlevikt eller hantlar för att utföra övningarna.

Stödträningspass är träningspass av cirkelträningstyp som består av styrke- **och** rörlighetsövningar med tidsbaserad vägledning.

## FitSpark i din klocka

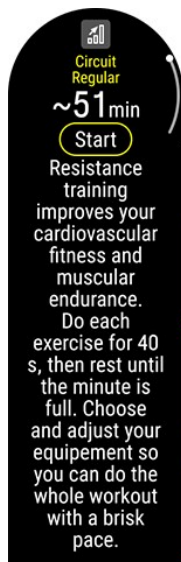
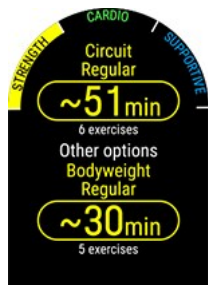
Använd knapparna UPP och NER i klockfunktionen för att navigera till klockdisplayen för **FitSpark**.

Klockdisplayen **FitSpark** innehåller följande vyer för olika träningskategorier:



**PROGRAM-KLOCKDISPLAY:** Om du har ett Löpprogram i Polar Flow är dina FitSpark-förslag baserade på träningsmålen för löpprogram.

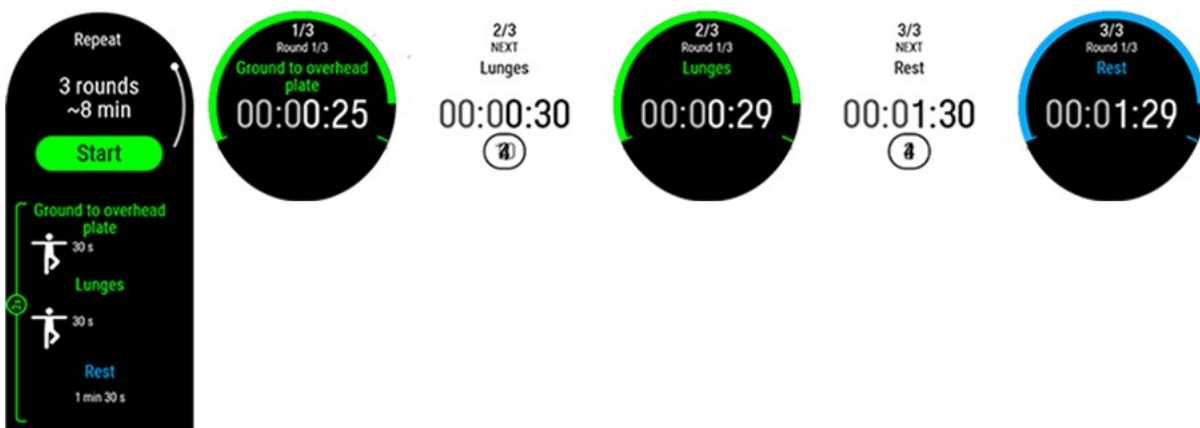
Tryck på OK i klockdisplayen **FitSpark** för att se träningsförslagen. Den mest lämpliga träningen för dig baserat på din träningshistorik och konditionsnivå visas först. Bläddra ner för att se fler alternativa träningsförslag. Välj ett träningsförslag genom att trycka på OK för att se en detaljerad beskrivning av träningen. Bläddra ner för att se övningarna som ingår i träningen (styrke- och stödträning) och tryck på den individuella övningen för att se detaljerade anvisningar om hur du utför övningen. Bläddra till **Start** och tryck på OK för att välja träningsmålet, och välj sedan sportprofilen för att starta träningsmålet.



## Under träning

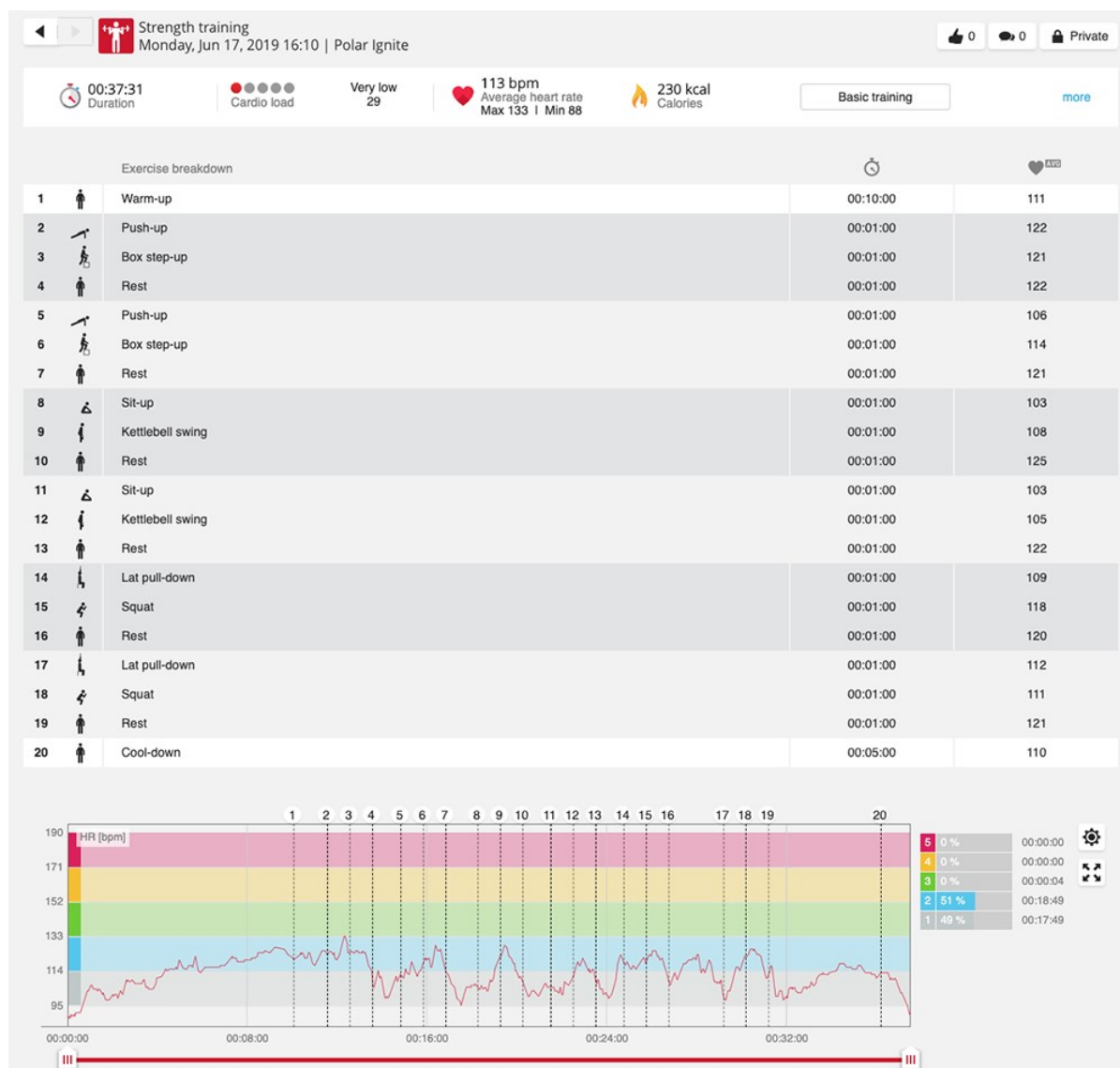
Din klocka ger dig vägledning under träning, vilket inkluderar träningsinformation, tidsbaserade faser med pulsszoner för kardiomål och tidsbaserade faser med övningar för styrka och stödmål.

Styrketränings- och stödträningsspass är baserade på färdiga träningsplaner med animerade övningar och steg-för-steg-vägledning i realtid. Alla träningspass inkluderar timer och vibrationer så att du ska veta när det är dags att byta till nästa fas. Fortsätt varje rörelse i 40 sekunder, vila sedan i en minut och starta nästa rörelse. När du har slutfört alla serier i det första setet påbörjar du nästa set manuellt. Du kan avsluta ett träningspass varje gång du vill. Du kan inte hoppa över eller omorganisera träningsfaser.



Träningsresultat i din klocka och i Polar Flow

Du får en [summering](#) av ditt träningspass i din klocka direkt efter avslutat träningspass. Du får en mer detaljerad analys i Polar Flow-appen eller på webbtjänsten Polar Flow. För kardioträningsmål får du ett grundläggande träningsresultat, vilket visar faserna i träningspasset med pulsdata. För styrke- och stödträningsmål får du detaljerade träningsresultat, som inkluderar din snittpuls och tid som tillbringats på varje övning. Dessa visas som en lista, och varje övning visas också på pulskurvan.



Träning kan vara förenat med vissa risker. Innan du påbörjar ett regelbundet träningsprogram ska du läsa vägledningen [Minimera riskerna när du tränar](#).

## SPORTPROFILER

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

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

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

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

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



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

## PULSZONER

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

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

## PULSSENSORLÄGE

I pulssensornläge kan du göra klockan till en pulssensor och sända din puls till andra Bluetooth-enheter som träningsappar, gymutrustning och cykeldatorer. Om du vill använda klockan i pulssensornläge måste du först parkoppla den med den externa mottagarenheten. Instruktioner om parkoppling finns i användarhandboken till mottagarenheten.

### Aktivera pulssensornläge

1. Tryck på och håll in OK i klockfunktionen eller tryck på TILLBAKA för att öppna huvudmenyn, och välj **Starta träningen**. Bläddra till din önskade sport.
2. I förträningläget öppnar du snabbmenyn genom att trycka på ikonen eller knappen LYSE.
3. Välj **Dela puls med andra enheter**.
4. Aktivera den externa enhetens parkopplingsläge.
5. Välj Grit X Pro från den externa enheten.
6. Godkänn parkoppling med Grit X Pro från den externa enheten.
7. Du bör nu se din puls både på din Polar-klocka och på den externa enheten. När du är redo startar du sessionen från den externa enheten. Om du vill registrera ditt träningspass med klockan återgår du till förträningläget och startar träningsregistreringen genom att trycka på OK.

### Sluta dela puls

Välj **Sluta dela**. Pulsdelningen stoppas också när du lämnar förträningläget eller stoppar träningsregistreringen.

## HASTIGHETZONER

Med hastighets-/tempozoner kan du enkelt övervaka hastighet eller tempo under ditt träningspass och justera din hastighet/tempo för att uppnå önskad träningseffekt. Zonerna kan användas för att styra effektiviteten i dina träningspass och hjälpa dig att blanda träningen med olika träningsintensiteter för optimala effekter.

### INSTÄLLNINGAR FÖR HASTIGHETZONER

Inställningarna för hastighetszonen kan justeras i Flow-webbtjänsten. Det finns fem olika zoner, och zongränserna kan justeras manuellt eller så kan du använda standardgränserna. De är sportspecifika, vilket gör att du kan justera zonerna så att de passar varje sport. Zonerna är tillgängliga i löpsporter (inklusive lagsporter som inbegriper löpning), cykelsporter samt rodd och kanotpaddling.

## Standard

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

## Free

Om du väljer **Free** kan alla gränser ändras. Om du till exempel har testat dina verkliga tröskelvärden, som t.ex. anaeroba och aeroba tröskelvärden, eller övre och nedre tröskelvärden för mjölksyra, kan du träna med zoner baserat på dina individuella tröskelvärden för hastighet eller tempo. Vi rekommenderar att du anger ditt anaeroba tröskelvärde för hastighet och tempo som det lägsta för zon 5. Om du också använder aerob tröskel ska du ställa in den som den lägsta för zon 3.

## TRÄNINGSMÅL MED HASTIGHETSZONER

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

## UNDER TRÄNING

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

## EFTER TRÄNING

I träningssummeringen i din klocka ser du en översikt över tiden i varje hastighetszon. Efter synkronisering kan du se detaljerad visuell hastighetszoninformation i Flow-webbtjänsten.

## HASTIGHET OCH DISTANS FRÅN HANDLEDEN

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

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

Hastighet och distans från handleden är tillgängligt för följande sportprofiler: Promenad, Löpning, Jogging, Väglöpning, Terränglöpning, Löpning på löpband, Banlöpning och Ultralöpning. För att se hastighet och distans under ett träningspass ska du kontrollera att du har lagt till hastighet och distans till träningsvyn för sportprofilen du använder när du springer. Detta kan du göra i **Sportprofiler** i endera appen Polar Flow eller webbtjänsten Flow.

## KADENS FRÅN HANDLEDEN

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

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

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

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



# MÄTVÄRDEN FÖR SIMNING

Mätvärden för simning hjälper dig att analysera varje simpass och följa dina resultat och din utveckling på lång sikt.



För att få så korrekt information som möjlig ska du kontrollera att du har ställt in vilken hand du bär klockan på. Du kan kontrollera att du har angett vilken hand du bär din klocka från produktinställningarna i Flow.

## BASSÄNGSIMNING

När du använder profilen Simning eller Bassängsimning identifierar klockan ditt simsätt och registrerar distans, tid och tempo, simtagsfrekvens och vilotider. Dessutom kan du med hjälp av SWOLF-poängen följa din utveckling.

**Simsätt:** Din klocka känner igen ditt simsätt och beräknar specifika mätvärden samt totalvärden för hela ditt träningspass:

- Fristil
- Ryggsim
- Bröstsims
- Fjärilsim

**Tempo och sträcka:** När klockan har identifierat ditt simsätt som ett av de fyra som nämns ovan kan den identifiera dina vändningar och använda den informationen för att ge dig rätt tempo och distans. Beräkningen av distans och tempo baseras på den angivna bassänglängden och det antal vändningar som känns av. Vid varje vändning läggs en bassänglängd till i den totala distans som du har simmat.

**Simtag:** Din klocka anger hur många simtag du tar på en minut eller per bassänglängd. Denna information kan användas för att veta mer om din simteknik, rytm och träningstid.

**SWOLF** (förkortning för simning och golf) är ett indirekt mått på effektivitet. SWOLF beräknas genom att lägga ihop din tid och antalet simtag som behövs för att simma en bassänglängd. Till exempel, 30 sekunder och 10 simtag för att simma en bassänglängd motsvarar SWOLF-poängen 40. Ju lägre din SWOLF är för en viss sträcka och stil, desto effektivare är du i allmänhet.

SWOLF-är högst individuell och bör därför inte jämföras med andra simmares SWOLF-poäng. Det är snarare ett personligt verktyg som kan hjälpa dig att förbättra och finjustera din teknik samt att hitta en optimal effektivitet för olika stilar

## Inställning av bassänglängd

Det är viktigt att du ställer in rätt bassänglängd, eftersom det påverkar beräkning av tempo, distans och simtag samt din SWOLF-poäng. Du kan välja bassänglängd i förträningläge från snabbmenyn. Tryck på LYSE för att öppna snabbmenyn, välj inställningen **Bassänglängd** och ändra vid behov den bassänglängd som tidigare ställts in. Standardlängderna är 25 meter, 50 meter och 25 yards, men du kan också ställa in den manuellt till en anpassad längd. Den minsta längd som kan ställas in är 20 meter/yards.

## SIMNING I ÖPPET VATTEN

När du använder profilen Simning i öppet vatten registrerar klockan din simsträcka, tid och tempo, simtagsfrekvens för frisim och din rutt.



Frisim är det enda simsätt som profilen Simning i öppet vatten känner igen.

**Tempo och sträcka:** Din klocka använder GPS för att beräkna tempo och sträcka under din simtur.

**Simtagsfrekvens för frisim:** Din klocka registrerar dina genomsnittliga och maximala simtagsfrekvenser (hur många simtag du tar per minut) för ditt träningspass.

**Rutt:** Din rutt registreras med GPS och du kan visa den på en karta efter din simtur i Flow-appen och i Flow webbtjänst. GPS fungerar inte under vattnet, och på grund av detta filtreras din rutt från GPS-data som erhållits när din hand är över

vattnet eller mycket nära vattenytan. Externa faktorer som vattenförhållanden och satellitpositioner kan påverka noggrannheten för GPS-data, och följaktligen kan data från samma rutt variera från dag till dag.

## MÄTA PULS I VATTEN

Din klocka mäter automatiskt din puls från handleden med den nya Polar Precision Prime-sensorns fusionsteknik, vilket är ett enkelt och bekvämt sätt att mäta din puls vid simning. Även om vatten kan förhindra att pulsmätning på handleden fungerar optimalt, är noggrannheten hos Polar Precision Prime tillräcklig för att du ska kunna övervaka din snittpuls och dina pulszoner under simpassen, få korrekta avläsningar för kaloriförbränning, din Träningsbelastning från träningspasset och feedback på Träningseffekt, baserat på dina pulszoner.

För att säkerställa bästa möjliga noggrannhet i dina pulsdatabaser är det viktigt att klockan sitter ordentligt på din handled (den ska sitta åt mer än i andra sporter). I [Träning med handledsbaserad puls](#) finns instruktioner för hur du ska bära din klocka under träning.



Observera att du inte kan använda en Polar pulssensor med ett bröstband med din klocka när du simmar, eftersom Bluetooth inte fungerar i vatten.

## STARTA ETT SIMPASS

1. Tryck på TILLBAKA för att gå till huvudmenyn, välj **Starta träningen** och bläddra sedan till profilen **Simning**, **Bassängsimning** eller **Simning i öppet vatten**.
2. **När du använder profilen simning/bassängsimning** ska du kontrollera att bassänglängden är korrekt. Ändra bassänglängden genom att trycka på LYSE för att öppna snabbmenyn, välj inställningen **Bassänglängd** och ange korrekt längd.



Starta inte registreringen av träningspasset förrän du är i bassängen, men undvik att trycka på knapparna under vattnet.

3. Tryck på STARTA för att starta träningsregistreringen.

## UNDER DIN SIMTUR

Du kan anpassa vad som ska visas på displayen i avsnittet sportprofiler i Flow webbtjänst. Standardträningsvyerna i sportprofilerna för simning visar följande information:

- Din puls och ZonePointer för puls
- Distans
- Träningstid
- Vilotid (Simning och bassängsimning)
- Tempo (Simning i öppet vatten)
- Pulsdiagram
- Snittpuls
- Maxpuls
- Klocktid

## EFTER DIN SIMTUR

En översikt över dina simdata finns tillgänglig i träningssummeringen i din klocka direkt efter ditt träningspass: Du kan se följande information:



Datum och tid när ditt träningspass startade

Träningstid

Simsträcka



Snittpuls

Maxpuls

Hjärtbelastning



Pulszoner



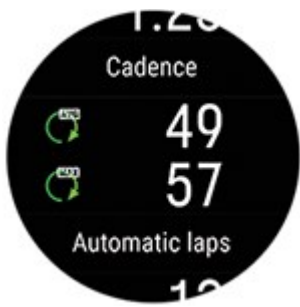
Kalorier

Fettförbrukning % av kalorier



Snittempo

Maxtempo



Simtagsfrekvens (hur många simtag du tar per minut)

- Genomsnittlig simtagsfrekvens
- Max simtagsfrekvens

Synkronisera din klocka med Flow för en mer detaljerad visuell representation av ditt simpass, inklusive en detaljerad uppdelning av dina simpass i bassäng, din puls, tempo och simtagsfrekvens.

## BAROMETER

Barometers funktioner inkluderar höjd, lutning, sluttning, stigning och nedfärd. Höjden mäts med en atmosfärisk lufttrycksgivare som omvandlar det uppmätta lufttrycket till en höjdvälsläsning. Stigning och nedfärd visas i meter/fot.

Barometrisk höjd kalibreras automatiskt två gånger via GPS under de första minuterna av ett träningspass. I början av ett träningspass, före kalibreringen, baseras höjden endast på barometertrycket som ibland kan vara felaktigt beroende på förhållandena. Höjddata korrigeras efter kalibrering så att eventuella felaktiga avläsningar som ses i början av ett träningspass korrigeras automatiskt efteråt, och de korrigerade uppgifterna kan ses i Flow-webbtjänsten och -appen efter ditt träningspass efter synkronisering av dina data.

För att få så korrekta höjdvälsläsningar som möjligt rekommenderar vi att du alltid kalibrerar höjden manuellt när det finns en pålitlig referens, som en höjd utmärkt på kartan eller när du är på havsnivå. Höjden kan kalibreras manuellt på träningsvyn i helskärmsläge. Tryck OK för att ställa in aktuell höjd.

Jord och smuts på enheten kan orsaka felaktiga höjdmätningar. Håll enheten ren så ser du till att den barometriska höjdmätningen fungerar som den ska.

## HÖJDDATA NÄR DU INTE TRÄNAR

När du inte tränar kan du se din aktuella höjd och höjdprofil från de senaste 6 timmarna från klockdisplayen **Plats**.

Gå till **Klockvyer** och lägg till klockdisplayen **Plats** för att se din höjd direkt från klockan när du inte tränar.

## KOMPASS

För att använda kompassen under dina träningspass lägger du till den i den sportprofil där du vill se den. I Flow-webbtjänsten, gå till **Sportprofiler** > Välj **redigera** på den sportprofil där du vill lägga till den > gå till **Enhetsrelaterade** och välj **Grit X Pro** > **Träningsdisplayer** > **Lägg till ny** > **Helskärm** > **Kompass** och välj Spara. Kom ihåg att synka ändringarna till klockan.

## ANVÄNDA KOMPASSEN UNDER ETT TRÄNINGSPASS

Under ett träningspass kan du skrolla till kompassvyn med UPP/NED-knapparna. På displayen visas din riktning och väderstrecken.



### Kalibrera kompassen

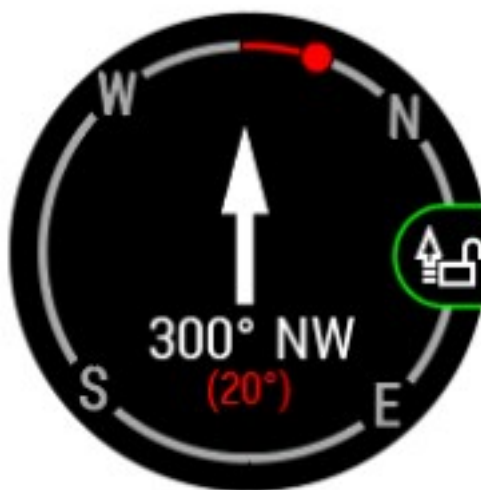
Du kan bli ombedd att kalibrera kompassen under ett träningspass. Följ i så fall anvisningarna på displayen.

Du kan även kalibrera kompassen manuellt från snabbmenyn. Pausa träningspasset, tryck på LYSE för att öppna snabbmenyn och välj Kalibrera kompass. Följ anvisningarna på displayen.

### Lås din kursriktning

I kompassens träningsvy trycker du på OK för att låsa din nuvarande kurs. Displayen visar sedan avvikelser från den låsta kursen i rött.

Observera att kompassen måste kalibreras först.



## ANVÄNDA KOMPASSEN UTANFÖR TRÄNINGSPASS

Lägg till kompassklockdisplayen från **klockvyer** om du vill använda den när du inte tränar. När du har lagt till den sveper du åt vänster eller höger i klockfunktionen tills du kommer till kompassen.

### Lås din kursriktning

I kompassvyn trycker du på **OK** för att låsa din aktuella kurs. Displayen visar sedan avvikelser från den låsta kursen i rött.

### Kalibrera kompassen

Om du vill kalibrera kompassen bläddrar du längst ned och väljer **Kalibrera**.

## VÄDER

Med klockans väderdisplay kan du se dagens timprognos på handleden, liksom 3-timmarsprognos för i morgon och 6-timmarsprognos för i övermorgon. Bland övrig väderinformation som visas ingår vindens hastighet och riktning,

luftfuktigheten och risken för regn.

Väderinformationen finns enbart på klockans väderdisplay. Från klockfunktionen sveper du åt vänster eller höger för att hitta den.

För att använda väderfunktionen måste du ha Flow-appen på mobilen, och klockan måste vara parkopplad med den. Platstjänster (iOS) eller Platsuppgifter (Android) måste också vara på för att du ska kunna få väderinformation.

### Prognos för idag



- Plats för prognosen
- Senast uppdaterad
- Uppdatera (visas om väderinfor behöver uppdateras, till exempel för att platsen har ändrats eller det var ett tag sen den uppdaterades)
- Nuvarande temperatur
- Känns som
- Regn
- Vindhastighet
- Vindriktning
- Luftfuktighet
- Timprognos



Weather forecast

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

Notera att väderhistorik eller information om hur vädret var under ett träningspass inte ingår.

#### Prognos för i morgon



- Högsta/lägsta prognosvärde för varje 3-timmarsperiod

#### Prognos för i övermorgon




- Högsta/lägsta prognosvärde för varje 6-timmarsperiod

## STRÖMSPARINSTÄLLNINGAR

Med Strömssparinställningarna kan du förlänga träningstiden genom att ändra GPS:ens registreringshastighet, stänga av Pulsmätning vid handleden och använda skärmläckaren. Med de här inställningarna kan du spara batteri och få mer tränings tid för extra långa träningspass eller när batteriet är halvtomt.

Strömssparinställningarna finns på [Snabbmenyn](#). Du kan öppna snabbmenyn från förträningläget, under en paus vid

träningsspass och under övergångsläge vid multisportpass. I förträningläge kan du nå den genom att trycka på  eller knappen LYSE. I paus- och övergångsläge kan den bara nås med knappen LYSE.

När du har aktiverat en Strömssparinställningar ser du effekten på den uppskattade tränings tiden i förträningläget. Notera att Strömssparinställningarna aktiveras för varje träningspass separat. Inställningarna sparas inte.





**i** Notera att temperaturen påverkar den uppskattade träningstiden. När du tränar i kalla förhållanden kan den faktiska träningstiden vara kortare än vad som anges vid träningspassets början.

### **GPS-registreringshastighet**

Sätt GPS:ens registreringshastighet till ett längre intervall (1 eller 2 minuter). Praktiskt vid väldigt långa träningspass när lång batteritid behövs.

**i** Notera att GPS:ens registreringshastighet måste sättas till 1 sekund om du ska använda navigeringsfunktioner som ruttvägledning, Komoot-rutter eller Strava Live-segment. Andra funktioner kan också påverkas, till exempel löpeffekt, hastighet/tempo och distans, beroende på valda sportprofiler och sensorer.

### **Pulsmätning på handleden**

Stäng av pulsmätning på handleden Stäng av den så spar du batteri när du inte absolut behöver pulldata. När du använder en pulsmätare med bröstbälte stängs pulsmätning på handleden av automatiskt.

### **Skärmläckare**

Aktivera skärmläckaren under träningspass där du inte behöver se träningsdata löpande.

När skärmläckaren är på visas enbart tiden på displayen. Tryck på valfri knapp för att gå ur skärmläckaren och visa dina träningsdata. Skärmläckaren går på igen efter 8 sekunder.

## **ENERGIKÄLLOR**

Uppdelningen på energikällor visar hur mycket du använde av de olika energikällorna (fett, kolhydrater, protein) under träningspasset. På klockan kan du se det i träningssummeringen direkt efter avslutat träningspass. Mer detaljerad information hittar du i Flow-appen när du har synkroniserat dina data.

Vid fysisk aktivitet använder kroppen kolhydrater och fett som sina huvudsakliga energikällor. Ju högre träningsintensitet, desto mer kolhydrater förbrukas i förhållande till fetter, och vice versa. Proteinets betydelse är vanligtvis ganska liten, men vid aktiviteter med hög intensitet och under långa pass kan kroppen få 5 till 10 % av sin energi från protein.

Vi beräknar användningen av olika energikällor baserat på din puls, men vi tar även hänsyn till dina fysiska inställningar. Där ingår ålder, kön, längd och vikt, maxpuls, vilopuls, VO2max, aerob och anaerob pulströskel. Det är viktigt att du anger dessa värden så exakt som möjligt för att få korrekta uppgifter om förbrukningen av olika energikällor.

### **SUMMERING AV ENERGIKÄLLOR**

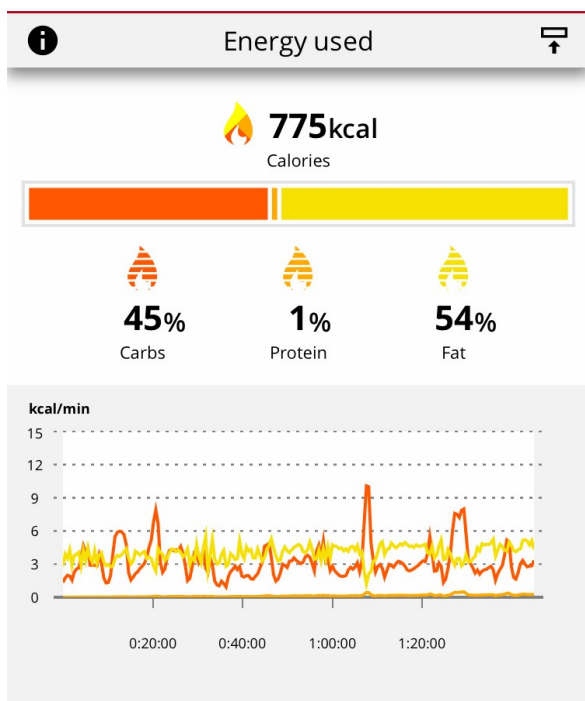
Efter träningspasset visas följande information i träningssummeringen:



Kolhydrater, protein och fett som har förbrukats under passet.

**i** Observera att förbrukade mängder av olika energikällor inte ska tolkas som riktlinjer för födointaget efter träningspasset.

## DETALJERAD ANALYS I FLOW-MOBILAPPEN:



I Flow-appen kan du även se hur mycket av de olika energikällorna du använde vid varje punkt under passet, och ackumulerat under passet. Grafen visar hur din kropp utnyttjar de olika energikällorna vid olika träningsintensiteter och i de olika stadierna av träningspasset. Du kan också jämföra uppdelningen från liknande pass över tid och se hur din förmåga att använda fett som primär energikälla utvecklas.

Läs mer om energikällor på [Energy sources](#)

## TELEFONNOTISER

Med funktionen Telefonnotiser får du aviseringar om inkommande samtal, meddelanden och notiser från appar i din klocka. Du får samma notiser i din klocka som du får på din telefonskärm. Notiser är tillgängliga när du inte tränar och under träning träningspass. Du kan välja när du ska få dem. Telefonnotiser är tillgängliga för iOS- och Android-telefoner.

Om du vill använda telefonnotiser måste du ha Polar Flow-appen igång på din telefon och den måste också vara parkopplad till din klocka. Anvisningar finns i [Parkoppla en mobilenhet med din klocka](#).

### Aktivera telefonnotiser

I din klocka, gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Telefonnotiser** för att aktivera dem. Ställ in telefonnotiser på **Av** eller **På, när du inte tränar**, **På, när du tränar** eller **Alltid på**.

Du kan också aktivera telefonnotiser i enhetsinställningarna för Polar Flow-appen. När du aktiverat notifikationer synkroniserar du din klocka med Polar Flow-appen.



Observera att när telefonnotiser är aktiverade laddas klockans och telefonens batteri ur snabbare eftersom Bluetooth kontinuerligt är på.

## Stör ej

Om du vill inaktivera notiser och ringsignaler för en viss tidsperiod aktiverar du Stör ej. När denna funktion är aktiv kommer du inte att få några notifikationer eller samtal under den period du ställt in.

På din klocka, gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Stör ej**. Välj **Av**, **På** eller **På (22.00–7.00)**, och den period Stör ej ska vara aktivt. Välj när den ska **Börja** och **Sluta**.

## VISA NOTISER

När du inte tränar: när du får en notis vibrerar klockan och en röd punkt syns nere till vänster på displayen. Visa din notifikation genom att trycka på TILLBAKA och välja **Notifikationer** eller genom att vrida din handled och titta på din klocka.

Under ett träningspass: när du får en notis vibrerar klockan och visar vem avsändaren är. Om du vill ta bort notisen trycker du på OK-knappen när du har notisen uppe och väljer **Rensa**. Om du vill ta bort alla notiser på klockan bläddrar du ned på notislistan och väljer **Rensa alla**.

När du får ett samtal kommer din klocka att vibrera och visa vem som ringer upp. Du kan också svara eller avböja samtalet med din klocka.



Phone notifications may function differently depending on the model of your Android phone.

## MUSIKKONTROLLER

Styr uppspelning av musik och media på telefonen med din klocka under träningen och från klockvyn när du inte tränar. Ställ in musikkontrollerna från **Inställningar > Allmänna inställningar > Musikkontroller**. Du kan styra musiken från träningsdisplayen, från klockdisplayen eller bådadera. Välj **Träningsdisplay** för att styra musiken under träningspassen och **Klockdisplay** för att få åtkomst till kontrollerna när du inte tränar med musikkontrollerna på klockdisplayen. Med musikkontroller från **Klockvyer > Musikkontroller**.

Musikkontroller är tillgängliga för iOS- och Android-telefoner. Om du vill använda musikkontroller måste du ha Flow-appen igång på din telefon och den måste också vara parkopplad till din klocka. Anvisningar finns i [Parkoppla en mobilenhet med din klocka](#). Musikkontrollerna visas efter att klockan har parkopplats med telefonen via Flow-appen. Om du gjorde inställningen för din klocka via Flow-appen har klockan redan parkopplats med telefonen.

## FRÅN KLOCKDISPLAYEN

Styr smidigt uppspelning av musik och media på telefonen när du inte tränar från klockfunktionen med musikkontrollerna på klockdisplayen.



- Sveg åt vänster/höger i klockfunktionen tills du når klockdisplayen med musikkontrollerna.
- Pausa/spela eller växla mellan låtar med kontrollerna.



- Tryck på  för att komma åt volymkontrollerna

## UNDER TRÄNING


Om du väljer att styra musiken från träningsdisplayen aktiveras träningsvyn med musikkontrollerna när spelaren är på och en session har startats.



- Tryck på UPP-knappen för att bläddra till träningsvyn med musikkontrollerna under ett träningspass.
- Tryck på OK-knappen om du vill visa knapparna föregående/nästa och pausa/spela. Gå till föregående eller nästa låt med knapparna UPP/NED och pausa med OK-knappen. Tryck på LYSE för att komma åt volymkontrollen.

## UTBYTBARA ARMBAND

Grit X Pro använder ett 22 mm standardarmband. Med de utbytbara armbanden kan du matcha din klocka till alla tillfällen och stilar så att du kan bära den hela tiden och använda aktivitetsmätning dygnet runt, kontinuerlig pulsmätning och sömnregistrering.

 Vi rekommenderar att du undviker armband av metall eftersom de kan påverka GPS:ens precision.

### BYTA ARMBAND

Att byta armbandet som fästs med armbandssprintar går snabbt och enkelt. Du kan välja ditt favoritband från Polars sortiment eller ett annat armband som använder 22 mm armbandssprintar.

1. Lossa bandet genom att dra snabbkopplingsspärren inåt och dra bandet bort från klockan.
2. Sätt fast armbandet genom att föra in stiftet (motsatt sida av snabbkopplingen) i stifthålet på klockan.
3. Dra snabbkopplingsspärren inåt och rikta in den andra änden av stiftet mot hålet på klockan.
4. Släpp spärren för att låsa bandet på plats.

## KOMPATIBLA SENSORER

Förbättra din träningsupplevelse och få en mer fullständig förståelse av dina resultat med kompatibla Bluetooth®-sensorer. Förutom ett antal Polar-sensorer är din klocka fullt kompatibel med flera tredje parts sensorer.

[Visa en fullständig lista över kompatibla Polar-sensorer och tillbehör](#)

[Visa kompatibla tredje parts sensorer](#)

Innan en ny sensor tas i bruk måste den parkopplas med din klocka. Parkopplingen tar bara några sekunder och säkerställer att din klocka endast tar emot signaler från dina sensorer och tillåter störningsfri träning i grupp. Innan du deltar i en tävling ska du se till att parkopplingen görs hemma för att förhindra störning på grund av dataöverföring. Anvisningar finns i [Parkoppla sensorer med din klocka](#).

### POLAR OH1 OPTISK PULSSENSOR

Polar OH1 är en kompakt optisk pulssensor som mäter pulsen från din arm eller tinning. Den är mångsidig och ett mycket bra alternativ till pulsband för bröstkorgen och handled. Polar OH1 sänder din puls i realtid till din sportklocka eller smartklocka, appen Polar Beat eller andra träningsappar via Bluetooth och simultant till ANT+-enheter. I Polar OH1 finns ett internt minne vilket innebär att du kan träna enbart med OH1 och i efterhand överföra träningsdata till appen i din

telefon. Den levereras med ett bekvämt armband som kan maskintvättas och en klämma till simglasögon (i Polar OH1+ produkt-paketet).

Den kan också användas med Polar Club, Polar GoFit och Polar Team-appen.

## **POLAR VERITY SENSE**

Polar Verity Sense är en mångsidig optisk pulssensor av hög kvalitet som mäter pulsen från armen eller tinningen. Polar Verity Sense är ett utmärkt alternativ till pulsband för bröstorg och handled. Du kan använda den med produktens armband, klämman till simglasögonbandet eller bara placera den tätt mot huden. Polar Verity Sense ger maximal rörelsefrihet och fungerar med mängder av olika sporter. Polar Verity Sense registrerar till exempel puls, distans, tempo och vändningar när du simmar i bassäng. Du kan registrera dina träningspass i sensorns internminne och överföra träningsdata till mobilen efteråt, eller ansluta sensorn till en din klocka och följa din puls i realtid under träningen.

## **POLAR H10 PULSSENSOR**

Övervaka din puls med maximal precision med Polar H10 pulssensor och ett bröstbälte.

Även om Polar Precision Prime är den mest exakta optiska pulsmätningstekniken som finns och fungerar i stort sett var som helst, ger Polar H10-pulssensorn dig den bästa pulsnoggrannheten i sporter där det är svårare att hålla sensorn stilla på handleden eller där muskler eller sensor nära sensorn arbetar. Polar H10 pulssensor är mer mottaglig för snabbt ökande eller minskande puls, så det är det perfekta alternativet även för intervallträning med snabba sprintlöpningar.

Polar H10-pulssensorn har ett internt minne som låter dig registrera ett träningspass med den utan en ansluten träningsenhet eller en mobil träningsapp i närheten. Du måste bara parkoppla H10 pulssensor med Polar Beat-appen och starta träningspasset med appen. På så vis kan du till exempel registrera din puls från dina simpass med Polar H10-pulssensor. Mer information finns på supportssidorna för [Polar Beat](#) och [Polar H10 pulssensor](#).

När du använder Polar H10 pulssensor under dina cykelpass kan du ha din klocka monterad på cykelstyret för att enkelt se dina träningsdata.

## **POLAR H9 PULSSENSOR**

Polar H9 är en högkvalitativ pulssensor för träning i vardagen. Polar Soft Strap medföljer och mäter pulsen exakt. Polar H9 passar perfekt med Polar Beat-appen samt med många tredjeparts-appar: Du kan enkelt förvandla din telefon till en träningsklocka. Teknik som Bluetooth®, ANT+™ och 5 kHz ser dessutom till att det går att ansluta till många olika träningsenheter och gymutrustning. Tack vare pulsmätning via bröstbältet reagerar Polar H9 omedelbart på vad som händer i din kropp och visar en exakt kaloriförbrukning.

Den senaste versionen av denna användarhandbok och videohandledningarna finns på [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).

## **POLAR STEGSENSOR BLUETOOTH® SMART**

Stegsensor Bluetooth® Smart är för löpare som vill förbättra sin löpteknik och sina träningsresultat. Den ger dig information om hastighet och sträcka, oavsett om du springer på löpband eller i skogen.

- Mäter varje steg du tar för att beräkna löphastighet och sträcka
- Hjälper till att förbättra din löpteknik genom att visa din stegfrekvens och steglängd
- En liten sensor som fästs i dina skosnören
- Stöt- och vattentålig för att klara de mest krävande löptureerna

## **POLAR HASTIGHETSENSOR BLUETOOTH® SMART**

Det finns en rad faktorer som kan påverka din cykelhastighet. Konditionen är först och främst en av dem, men väderförhållandena och markens varierande lutning spelar också en stor roll. Det mest avancerade sättet att mäta hur dessa faktorer påverkar din hastighet är med den aerodynamiska hastighetssensorn.

- Mäter dina aktuella, snitt- och maxhastigheter
- Spåra din snitthastighet för att se din utveckling och dina resultat förbättras
- Lätt men ändå robust, och enkel att fästa

## POLAR KADENSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Det mest praktiska sättet att mäta ditt cykelpass är med vår avancerade trådlösa kadenssensor. Den mäter din snitt- och maxkadens vid cykling i realtid som varv per minut så att du kan jämföra tekniken för din cykeltur med tidigare cykelturer.

- Förbättrar din cykelteknik och identifierar din optimala kadens
- Med störningsfria kadensdata kan du utvärdera dina individuella resultat
- Utformad för att vara aerodynamisk och lätt

## TREDJE PARTS EFFEKTSSENSORER

### Cykeleffekt

Mätning av din cykeleffekt hjälper dig att övervaka och utveckla dina cykelresultat och pedalteknik. Till skillnad från puls är uteffekten ett absolut och objektiva ansträngningsvärde. Det innebär att du också kan jämföra dina effektvärden med andra cyklister som är av samma kön och som är ungefär lika stora som du; eller jämföra watt per kilo för de mest tillförlitliga resultaten. Att se hur din puls motsvarar effektzonerna ger också mer insikt.

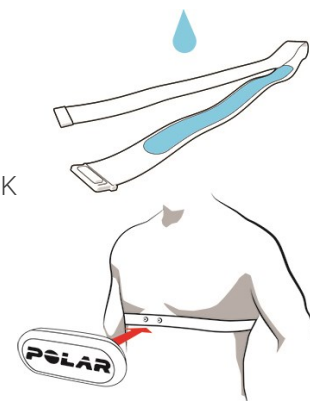
## LÄNKA SENSORER MED DIN KLOCKA

### Länka en pulssensor med din klocka

 När du använder en Polar-pulssensor som har länkats med din klocka, mäter inte klockan pulsen från din handled.

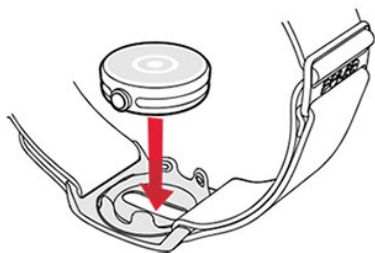
#### Polar H9, Polar H10

1. Fukta elektrodytorna på bältet och ta på dig pulssensorn.
2. I klockan, gå till **Allmänna inställningar > Länka och synka > Länka sensor eller annan enhet** och tryck på OK.
3. Håll pulssensorn intill din klocka och vänta tills den har hittats.
4. När pulssensorn har hittats visas enhets-ID, till exempel **Polar H10 xxxxxxxx**. Tryck på OK för att starta länkningen.
5. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.



#### Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Placera sensorn i armbandshållaren med linsen uppåt.



2. Aktivera sensorn genom att trycka på knappen tills lampan tänds.
3. **Verity Sense:** Se till att sensorn är i pulsläge, vilket markeras med en hjärtikon. När du har valt läge ska du vänta tills alla sex LED-indikatorer tänds, innan du börjar parkoppla din Polar-klocka.



4. I klockan, gå till **Allmänna inställningar > Länka och synka > Länka sensor eller annan enhet** och tryck på OK.
5. När pulssensorn har hittats visas enhets-ID, till exempel **Polar Sense xxxxxxxx**. Tryck på OK för att starta länknigen.
6. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.




## Länka en stegsensor med din klocka

1. I klockan, gå till **Allmänna inställningar > Länka och synka > Länka sensor eller annan enhet** och tryck på OK.
2. Klockan börjar söka efter din sensor. Håll din sensor intill klockan och vänta tills den har hittats.
3. När sensorn har hittats visas enhets-ID:n. Tryck på OK för att starta länknigen.
4. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.

## Kalibrera stegsensorn


Din stegsensor kan kalibreras manuellt via snabbmenyn på två sätt. Välj en av sportprofilerna för löpning och sedan **Kalibrera stegsensor > Kalibrera genom löpning** eller **Kalibreringsfaktor**.

- **Kalibrera genom löpning:** Börja träningspasset och spring en distans du känner till. Distansen måste vara mer än 400 meter. När du har sprungit distansen trycker du på OK för att lagra en varvtid. Ställ in den faktiska distansen du har sprungit och tryck på OK. Kalibreringsfaktorn är uppdaterad.
-  *Observera att intervalltimern inte kan användas under kalibreringen. Om du har aktiverat intervalltimern uppmanar klockan dig att inaktivera den för manuell kalibrering av stegsensorn. Du kan aktivera timern från snabbmenyn i pausläget efter kalibrering.*
- **Kalibreringsfaktor:** Ställ in kalibreringsfaktorn manuellt om du vet vilken faktor som ger dig exakt distans.

För detaljerade anvisningar om manuell och automatisk kalibrering av en stegsensor, se [Kalibrera en Polar stegsensor med Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

## Länka en cykelsensor med din klocka

Innan du länkar en kadenssensor, hastighetssensor eller en tredje parts effektsensor ska du se till att de har installerats korrekt. Mer information om installation av sensorer finns i respektive användarhandbok.

 Se till att du har den senaste firmware-versionen både i din klocka och i sensorn om du länkar en tredje parts effektsensor. Om du har två effektsändare måste du länka sändarna en åt gången. Efter länkning av den första sändaren kan du omedelbart länka den andra. Kontrollera enhets-ID:n på baksidan av varje sändare för att se till att du hittar de korrekta sändarna från listan.

1. I klockan, gå till **Allmänna inställningar > Länka och synka > Länka sensor eller annan enhet** och tryck på OK.
2. Klockan börjar söka efter din sensor. **Kadenssensor:** Roterar vevarmen några gånger för att aktivera sensorn. Det blinkande röda ljuset i sensorn anger att sensorn är aktiverad. **Hastighetssensor:** Roterar hjulet några gånger för att aktivera sensorn. Det blinkande röda ljuset i sensorn anger att sensorn är aktiverad. **Tredje parts effektsensor:** Roterar vevarmarna för att aktivera sändarna.
3. När sensorn har hittats visas enhets-ID:n. Tryck på OK för att starta länknigen.
4. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.

## Cykelinställningar

1. **Sensor länkad till:** visas. Välj **Cykel 1** eller **Cykel 2**. Bekräfta med OK.
2. **Ställ in storlek** visas om du länkade en hastighetssensor eller en effektsensor som mäter hastighet. Ställ in storleken och tryck på OK.
3. **Vevarmslängd:** Ställ in vevarmslängden i millimeter. Inställningen är endast synlig om du länkade en effektsensor.

## Mäta hjulstorlek

Inställningar för hjulstorlek är en förutsättning för korrekt cykelinformation. Det finns två sätt att bestämma din cykels hjulstorlek:

### Metod 1

- Mät hjulet manuellt för det mest exakta resultatet.
- Använd ventilen för att markera punkten där hjulet når marken. Rita en linje på marken för att markera den punkten. Flytta din cykel framåt på en plan yta för en fullständig rotation. Däcket ska vara vinkelrätt mot marken. Rita en till linje på marken vid ventilen för att markera en full rotation. Mät avståndet mellan de två linjerna.
- Dra ifrån 4 mm för att beräkna din vikt på cykeln för att få hjulets omkrets.

### Metod 2

Leta efter diametern i tum eller i ETRTO som finns tryckt på hjulet. Matcha det med hjulets storlek i millimeter i den högra kolumnen i diagrammet.

ETRTO	Hjulstorlek i diameter (tum)	Inställning av hjulstorlek (mm)
25-559	26 x 1,0	1 884
23-571	650 x 23C	1 909
35-559	26 x 1,50	1 947
37-622	700 x 35C	1 958
52-559	26 x 1,95	2 022
20-622	700 x 20C	2 051



ETRTO	Hjulstorlek i diameter (tum)	Inställning av hjulstorlek (mm)
52-559	26 x 2,0	2 054
23-622	700 x 23C	2 070
25-622	700 x 25C	2 080
28-622	700 x 28	2 101
32-622	700 x 32C	2 126
42-622	700 x 40C	2 189
47-622	700 x 47C	2 220

 Hjulstorlekarna i diagrammet är rådgivande, eftersom hjulstorleken beror på hjultyp och lufttryck.

### Kalibrera effektsensor för cykling

Du kan kalibrera sensorn från snabbmenyn. Välj först en av cykelsportprofilerna och aktivera sändarna genom att rotera vevarmarna. Välj sedan **Kalibrera effektsensorn** från snabbmenyn och följ anvisningarna på skärmen för att kalibrera din sensor. Se tillverkarens instruktioner för kalibreringsanvisningar som är specifika för din effektsensor.

### Radera en ihopparning

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

1. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Länka och synka > Länkade enheter** och tryck på OK.
2. Välj den enhet du vill ta bort från listan och tryck på OK.
3. **Ta bort länkning?** visas. Bekräfta genom att trycka på OK.
4. **Länkning borttagen** visas när du är klar.

## POLAR FLOW-APPEN

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

### TRÄNINGSDATA

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

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

### AKTIVITETSDATA

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

### SÖMNDATA

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

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

### SPORTPROFILER

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

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

### BILDELNING

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

Klicka på följande länk för att se ett videoklipp:

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

### BÖRJA ANVÄNDA FLOW-APPEN

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

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

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

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

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

## POLAR FLOW-WEBBTJÄNSTEN

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

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

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

### DAGBOK

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

### RAPPORTER

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

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

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

### PROGRAM

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

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

## SPORTPROFILER I POLAR FLOW

Det finns 14 standardsportprofiler i din klocka. I Polar Flow-appen eller webbtjänsten kan du lägga till nya sportprofiler till din sportlista och redigera inställningar för respektive sportprofil. Din klocka kan innehålla upp till 20 sportprofiler. Om du har fler än 20 sportprofiler i Polar Flow-appen och webbtjänsten överförs de första 20 i listan till din klocka när du synkroniserar.

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

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

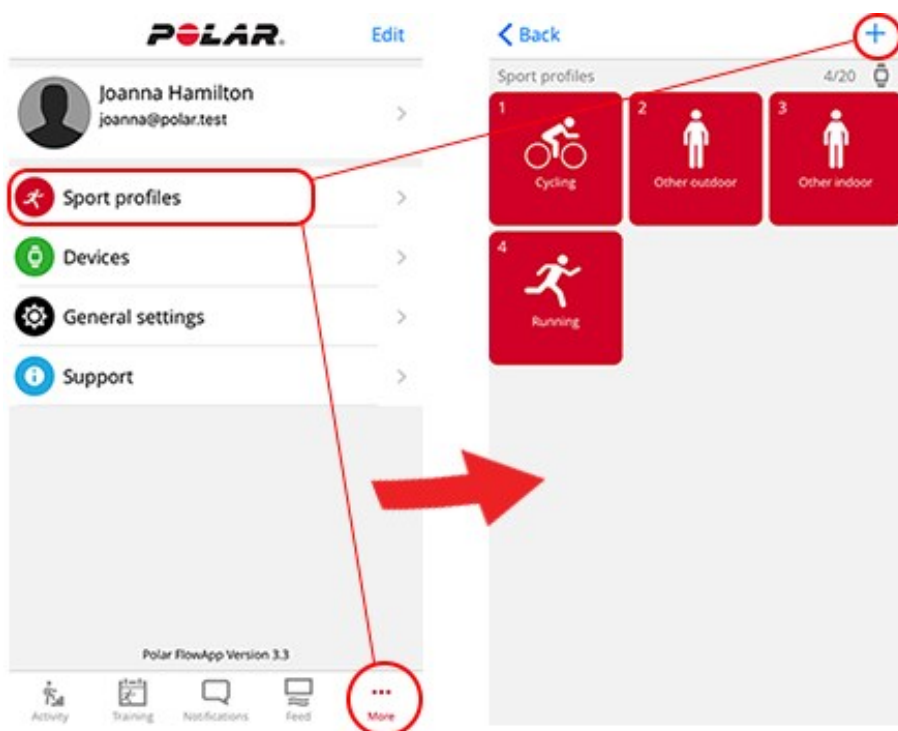
[Polar Flow-appen | Redigera sportprofiler](#)

[Polar Flow webbtjänst | Sportprofiler](#)

## LÄGGA TILL EN SPORTPROFIL

Gör så här i Polar Flow-appen:

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



I webbtjänsten Polar Flow:

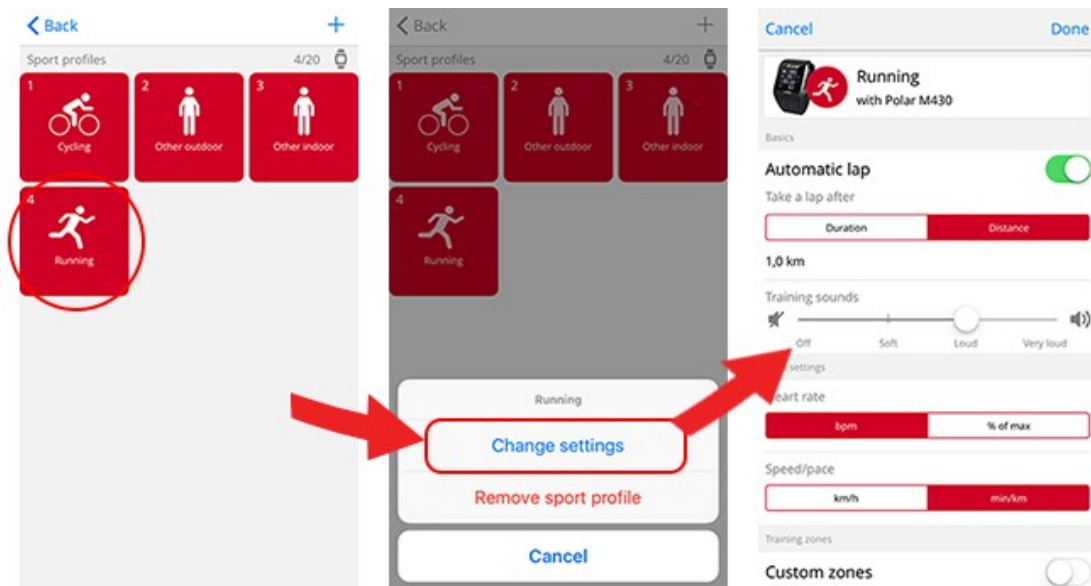
1. Klicka på ditt namn/profilfoto i det övre högra hörnet.
2. Välj **Sportprofiler**.
3. Klicka på **Lägg till sportprofil** och välj sport från listan.
4. Sportprofilen läggs till din sportlista.

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

## REDIGERA EN SPORTPROFIL

Gör så här i Polar Flow-appen:

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



I Flow webbtjänst:

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

I varje sportprofil kan du redigera följande information:

### Grunderna

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

### Puls

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

### Hastighets-/tempoinställningar

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

### Träningsdisplayer

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

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

### Gester och feedback

- Vibreringsfeedback (Du kan välja att ha vibrering på eller av)

## GPS och höjd

- Automatisk paus: För att använda **Automatisk paus** under träningen, måste du ha GPS:en inställd på **Hög noggrannhet** eller så måste du använda en Polar stegsensor. Dina träningspass pausas automatiskt när du slutar och fortsätter automatiskt när du startar.
- Välj GPS-registreringshastighet (Kan stängas av eller ställas in på **hög noggrannhet**, vilket innebär att GPS-registrering är på)

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



Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är som standard aktiverad för ett antal inomhussport-, gruppsport- och lagsportprofiler. Detta innebär att kompatibla enheter, som använder trådlös Bluetooth Smart-teknik, till exempel 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.

## PLANERA DIN TRÄNING

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

### SKAPA EN TRÄNINGSPÄN MED SÄSONGSPÄNERAREN

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

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

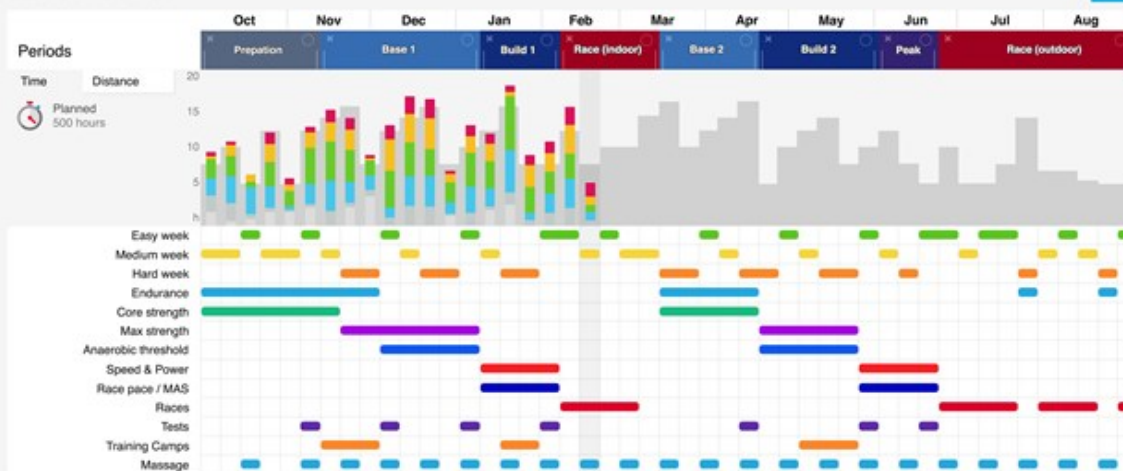
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

### Season timeline



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

← This week → Current period Race (indoor) Planned themes Medium week Races Massage

#### Favorites

Create favorite target

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	6x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



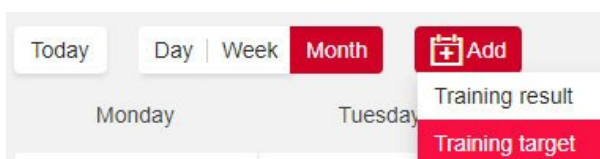
[Polar Flow for Coach](#) är en kostnadsfri fjärrplattform för coaching som gör det möjligt för din tränare att planera varje detalj i din träning från fullständiga säsongsplaner till individuella träningspass.

## SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN OCH -WEBBTJÄNSTEN

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

Så här skapar du ett träningsmål i webbtjänsten Polar Flow:

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



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

Välj sedan typ av träningsmål från följande:

Tidsmål

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

## Distansmål

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

## Kalorimål

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

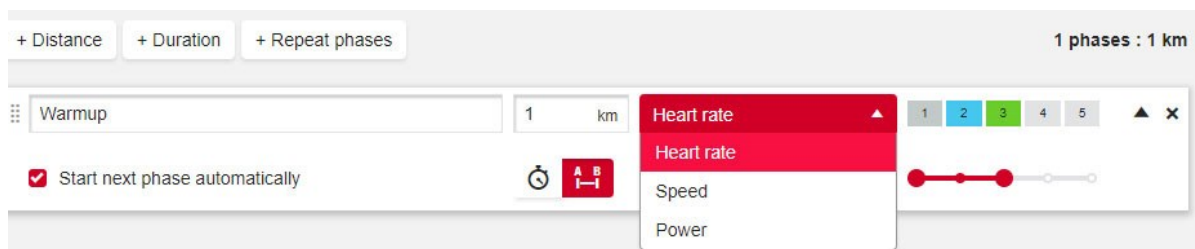
## Idealtempomål

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

Observera att Idealtempo endast kan synkroniseras med Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V och Vantage V2.

## Träningsmål i faser

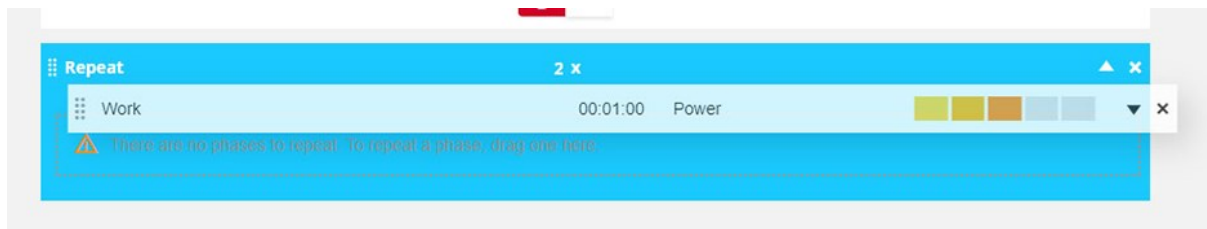
1. Välj **I faser**.
2. Lägg till faser till ditt mål. Klicka på **Tränings**tid för att lägga till en fas baserat på tränings
3. Markera rutan **Starta nästa fas automatiskt** om du vill ha automatiskt fasbyte. Om du lämnar rutan ommarkerad måste du byta fas manuellt.
4. Välj **intensitet för fasen** baserat på **puls**, **hastighet** eller **effekt**.




Effektbaserade fasträningsmål kan för närvarande bara användas med Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro och Vantage V2.

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





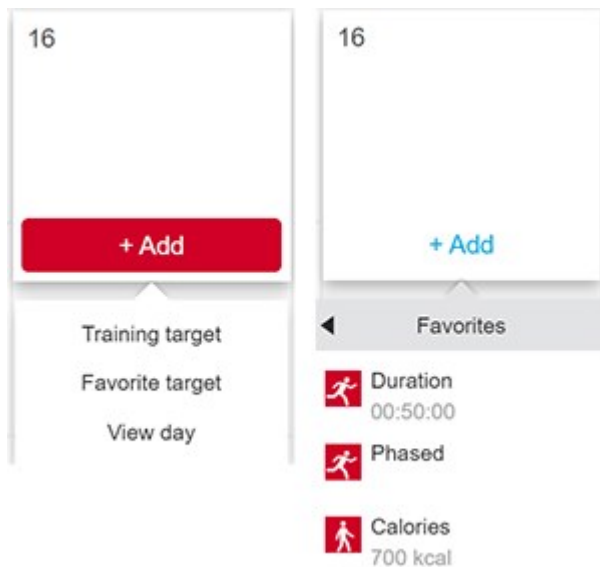
6. Klicka på **Lägg till i favoriter**  om du vill lägga till målet i din lista med favoriter.
7. Klicka på **Lägg till i Dagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

## Skapa ett mål baserat på favoritträningmål

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


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

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



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



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


## SYNKRONISERA MÅLEN TILL DIN KLOCKA

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


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

## SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN

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

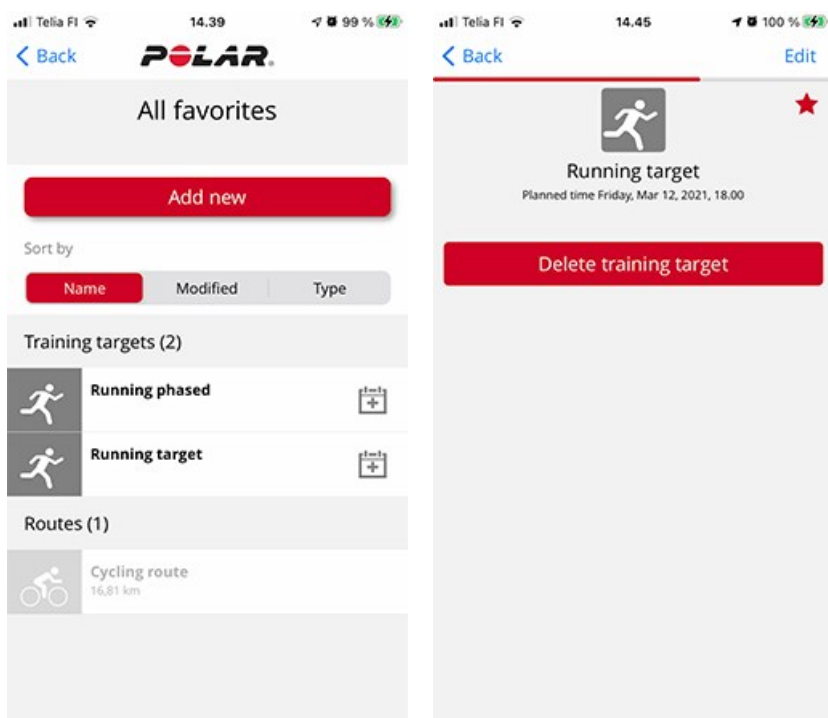
1. Gå till **Träning** och klicka på  överst på sidan.
2. Välj sedan typ av träningsmål från följande:

### Favoritmål

1. Välj **Favoritmål**.
2. Välj ett befintligt favoritmål eller **Lägg till** ett nytt favoritmål.
3. Tryck på  bredvid ett befintligt mål för att lägga till det i din dagbok.
4. Det träningsmål du väljer läggs till i din träningskalender för dagen. Öppna träningsmålet från dagboken om du vill redigera tiden för träningsmålet.
5. Om du väljer Lägg till nytt kan du skapa en ny favorit för **Snabbmål, Träningsmål i faser, Strava Live Segment** eller **Komoot-rutt**.

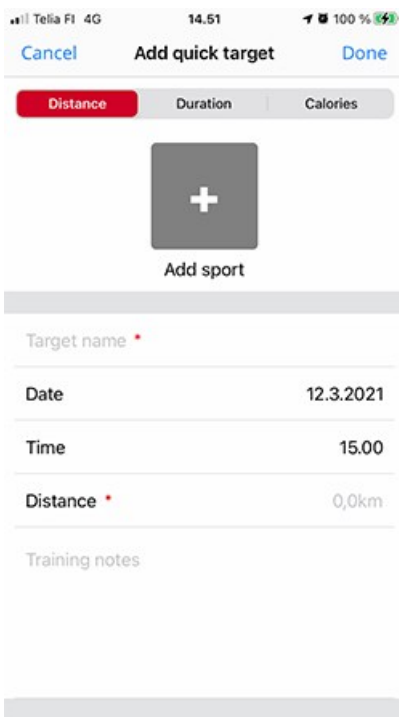


Komoot-rutt är bara tillgängligt i Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro och Vantage V2. Strava Live Segment är tillgängligt i Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V och Vantage V2.




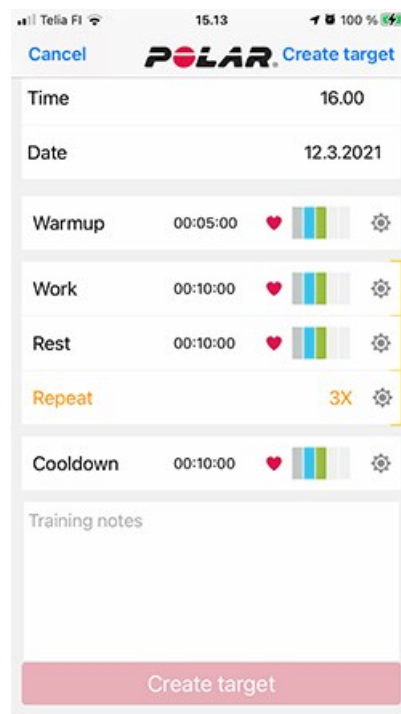
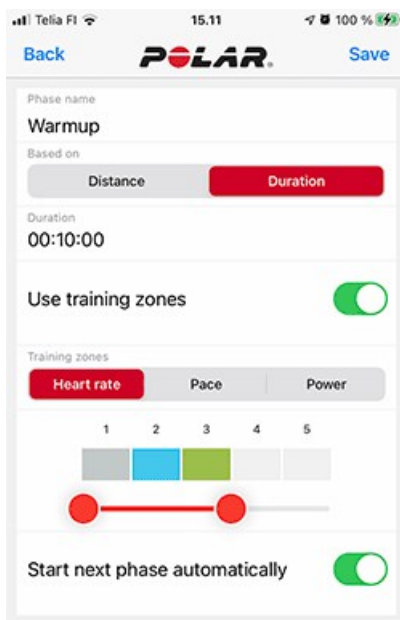
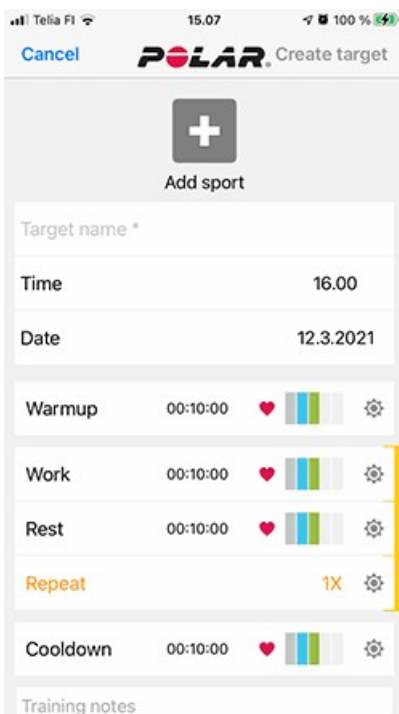
### Snabbmål

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



## Träningsmål i faser

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




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

# FAVORITER

I **Favoriter** kan du lagra och hantera dina favoritträningssmål i Flow-webbtjänsten och Flow-mobilappen. Du kan använda dina favoriter som schemalagda mål i din klocka. Mer information finns i [Planera din träning i Flow-webbtjänsten](#).

Du kan se det maximala antalet i din klocka. Antalet favoriter i Flow-webbtjänsten är inte begränsat. Om du har fler än 100 favoriter i Flow-webbtjänsten överförs de första 100 i listan till din klocka vid synkroniseringen. Du kan ändra ordningen på dina favoriter genom att dra och släppa dem. Välj den favorit du vill flytta och dra den till önskad plats i listan.

## LÄGG TILL ETT TRÄNINGSMÅL TILL FAVORITER:

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


eller

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

## REDIGERA EN FAVORIT

1. Klicka på ikonen Favoriter  i det övre högra hörnet bredvid ditt namn. Alla dina favoritträningssmål visas.
2. Klicka på den favorit du vill redigera och klicka sedan på **Redigera**.
3. Du kan ändra sporten, målnamnet och du kan lägga till anteckningar. Du kan ändra träningsinformationen för målet under **Snabb** eller **I faser**. (Mer information finns i kapitlet om [Planera din träning](#).) När du har gjort alla nödvändiga ändringar klickar du på **Uppdatera ändringar**.

## TA BORT EN FAVORIT

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

# SYNKRONISERA

Du kan överföra data från din klocka till Polar Flow-appen trådlöst via Bluetooth-anslutning. Eller så kan du synkronisera din klocka med Polar Flow-webbtjänsten genom att använda en USB-port och FlowSync-programvaran. För att kunna synkronisera data mellan din klocka och Flow-appen måste du ha ett Polar-konto. Om du vill synkronisera data från din klocka direkt till webbtjänsten, förutom ett Polar-konto, behöver du FlowSync-programvaran. Om du har ställt in din klocka har du skapat ett Polar-konto. Om du ställer in din klocka med en dator har du FlowSync-programvaran på din dator.

Kom ihåg att synkronisera och hålla dina data uppdaterade mellan din klocka, webbtjänsten och mobilappen var du än befinner dig.

## SYNKRONISERA MED FLOW-MOBILAPPEN

Kontrollera följande innan du synkroniserar:

- Du har ett Polar-konto och Flow-appen
- Din mobilenhet har Bluetooth aktiverat och flygplansläge/flygläge är inte aktiverat.
- Du har parkopplat din klocka med din mobil. Mer information finns i [Parkoppling](#).

Synkronisera dina data:

1. Logga in på Flow-appen och håll inne knappen på din klocka tills **Ansluter till telefon** visas på klockan.
2. **Ansluter till Polar Flow-appen** visas på din klocka.
3. **Synkronisering slutförd** visas på din klocka när du är klar.

Synkronisera dina data:

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



Din klocka synkroniseras automatiskt med Polar Flow-appen en gång i timmen om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth. Den synkroniseras också automatiskt när du avslutar ett träningspass eller ändrar inställningarna på klockan. När din klocka synkroniserar med Flow-appen synkroniseras även dina aktivitets- och träningsdata automatiskt till Flow webbtjänst.

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

## SYNKRONISERA MED FLOW WEBBTJÄNST VIA FLOWSYNC

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

1. Anslut din klocka till datorn. Kontrollera att FlowSync-programmet körs.
2. FlowSync-fönstret öppnas på datorn och synkroniseringen startar.
3. Slutfört visas när du är klar.

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



Om du ändrar inställningar i Flow-webbtjänsten medan din klocka är ansluten till din dator trycker du på synkroniseringsknappen på FlowSync för att överföra inställningarna till din klocka.

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

Support och mer information om hur du använder FlowSync-programmet finns på [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# VIKTIG INFORMATION

## BATTERI

Din klocka har ett internt, laddningsbart batteri. Laddningsbara batterier har begränsad livslängd som beror på olika faktorer, som batteriteknik, drifttemperatur, laddningsvanor och hur klockan används och sköts. Du kan maximera batteriets livslängd genom att hålla klockan i gott skick och ladda och förvara den enligt instruktionerna nedan.

- Håll klockans laddningskontakter rena för att på ett effektivt sätt skydda din klocka från oxidering och andra eventuella skador, som orsakas av smuts och saltvatten (t.ex. svett eller havsvatten). Det bästa sättet att hålla laddningskontakterna rena är att skölja klockan med ljummet vatten efter varje träningspass. Klockan är vattentät och du kan skölja den under rinnande vatten utan att skada dess elektroniska komponenter.
- Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, damm eller smuts på klockans eller kabelns laddningskontakter. Torka försiktigt av smuts och fukt.
- Ladda inte batteriet i temperaturer under 0 °C eller över +40 °C.
- Ladda inte klockan i närheten av antändliga material eller på antändliga ytor.
- Ladda inte klockan när den är fuktig.
- Lämna inte klockan i extrem kyla (under -10 °C) eller värme (över 50 °C) eller i direkt solljus.
- Undvik att låta batteriet laddas ur helt innan du laddar, och ladda batteriet fullt varje gång. Om du håller batteriladdningen mellan 10–90 % belastas batteriet mindre. Då kan det behålla optimala prestanda och får längre livslängd.
- Lämna inte batteriet helt urladdat under en längre tid och håll det inte fulladdat hela tiden.
- Förvara klockan delvis laddad på en sval och torr plats. Om du inte ska använda din klocka på ett tag bör du ladda den till ca 50 % innan du förvarar den. Stäng också av klockan från **Inställningar > Om din klocka**. Batteriet förlorar långsamt sin laddning när det förvaras. Om du ska förvara klockan i flera månader rekommenderar vi att du laddar batteriet efter några månader.

Laddningsbara batterier slits ut efter hand, och batterikapaciteten minskar. Den genomsnittliga livslängden för laddningsbara litiumjonbatterier som används i mobiler och sportklockor, inklusive Polars klockor, är ca 2–3 år. Då har batteriet omkring 80 % av sin ursprungliga kapacitet, och denna procent fortsätter minska med tiden och vid användning. Den faktiska livslängden för batteriet varierar beroende på användning och driftsmiljö.

I slutet av produktens livslängd rekommenderar Polar att du minimerar avfallets negativa effekter på miljön och människors hälsa genom att följa lokala bestämmelser om avfallshantering och, om möjligt, använda separat insamling av elektroniska apparater. Släng inte denna produkt som osorterat kommunalt avfall.

## LADDA BATTERIET

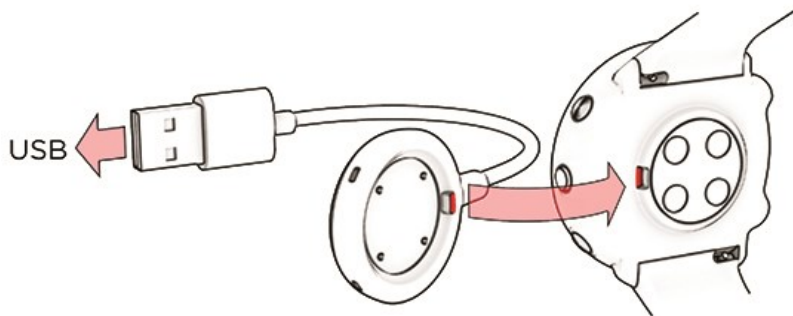
Använd USB-kabeln som följer med produkten för att ladda batteriet via USB-porten på din dator.

Du kan ladda batteriet via ett vägguttag. När du laddar via ett vägguttag, använd en USB-nätadapter (ingår inte i produktpaketet). 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 med din dator genom att ansluta din klocka till datorn, så kan den samtidigt synkroniseras med FlowSync.

1. Ladda din klocka genom att ansluta den till en USB-port eller en USB-laddare med den anpassade kabeln som levererades i paketet. Kabeln fäster magnetiskt på plats, se bara till att passa in kanten på kabeln med skåran på klockan (markerad med rött).



2. **Laddar** visas på displayen.



Om batteriet är helt urladdat kan det ta flera minuter innan laddningsanimeringen visas på displayen.

3. När batteriikonen är helt fylld, är klockan fulladdad.

## LADDNING UNDER TRÄNING

Försök inte ladda din klocka under ett träningspass med en bärbar laddare, till exempel en powerbank. Om du ansluter din klocka till en strömkälla under ett träningspass laddas inte batteriet. När klockan är ansluten till laddningskabeln under träning kan svett och fukt orsaka korrosion och skada laddningskabeln och klockan. Om du dessutom påbörjar ett träningspass när du laddar klockan stoppas laddningen.

## BATTERIETS DRIFTTID

- Upp till 30 timmar vid kontinuerlig användning med GPS och optisk pulsmätning.
- Upp till en vecka om du tränar i genomsnitt 1 timme/dag med kontinuerlig pulsmätning.
- När den endast används i klockläge med kontinuerlig pulsmätning är drifttiden ungefär 24 dagar.

## BATTERISTATUS OCH MEDDELANDEN

Batteristatussymbolen visas när du vrider din handled för att titta på klockan eller återgår till klockläge från menyn.

- När batteriets laddning är låg, **Svagt batteri. Ladda** visas i klockläge. Du rekommenderas ladda klockan.
- Vid **Svagt batteri. GPS och puls registreras inte. Ladda snart.** visas i förträningläge, laddningen är för låg för att mäta GPS och pulsdata under träning.
- Om meddelandet **Svagt batteri** visas under träningen, stängs funktionerna pulsmätning och GPS av.
- När batteriet är kritiskt svagt, visas **Registrering avslutad**. Din klocka avslutar träningsregistreringen och sparar dina träningsdata.

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

## SKÖTSEL AV KLOCKAN

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

### HÅLL DIN KLOCKA REN

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

#### **Håll klockans och kabelns laddningskontakter rena för att garantera problemfri laddning och synkronisering.**

Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, damm eller smuts på klockans eller kabelns laddningskontakter. Torka försiktigt av smuts och fukt. Ladda inte klockan när den är fuktig.

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

#### **Ta väl hand om den optiska pulssensorn.**

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

Undvik att använda parfym, lotion, solkräm/solskyddsmedel eller insektsmedel på det område där du bär din klocka. Om klockan kommer i kontakt med dessa eller andra kemikalier ska du tvätta den med en mild tvål- och vattenlösning och skölja den väl under rinnande vatten.

## FÖRVARING

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

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

## SERVICE

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

För kontaktinformation och adresser till Polar Servicecenter, besök [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) och landsspecifika webbsidor.

## SÄKERHETSFORESKRIFTER

Polar-produkter (träningsenheter, aktivitetsmätare och tillbehör) är utformade för att ange den fysiologiska ansträngnings- och återhämtningsnivån under och efter träningspass. Polar träningsenheter and aktivitetsmätare mäter puls och/eller



anger din aktivitet. Polar träningsenheter med en inbyggd GPS visar hastighet, distans och plats. Med ett kompatibelt Polar-tillbehör visar Polar-träningsenheterna hastighet och distans, kadens, plats och effekt. På [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) finns en fullständig lista över kompatibla tillbehör. Polar träningsenheter med en barometrisk tryckgivare mäter höjd och andra variabler. Ingen annan användning avses. Polar träningsenhet ska inte användas för att få miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

## STÖRNINGAR UNDER TRÄNING

### Elektromagnetiska störningar och träningsutrustning

Störningar kan förekomma i närheten av elektriska enheter. Även WLAN-basstationer kan orsaka störningar när du tränar med träningsenheten. Undvik felaktiga läsningar eller fel i funktionaliteten genom att hålla avstånd till möjliga störningskällor.

Träningsutrustning med elektroniska eller elektriska komponenter som LED-lampor, motorer och elbromsar kan orsaka störningar. Prova med följande för att lösa problemen:

1. Ta bort pulssensorbältet från bröstet och använd träningsutrustningen som vanligt.
2. Flytta runt träningsenheten tills du hittar ett område där du inte får några slumpmässiga läsningar och där hjärtsymbolen inte blinkar. Störningarna är oftast störst direkt framför utrustningens displaypanel medan vänster eller höger sida av displayen är relativt fri från störningar.
3. Sätt tillbaka pulssensorbältet runt bröstet och ha kvar träningsenheten i det störningsfria området så mycket som möjligt.

Om träningsenheten fortfarande inte fungerar med träningsutrustningen kan det finnas för mycket elektriskt brus för den trådlösa pulsmätningen.

## HÄLSA OCH TRÄNING

Träning kan vara förenat med vissa risker. Innan du påbörjar ett regelbundet träningsprogram bör du besvara följande frågor gällande ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av frågorna rekommenderar vi att du rådfrågar läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.

- Har du varit fysiskt inaktiv under de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt blodkolesterol?
- Tar du medicin för blodtryck eller hjärta?
- Har du tidigare haft andningsproblem?
- Har du symptom på någon sjukdom?
- Återhämtar du dig från en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du pacemaker eller annat elektroniskt implantat?
- Röker du?
- Är du gravid?

Observera att förutom träningsintensitet kan pulsen även påverkas av läkemedel för hjärttillstånd, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andning osv., liksom av vissa energidrycker, alkohol och nikotin.

Det är viktigt att du är uppmärksam på kroppens reaktioner när du tränar. **Om du känner oväntad smärta eller utmattning när du tränar bör du avbryta träningen eller fortsätta med lägre intensitet.**

**Obs!** Du kan använda Polar-produkter om du har pacemaker eller annat elektroniskt implantat. Teoretiskt bör det inte vara möjligt för Polar-produkter att orsaka störningar på en pacemaker. I praktiken finns heller inga rapporter om att någon har upplevt störningar. Vi kan dock inte utfärda en officiell garanti för att våra produkter kan användas med alla typer av pacemaker eller andra implantat på grund av variationer i enheterna. Om du är tveksam eller om du känner något oväntat eller ovanligt medan du använder Polar-produkterna bör du kontakta din läkare eller tillverkaren av den elektroniska enheten för att avgöra säkerheten.

Om du är allergisk mot något ämne som kommer i kontakt med huden eller om du misstänker en allergisk reaktion i samband med att du använde produkten kontrollerar du de material som anges i [Tekniska specifikationer](#). Om du får en hudreaktion ska du sluta använda produkten och rådfråga läkare. Informera även Polars kundtjänst om din hudreaktion. För att undvika hudreaktioner kan du bära den ovanpå en tröja, men fukta tyget väl under elektroderna för bästa funktion.



Kombinationen av fukt och hård nötning kan orsaka att färg lossnar från pulssensorns eller armbandets yta, vilket kan leda till att ljusa kläder missfärgas. Det kan även orsaka färgfällning från mörkare kläder, vilket kan leda till att ljusa kläder missfärgas. Om du vill att en ljus träningsenhet ska hålla sig fin i många år bör du se till att dina träningskläder inte färgar av sig. Om du använder parfym, lotion, solkräm/solskyddsmedel eller insektsmedel på huden måste du se till att detta inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn. Om du tränar i kalla förhållanden (-20 °C till -10 °C) rekommenderar vi att du bär träningsenheten under jackärmen, direkt mot huden.

## VARNING – HÅLL BATTERIER UTOM RÄCKHÅLL FÖR BARN

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

Din säkerhet är viktig för oss. Formen på Polar stegsensor Bluetooth® Smart har utformats för att minimera risken att fastna i något. Var ändå försiktig när du springer med stegsensorn i till exempel buskage.

## SÅ HÄR ANVÄNDER DU DIN POLAR-PRODUKT SÄKERT

Polar erbjuder [minst fem års produktsupport](#) till sina kunder från produktens försäljningsstart. Produktsupporten omfattar nödvändiga firmware-uppdateringar av Polar-enheter och programkorrigeringar för kritiska sårbarheter efter behov. Polar övervakar kontinuerligt releaser av kända sårbarheter. Uppdatera din Polar-produkt regelbundet, och så fort Polar Flow-mobilappen eller Polar FlowSync-programvaran informerar dig om förekomsten av en ny firmware-version.

Data om träningspass och annan information som sparats på din Polar-enhet innehåller känslig information om dig, t.ex. namn, fysisk information, allmän hälsa och plats. Platsdata kan användas för att spåra dig när du är ute och tränar och för att få information om dina vanliga rutter. Av dessa skäl måste du vara extra försiktig vid förvaring av din enhet när du inte använder den.

Om du använder telefonnotiser i din handledsenhet, ska du vara medveten om att meddelanden från vissa appar visas på handledsenhetens display. Dina senaste meddelanden kan också ses från enhetsmenyn. För att säkerställa sekretessen för dina privata meddelanden ska du avstå från att använda funktionen telefonnotiser.

Innan du överlämnar enheten till en tredje part för testning eller innan du säljer den, måste du utföra en fabriksåterställning av enheten och ta bort enheten från ditt Polar Flow-konto. En fabriksåterställning kan utföras med FlowSync-programvaran på din dator. En fabriksåterställning kommer att rensa enhetsminnet och enheten kan inte längre länkas till dina data. Om du vill ta bort enheten från ditt Polar Flow-konto loggar du in på Polar Flow-webbtjänsten, väljer produkter och klickar på knappen "Ta bort" bredvid produkten du vill ta bort.

Samma träningspass lagras också på din mobilenhet med Polar Flow-appen. För extra säkerhet kan olika säkerhetsförbättrande alternativ aktiveras på din mobilenhet, t.ex. stark autentisering och enhetskryptering. Se användarhandboken för din mobilenhet för anvisningar om hur du aktiverar dessa alternativ.

När du använder Polar Flow-webbtjänsten rekommenderar vi att du använder ett lösenord som inte är mindre än 12 tecken. Om du använder Polar Flow-webbtjänsten på en offentlig dator ska du komma ihåg att rensa cache och webbläsarhistorik för att förhindra att andra kommer åt ditt konto. Låt inte heller en dators webbläsare lagra eller komma ihåg ditt lösenord för Polar Flow-webbtjänsten om det inte är din privata dator.

Eventuella säkerhetsproblem kan rapporteras till [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) eller till Polars kundsupport.

# TEKNISKA SPECIFIKATIONER

## GRIT X PRO

Batterityp:	346 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri
Drifttid:	<p>Upp till 40 timmars batteritid i träningsläge (GPS och pulsmätning på handleden) eller upp till 7 dagar i klockläge med kontinuerlig pulsmätning. Flera strömsparalternativ finns.</p> <p>Med de olika strömsparalternativen kan du få ända upp till 100 timmar i träningsläge.</p>
Drifttemperatur:	-20 °C till +50 °C / -4 °F till 122 °F. Temperaturer under -10 °C / 14 °F kan påverka batteritid och batteriprestanda.
Klockmaterial:	<p><b>Black DLC</b></p> <p>Enhet: Safirglaslins, PA12+30GF, TPE, rostfritt stål, PMMA, diamantliknande karbonytbehandling</p> <p>Armband: FKM</p> <p>Spänne: Rostfritt stål</p> <p><b>Nordic Copper</b></p> <p>Enhet: Safirglaslins, PA12+30GF, TPE, rostfritt stål, PMMA</p> <p>Armband: FKM</p> <p>Spänne: Rostfritt stål</p> <p><b>Arctic Gold</b></p> <p>Enhet: Safirglaslins, PA12+30GF, TPE, rostfritt stål, PMMA</p> <p>Armband: FKM</p> <p>Spänne: Rostfritt stål</p> <p><b>Titan</b></p>

	<p>Enhet: Safirglaslins, PA12+30GF, TPE, titan, PMMA</p> <p>Svart-rött armband: Perforerat läder (vegetabilisk garvning)</p> <p>Svart armband: FKM</p> <p>Spänne: Rostfritt stål</p>
Kabelmaterial:	MÄSSING, PA66+PA6, PC, TPE, KOLSTÅL, NYLON
Klockans noggrannhet:	Bättre än $\pm 0,5$ sekunder/dag vid temperatur 25 °C
GNSS-noggrannhet:	<p>Genomsnittlig ruttnoggrannhet: 5 m</p> <p>Distansnoggrannhet: <math>\pm 2</math> %</p> <p>De här värdena är de som uppnås i satellitförutsättningar med öppet område utan höga hus eller träd som blockerar satellitvyn. I stads- eller skogsmiljö kan de här värdena uppnås men kan ibland variera.</p>
Höjdupplösning:	1 m
Upplösning stigning/utför:	5 m
Maxhöjd:	9 000 m
Lagringsfrekvens:	1 s
Mätintervall för puls:	15-240 slag/min
Visningsintervall för aktuell hastighet:	<p>0-399 km/h</p> <p>(0-36 km/h vid mätning av hastighet med Polar stegsensor)</p>
Vattentålighet:	100 m (lämplig för simning)
Minneskapacitet:	Upp till 90 timmars träning med GPS och puls beroende på dina språkinställningar.
Display	<p>Pekskärm i färg som alltid är på. Storlek 1,2 tum, upplösning 240 x 240. Safirglaslins med antifingeravtrycksbehandling.</p>
Maxeffekt	5 mW

Utnyttjar Bluetooth®-teknologi

Polar Precision Prime optisk pulssensor-fusionsteknologi använder en mycket liten och säker mängd elektrisk ström på huden för att mäta enhetens kontakt med din handled i syfte att förbättra noggrannheten.

## POLAR FLOWSYNC-PROGRAMVARA

För att kunna använda FlowSync-programvaran måste du ha en dator med Microsoft Windows- eller Mac-operativsystem med internetanslutning och en ledig USB-port.

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från [support.polar.com](http://support.polar.com).

## KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-APPEN

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från [support.polar.com](http://support.polar.com).

## VATTENRESISTENS HOS POLAR-PRODUKTER

De flesta Polar-produkter kan bäras vid simning. Det är dock inga dykinstrument. För att enheten ska behålla vattentåligheten bör du undvika att trycka på enhetens knappar under vatten.

**Polars enheter med handledsbaserad pulsmätning** kan bäras vid simning och bad. De samlar även in dina aktivitetsdata från handledsrörelserna när du simmar. Vid vår testning fann vi dock att pulsmätning på handleden inte fungerar optimalt i vatten, så vi rekommenderar inte pulsmätning på handleden vid simning.

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

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

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

Märkning på baksidan av produkten	Vattenstänk, svett, regndroppar osv.	Bad och simning	Dykning med snorkel (utan lufttuber)	Dykning (med lufttuber)	Vattenresistenta egenskaper
Vattenresistent IPX7	OK	-	-	-	Tvätta inte med högtryckstvätt. Skyddad mot vattenstänk, regndroppar osv. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent IPX8	OK	OK	-	-	Minimum för bad och simning. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent Vattenresistent 20/30/50 meter	OK	OK	-	-	Minimum för bad och simning. Referensstandard: ISO22810.

Lämplig för simning					
Vattenresistent 100 meter	OK	OK	OK	-	För regelbunden användning i vatten men inte vid dykning med tuber. Referensstandard: ISO22810.

## LAGSTADGAD INFORMATION



Den här produkten följer EU-direktiven 2014/53/EU, 2011/65/EU and 2015/863/EU. Relevant försäkran om överensstämmelse och annan lagstadgad information för varje produkt finns tillgänglig på [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Den överkryssade soptunnan på hjul visar att Polar-produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och rådets direktiv 2012/19/EU om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter (WEEE) och batterier och ackumulatörer som används i produkterna omfattas av EU-direktivet 2023/1542 den 12 juli 2023 om batterier och förbrukade batterier. Dessa produkter och batterier/ackumulatörer inuti Polar-produkter ska därför kasseras separat i EU-länder. I slutet av produktens livslängd uppmantrar Polar dig att minimera avfallens negativa effekter på miljön och människors hälsa även utanför EU genom att följa lokala bestämmelser om avfallshantering och, om möjligt, använda separat insamling av elektroniska apparater för produkter samt batteri- och ackumulatorinsamling för batterier och ackumulatörer.

Om du vill se de Grit X Pro-specifika märkningarna med lagstadgad information går du till **Inställningar > Allmänna inställningar > Om din klocka**.

## 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!

- Garantien 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 denna bruksanvisning kan brukas eller reproduceras i någon form eller på något sätt utan skriftlig förhåndsutlåtelse från 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.

- Informationen i denna handbok ges endast i informationssyfte. Produkter som beskrivs kan ändras utan föregående meddelande på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier med avseende på denna handbok eller med avseende på de produkter som beskrivs här.
- 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 användningen av detta material eller de produkter som beskrivs här.

3.0 SV 08/2024