



# Polar Ignite 3



# Innehåll

<b>Innehåll</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Ignite 3 Användarhandbok</b> .....	<b>8</b>
Introduktion .....	8
Dra full nytta av din Polar Ignite 3 .....	9
Polar Flow-appen .....	9
Polar Flow Webbtjänst .....	9
<b>Komma igång</b> .....	<b>10</b>
Ställ in din klocka .....	10
Alternativ A: Ställ in med en telefon och Polar Flow-appen .....	10
Alternativ B: Ställ in med din dator .....	11
Alternativ C: Inställning från klockan .....	11
Knappfunktioner och pekskärm .....	11
Knappfunktioner .....	11
Färgpekskärm .....	12
Gester .....	12
Aktivera bakgrundsbelysning .....	12
Visa notiser .....	12
Markera ett varv under träning .....	12
Klockdisplay, vyer och meny .....	12
Klockdisplay .....	12
Visningar .....	13
Meny .....	13
Bakgrundsbelysning och display – inställningar .....	16
Aktivera bakgrundsbelysning .....	16
Ljusstyrka bakgrundsbelysning .....	17
Display alltid PÅ .....	17
Parkoppla en telefon med din klocka .....	17
Innan du parkopplar en telefon: .....	17
Så här parkopplar du en telefon: .....	17
Radera en parkoppling .....	18
Uppdatera firmware .....	18
Med telefon eller surfplatta .....	18
Med en dator .....	18
<b>Inställningar</b> .....	<b>20</b>
Allmänna inställningar .....	20
Parkoppla och synka .....	20
Kontinuerlig pulsmätning .....	20
Flygläge .....	20
Ljusstyrka bakgrundsbelysning .....	20
Display alltid PÅ .....	20
Stör ej .....	21
Telefonnotiser .....	21
Musikkontroller .....	21
Enheter .....	21
Språk .....	21
Inaktivitetsvarning .....	21

Vibrationer .....	21
Jag bär min klocka på .....	21
Positionssatelliter .....	21
Om din klocka .....	21
Välj vyer .....	22
Inställningar för klockdisplay .....	28
Layout .....	28
Visare och bakgrund .....	29
Färgtema .....	29
Widgetar .....	29
Tid & datum .....	30
Tid .....	30
Datum .....	30
Veckans första dag .....	30
Fysiska inställningar .....	30
Vikt .....	31
Längd .....	31
Födelsedatum .....	31
Kön .....	31
Träningsbakgrund .....	31
Aktivitetsmål .....	31
Önskad sömntid .....	32
Maxpuls .....	32
Vilopuls .....	32
VO2max .....	32
Snabbinställningar .....	33
Skärmikoner .....	34
Starta om och återställa .....	34
Starta om klockan .....	34
Återställa klockan till fabriksinställningar .....	34
Fabriksåterställning via FlowSync .....	34
Fabriksåterställning från klockan .....	35
<b>Träning .....</b>	<b>36</b>
Pulsmätning på handleden .....	36
Bära din klocka vid pulsmätning från handleden eller registrera din sömn .....	36
Bära din klocka utan att mäta pulsen från handleden eller registrera din sömn/Nightly Recharge .....	37
Starta ett träningspass .....	37
Starta ett planerat träningspass .....	38
Snabbmeny .....	39
Under träning .....	41
Bläddra genom träningsvyerna .....	41
Ställ in timer .....	42
Intervalltimer .....	42
Nedräkningstimer .....	43
Lagra en varv-/mellantid .....	43
Träna med ett mål .....	43
Ändra fas under ett träningspass med faser .....	44
Meddelanden .....	44
Pausa/stoppa ett träningspass .....	44
Träningssummering .....	45

Efter träning .....	45
Träningsdata i Polar Flow-appen .....	47
Träningsdata i Polar Flow-webbtjänsten .....	47
<b>Funktioner .....</b>	<b>48</b>
Smart Coaching .....	48
Nightly Recharge™ återhämtningsmätning .....	49
ANS-status-information i Flow-appen .....	51
Sömnstatus-information i Polar Flow .....	51
Övning .....	52
Sömn .....	52
För att reglera energinivåer .....	52
Sleep Plus Stages™ sömnregistrering .....	53
Sleepwise™ guide för din vakenhetsnivå dagtid .....	57
Nattlig hudtemperatur .....	61
FitSpark™ daglig träningsvägledning .....	63
Under träning .....	64
Guide till arbete-vila baserat på din puls .....	66
Träna med Guide till arbete-vila .....	66
Vägledning på displayen .....	66
Serene™ vägledad andningsövning .....	68
Konditionstest med pulsmätning på handleden .....	69
Innan testet påbörjas .....	70
Utföra testet .....	70
Testresultat .....	70
Konditionsnivåklasser .....	71
Män .....	71
Kvinnor .....	71
VO2max .....	71
Gångtest .....	73
Utföra testet .....	73
Testresultat .....	74
Detaljerad analys i Flow-webbtjänsten och appen .....	74
Prestationstest för löpning .....	76
Utföra testet .....	76
Testresultat .....	77
Detaljerad analys i Flow-webbtjänsten och appen .....	78
Polar löpprogram .....	79
Skapa ett Polar löpprogram .....	80
Starta ett löpmål .....	80
Följa din utveckling .....	80
Running Index .....	80
Kortsiktig utvärdering .....	81
Långsiktig utvärdering .....	82
Training Load Pro™ .....	83
Hjärtbelastning .....	83
Upplevd belastning .....	83
Träningsbelastning från ett enstaka träningspass .....	83
Ansträngning och tolerans .....	84
Hjärtbelastningsstatus .....	84
Hjärtbelastningsstatus i din klocka .....	84

Långsiktig analys i Flow-appen och webbtjänsten .....	85
FuelWise™ .....	87
Träna med FuelWise .....	88
Smart kolhydratspåminnelse .....	88
Manuell kolhydratspåminnelse .....	89
Vätskepåminnelse .....	89
Smart kaloriräkning .....	90
Tränings effekt .....	90
Kontinuerlig pulsmätning .....	91
Kontinuerlig pulsmätning i din klocka .....	92
Aktivitetmätning dygnet runt .....	93
Aktivitetsmål .....	93
Aktivitetsdata i din klocka .....	93
Inaktivitetsvarning .....	94
Aktivitetsdata i Flow-appen och webbtjänsten .....	94
Aktivitetsguide .....	94
Aktivitetseffekt .....	95
Positionssatelliter .....	95
Assisted GPS .....	95
Utgångsdatum för A-GPS .....	95
Tillbaka till start .....	96
Idealtempo .....	96
Sportprofiler .....	97
Pulszoner .....	98
Hastighetszoner .....	98
Inställningar för hastighetszoner .....	98
Träningsmål med hastighetszoner .....	98
Under träning .....	98
Efter träning .....	99
Hastighet och distans från handleden .....	99
Mätvärden för simning .....	99
Bassängsimning .....	99
Inställning av bassänglängd .....	100
Simning i öppet vatten .....	100
Mäta puls i vatten .....	100
Starta ett simpass .....	100
Under simningen .....	101
Efter din simtur .....	101
Väder .....	102
Strömsparinställningar .....	104
Energikällor .....	104
Summering av energikällor .....	105
Detaljerad analys i Flow-mobilappen: .....	105
Röstvägledning .....	105
Telefonnotiser .....	106
Aktivera telefonnotiser .....	106
Stör ej .....	107
Visa notiser .....	107
Musikkontroller .....	108
Musikkontrollinställningar i Polar Flow-appen .....	108

Pulssensornläge .....	108
Så här aktiverar du pulssensornläge: .....	109
Sluta dela puls: .....	109
Utbytbara armband .....	109
Byta armband .....	109
Kompatibla sensorer .....	110
Polar Verity Sense .....	110
Polar OH1 optisk pulssensor .....	110
Polar H10 pulssensor .....	110
Polar H9 pulssensor .....	111
Parkoppla sensorer med din klocka .....	111
Parkoppla en pulssensor med din klocka .....	111
Polar H9, Polar H10 .....	111
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	111
Radera en parkoppling .....	112
<b>Polar Flow .....</b>	<b>113</b>
Polar Flow-appen .....	113
Träningsdata .....	113
Aktivitetsdata .....	113
Sömndata .....	113
Sportprofiler .....	113
Bilddelning .....	113
Börja använda Flow-appen .....	113
Polar Flow-webbtjänsten .....	114
Dagbok .....	114
Rapporter .....	114
Program .....	114
Sportprofiler i Polar Flow .....	114
Lägg till en sportprofil .....	115
Redigera en sportprofil .....	115
Planera din träning .....	116
Skapa en träningsplan med Säsongsplaneraren .....	116
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen och -webbtjänsten .....	117
Skapa ett mål baserat på favoritträningsmål .....	119
Synkronisera målen till din klocka .....	120
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen .....	120
Favoriter .....	122
Lägg till ett träningsmål till Favoriter: .....	122
Redigera en Favorit .....	122
Ta bort en Favorit .....	123
Synkronisera .....	123
Synkronisera med Flow-mobilappen .....	123
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync .....	123
<b>Viktig information .....</b>	<b>125</b>
Batteri .....	125
Ladda batteriet .....	125
Laddning under träning .....	126
Batteriets drifttid .....	126
Batteristatus och meddelanden .....	127
Batteristatusikon .....	127

Batterimeddelanden .....	127
Skötsel av klockan .....	127
Håll din klocka ren .....	127
Ta väl hand om den optiska pulssensorn. ....	127
Förvaring .....	128
Service .....	128
Säkerhetsföreskrifter .....	128
Störningar under träning .....	128
Hälsa och träning .....	129
Varning – håll batterier utom räckhåll för barn .....	129
Så här använder du din Polar-produkt säkert .....	130
Tekniska specifikationer .....	130
Polar Ignite 3 .....	130
Polar FlowSync-programvara .....	132
Kompatibilitet med Polar Flow-appen .....	132
Vattenresistens hos Polar-produkter .....	132
Lagstadgad information .....	133
Begränsad internationell Polar-garanti .....	133
Ansvarsfriskrivning .....	134

# Polar Ignite 3 Användarhandbok

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya klocka. Se videohandledningar och svar på vanliga frågor på [support.polar.com/en/ignite-3](https://support.polar.com/en/ignite-3).

## Introduktion

Grattis till din nya Polar Ignite 3!

Polar Ignite 3 är en klassisk men ändå modern träningsklocka för ett mer energiskt liv. Med den på handleden får du vägledning som är skraddarsydd för din kropp och livsstil, både dag och natt. Vakna upp till bättre dagar med sömnregistreringsfunktioner och insikter om din pigghet under dagen som hjälper dig att skapa en perfekt löpplansrutin. Kom igång med skraddarsydda träningsförslag och röstvägledning i realtid. Se meningsfulla mätdata med ett enda ögonkast på en fantastiskt klar och högupplöst AMOLED-pekskärm med anpassningsbara widgetar.

Polar Ignite 3 ger en komplett analys av kroppens återhämtning under natten och en prognos för dina energinivåer och din vakenhet för dagen. Sömnregistreringen [Sleep Plus Stages™](#) mäter dina sömnstadier (REM-sömn, lätt sömn och djupsömn) och ger dig sömnfeedback och anger din sömnpöäng. [Nightly Recharge™](#) mäter återhämtningen över natten och visar hur bra du återhämtar dig efter dagens ansträngningar. Den nya funktionen [Sleepwise™](#) hjälper dig att se hur sömnen bidrar till din vakenhetsnivå på dagen och hur redo du är att träna.

Nå den idealiska träningsmängden för bästa resultat med [Training Load Pro. FitSpark™](#) träningsguide ser till att du är förberedd när du ska erövra terrängen, med färdiggjorda dagliga träningspass som matchar din återhämtning, form och träningshistorik. Behåll en hög energinivå genom hela träningspasset med nya [FuelWise™](#) energiassistent. FuelWise™ påminner dig om att fylla på och hålla bra energinivåer under dina långa träningspass. Se hur din kropp använder olika [energikällor](#) under ett träningspass. Följ din löputveckling med avancerade löpfunktioner som [Running Index](#) och [Löpprogram](#). Med funktionen [Röstvägledning](#) kan du få röstvägledning i realtid via Polar Flow-appen med hörlurar eller högtalare medan du tränar.

Bedöm din konditionsnivå och följ din utveckling över tid med Polar-tester. [Konditionstest](#) är ett snabbt och enkelt sätt att kolla din konditionsnivå när du ska börja träna. Du kan använda [Gångtest](#) för att hålla koll på hur din aeroba kondition utvecklas. Det är enkelt, säkert och lätt att upprepa. Med [Prestationstest för löpning](#) kan du ta reda på hur din löpförmåga ser ut just nu och personanpassa dina zoner för puls och hastighet så att du alltid får ut det mesta av din löpning. Du får även reda på din maxpuls med testet.

Med funktionen [Kontinuerlig pulsmätning](#) mäts din puls dygnet runt. Tillsammans med [Aktivitetsmätning dygnet runt](#) får du en fullständig översikt över hela din dagliga aktivitet. Klockan hjälper dig att slappna av och minska stress genom [Serene™ vägledd andningsövning](#).

Polar Ignite 3 mäter din puls på handleden med sensorfusionsteknik från Polars Precision Prime™ och registrerar hastighet, tempo, distans och rutt med inbyggd GPS. Den har GPS med dubbel frekvens för större exakthet och mindre störningar från omgivningen.

Med de [utbytbara armbanden](#) kan du anpassa din klocka för att matcha varje situation och stil. Polar Ignite 3 har de viktigaste smartwatch-funktionerna: [musikkontroller](#), [väder](#) och [telefonnotiser](#). I [pulssensörläge](#) kan du göra din klocka till en pulssensor och dela din puls till andra Bluetooth-enheter som träningsappar, gymutrustning och cykeldatorer. Du kan också använda din klocka under Polar Club-pass för att skicka din puls till [Polar Club-systemet](#).





Vi utvecklar kontinuerligt våra produkter för en 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 gör klockans funktionalitet bättre.

## Dra full nytta av din Polar Ignite 3

Anslut till Polars ekosystem och få ut mesta möjliga av din klocka.

### Polar Flow-appen

Ladda ner [Polar Flow-appen](#) från App Store<sup>®</sup> eller Google Play<sup>™</sup>. Synkronisera din klocka med Flow-appen efter träning och få en snabb översikt och feedback på dina träningsresultat och dina prestationer. I Flow-appen kan du också se hur aktiv du har varit under dagen, hur din kropp har återhämtat sig från träning och stress under natten och hur bra du har sovit. Baserat på den automatiska Nightly Recharge-mätningen under natten och andra parametrar som vi har mätt från dig får du personliga dagliga träningstips i Polar Flow-appen och tips om sömn och reglering av energinivåer på de särskilt jobbiga dagarna.

### Polar Flow Webbtjänst

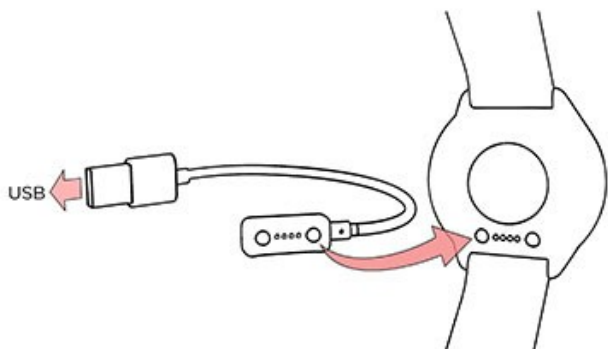
Synkronisera dina träningsdata till [Polar Flow-webbtjänsten](#) med programmet FlowSync i din dator eller via Flow-appen. I webbtjänsten kan du planera din träning, följa dina prestationer, få vägledning och se en detaljerad analys av dina träningsresultat, din aktivitet och sömn. Låt alla dina vänner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

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

# Komma igång

## 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 på plats magnetiskt. Observera att det kan ta en stund innan laddningsanimeringen visas på displayen. Vi rekommenderar att du laddar batteriet innan du börjar använda din klocka. I [Batteri](#) finns detaljerad information om hur du laddar batteriet.



**Ställ in din klocka** genom att välja språk och önskad inställningsmetod. Klockan ger dig tre inställningsalternativ: Bläddra till det alternativ som passar dig bäst genom att svepa displayen upp eller ner. Tryck på displayen för att bekräfta ditt val.

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.



**Alternativen A och B rekommenderas.** Du kan fylla i alla fysiska detaljer som krävs för korrekta träningsdata på en gång. Du kan även välja ditt 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 klockan ännu inte ansluten till Polar Flow. Det är viktigt att du gör inställningarna senare via alternativ A eller B för att få de senaste firmware-uppdateringarna till din Ignite 3.** I Flow kan du också se en mer detaljerad analys av din träning, aktivitet och sömndata.

## Alternativ A: Ställ in med en telefon och Polar Flow-appen



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

1. Håll din klocka och telefonen nära varandra under inställningen.
2. Kontrollera att din telefon är ansluten till internet och aktivera Bluetooth.
3. Ladda ner Polar Flow-appen från App Store eller Google Play på din telefon.
4. Öppna Polar Flow-appen på din telefon.
5. Flow-appen känner att din klocka är i närheten och uppmanar dig att påbörja parkoppling. Tryck på **Start**-knappen på Flow-appen.

6. När bekräftelsemeddelandet **Begäran om Bluetooth-parkoppling** visas i din telefon ska du kontrollera att koden som visas i din telefon överensstämmer med koden i din klocka.
7. Godkänn begäran om Bluetooth-parkoppling i din telefon.
8. Bekräfta PIN-koden på din klocka genom att trycka på displayen.
9. **Parkoppling färdig** visas när parkopplingen är slutförd.
10. Logga in med ditt 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.



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 på din dator.
2. Logga in med ditt 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 genom att svepa displayen och trycka för att bekräfta ditt val. Om du vid ett senare tillfälle vill gå tillbaka och ändra en inställning, trycker du på knappen tills du kommer till den inställning som du vill ändra.



Observera att när du gör inställningarna från klockan är klockan ännu inte ansluten till Polar Flow. Uppdateringar av firmware 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.

# Knappfunktioner och pekskärm

## Knappfunktioner

Din klocka har en knapp som har olika funktioner beroende på användningssituationen. I tabellen nedan finns mer information om knappens funktioner i olika lägen.

Klockfunktion	Meny	Förträningssläge	Under träning
Gå till menyn	Återvänd till föregående nivå	Återgå till klockfunktionen	Pausa träningen genom att trycka en gång.
Tryck och håll in för att parkoppla och synkronisera	Lämna inställningarna oförändrade	Tänd displayen	Tryck på displayen för att fortsätta.
Tänd displayen	Avbryt val Tänd displayen		Avsluta träningspasset genom att trycka och hålla in i pausläge. Tänd displayen

## Färgpekskärm

Med färgpekskärmen kan du enkelt svepa mellan vyer och genom listor och menyer samt välja objekt genom att trycka på displayen.

- Tryck på displayen för att bekräfta val och välja objekt.
- Svep upp eller ner för att bläddra i menyn.
- Svep åt vänster eller höger i klockfunktionen för att se de olika [vyerna](#)
- Svep åt vänster eller höger under träningen för att se olika träningsvyer.
- Svep nedåt från displayens överkant i klockfunktionen för att gå till menyn Snabbinställningar (skärmlås, stör ej, flygläge).
- Svep uppåt från displayens nederkant i klockfunktionen för att se notiser.
- Tryck på displayen för att se mer detaljerad information.

Se till att pekskärmen fungerar korrekt genom att torka av smuts, svett eller vatten från displayen med en trasa. Pekskärmen svarar inte korrekt om du försöker använda den med handskar.

## Gester

### Aktivera bakgrundsbelysning

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

### Visa notiser

Visa meddelanden genom att svepa upp från displayens nedre del eller vrida din handled och titta på din klocka direkt när din klocka vibrerar. Den röda punkten längst ner på displayen anger om du har några nya meddelanden. Mer information finns i [Telefonnotiser](#).

### Markera ett varv under träning

Knacka på skärmen med fingrarna för att markera en varvtid under träningen.

## Klockdisplay, vyer och meny

### Klockdisplay

Du kan anpassa klockdisplayen i din Polar Ignite 3 genom att välja andra stilar och färger från en uppsättning fördefinierade alternativ. Du kan även välja vilka widgetar som ska visas i klockdisplayen. Med widgetar kan du snabbt se överskådlig information. De ger även snabb åtkomst till funktioner som nedräkningstimer och Serene andningsövning. Läs mer i [Inställningar för klockdisplay](#).



## Visningar

Svep åt vänster eller höger på klockdisplayen för att se vyerna i Polar Ignite 3. I vyerna ser du olika relevanta data när du behöver dem. Du hittar alltid informationen med några svep, vare sig du vill se daglig aktivitet, sömninformation, få förslag på färdiga träningar eller kolla vädret. Du kan bläddra genom vyerna genom att svepa åt vänster eller höger och öppna en mer detaljerad vy genom att trycka på displayen. Du kan välja de vyer som du vill visa. Mer information finns i [Välja vyer](#).



## Meny

Gå till menyn genom att trycka på knappen och bläddra genom menyn genom att svepa upp eller ner. Bekräfta valen genom att trycka på displayen och återgå med knappen.

## Starta träningen



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

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

## Serene vägled andningsövning



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

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

## Fyll på



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

Mer information finns i [FuelWise](#)



I **Timer** finns alarm, stoppur och nedräkningstimer.

### Alarm

Ställ in alarmupprepning: **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.

### Stoppur

Starta stoppuret genom att trycka högt upp på displayen. Lägg till en varvtid genom att trycka igen. Tryck på knappen för att pausa stoppuret.





### Nedräkningstimer

Du kan ställa in nedräkningstimern för att räkna ner från en förinställd tid.

Ställ in nedräkningstiden och tryck på  för att bekräfta och starta timern. Nedräkningstimern

läggs till överst på klockdisplayen.



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



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



### Gångtest

Du kan använda Gångtest för att hålla koll på hur din aeroba kondition utvecklas. Det är enkelt, säkert och lätt att upprepa.

Mer information finns i [Gångtest](#).

### Löptest

Med Prestationstest för löpning kan du hålla koll på din prestation och personanpassa dina puls- och hastighetszoner.

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 pulsmätning på handleden](#).

## Inställningar



Du kan redigera följande inställningar i din klocka:

- Allmänna inställningar
- Välj vyer
- Klockdisplay
- Tid och datum
- Fysiska inställningar

Mer information finns i [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.

## Bakgrundsbelysning och display – inställningar

### Aktivera bakgrundsbelysning

För att spara batteri är bakgrundsbelysningen inte alltid på. Bakgrundsbelysningen slås automatiskt på när du vrider handleden för att titta på klockan.



Aktiveringsgesten för bakgrundsbelysning är **inaktiverad** när **Stör ej**-läget är på. Du kan aktivera bakgrundsbelysningen när **Stör ej** är på genom att trycka på knappen. Mer information finns i [Snabbinställningar](#).



## Ljusstyrka bakgrundsbelysning

Du kan justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka i **Allmänna inställningar** genom att välja **Hög**, **Medel** eller **Låg**.

Bakgrundsbelysningens ljusstyrka är inställd på **Hög** som standard. Du kan spara batteri genom att sänka bakgrundsbelysningens ljusstyrka.



Displayen har en ambient ljussensor som automatiskt justerar ljusstyrkan efter omgivningsljuset där du är.

## Display alltid PÅ

Du kan välja om du vill att tiden ska visas svagt eller om displayen ska stängas av helt när den inte är aktiv. Som standard stängs displayen av helt. Om du vill ändra inställningen går du till **Allmänna inställningar** > **Display** och väljer **Visa tid**.



Observera att valet Alltid PÅ (**Visa tid**) gör att batteriet förbrukas mycket snabbare än med standardinställningen.



Alltid PÅ är **inaktiverat** när **Stör ej-läget** är på.

**Så här anger du att bakgrundsbelysningen alltid ska vara på under träning:** Svep nedåt från den övre delen av displayen för att dra ner menyn **Snabbinställningar**. Tryck på ikonen Bakgrundsbelysning och välj **Alltid på** eller **Automatisk**. När Alltid på har valts är klockdisplayen tänd under träningspasset. Inställningen för bakgrundsbelysning återställs till automatisk när du har avslutat träningspasset.

## Parkoppla en telefon med din klocka

Innan du kan parkoppla en telefon 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 telefon har din klocka redan parkopplats. Om du gjorde installationen med en dator och vill använda din klocka med Polar Flow-appen, ska din klocka och telefonen parkopplas på följande sätt:

### Innan du parkopplar en telefon:

- ladda ner Flow-appen från App Store eller Google Play
- ska du se till att din telefon 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 parkopplar du en telefon:

1. I din telefon 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, kontrollerar du att du har valt Polar Ignite 3 som aktiv enhet i Flow-appen. Flow-appen vet då att den ska ansluta till din klocka. I Flow-appen går du till **Enheter** och väljer Polar Ignite 3.

2. På klockan trycker du på och håller in knappen i klockfunktionen **ELLER** går till **Inställningar** > **Allmänna inställningar** > **Parkoppla och synka** > **Parkoppla och synka telefonen** och trycker på displayen.
3. **Öppna Flow-appen och håll din klocka intill telefonen** visas på din klocka.

4. När bekräftelsemeddelandet **Begäran om Bluetooth-parkoppling** visas i din telefon ska du kontrollera att koden som visas i din telefon överensstämmer med koden i din klocka.
5. Godkänn begäran om Bluetooth-parkoppling i din telefon.
6. Bekräfta PIN-koden på din klocka.
7. **Parkoppling färdig** visas när parkopplingen är slutförd.

## Radera en parkoppling

Så här raderar du en parkoppling med en telefon:

1. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Parkoppla och synka > Parkopplade enheter** och tryck på displayen.
2. Välj den enhet du vill ta bort genom att klicka på dess namn på displayen.
3. **Ta bort parkoppling?** visas. Bekräfta genom att trycka på displayen.
4. **Parkoppling borttagen** visas när du är klar.

## Uppdatera firmware

Var noga med att uppdatera firmware när en ny version är tillgänglig för att hålla din klocka uppdaterad och för att få bästa prestanda. Firmware-uppdateringar görs för att förbättra funktionaliteten i din klocka.



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

## Med telefon eller surfplatta

Du kan uppdatera firmware via din telefon 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.



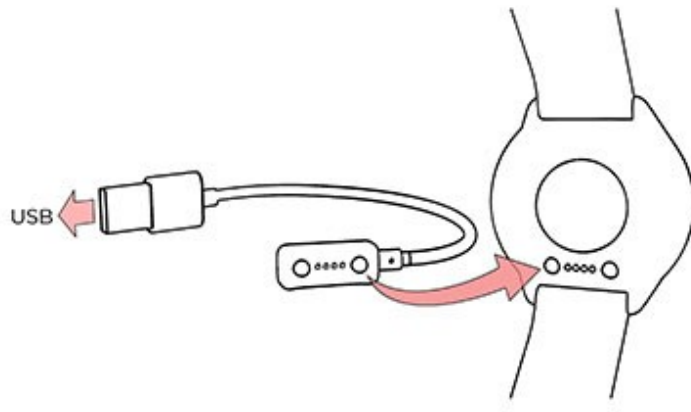
Den trådlösa uppdateringen av firmware kan ta upp till 20 minuter, beroende på din anslutning.

## Med en dator

När en ny firmware-version är tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig när du ansluter klockan till din dator. Firmware-uppdateringarna laddas ner via FlowSync.

### Så här uppdaterar du firmware:

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 synkronisering uppmanas du att uppdatera firmware.
4. Välj **Ja**. Ny firmware installeras (det kan ta upp till 10 minuter) och sedan startar klockan om. Vänta tills firmwareuppdateringen har slutförts innan du kopplar bort klockan från datorn.

# Inställningar

## Allmänna inställningar

Om du vill se och redigera dina allmänna inställningar trycker du på knappen i klockfunktionen, sveper ned menyn och trycker först på **Inställningar** och sedan på **Allmänna inställningar**.

I **Allmänna inställningar** finns följande:

- **Parkoppla och synka**
- **Kontinuerlig pulsmätning**
- **Flygläge**
- **Ljusstyrka bakgrundsbelysning**
- **Display alltid PÅ**
- **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 telefoner med din klocka. Synka data med Flow-appen.
- **Parkopplade enheter:** Visa alla enheter som du har parkopplat med din klocka. Dessa kan inkludera pulssensorer och telefoner.

### Kontinuerlig pulsmätning

Funktionen Kontinuerlig pulsmätning kan **aktiveras**, **inaktiveras** eller sättas i läget **Endast på natten**. Mer information finns i [Kontinuerlig pulsmätning](#).

### Flygläge

Välj **På** eller **Av**.

I flygläge frångöps 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

Du kan justera bakgrundsbelysningens ljusstyrka i Allmänna inställningar genom att välja **Hög**, **Medel** eller **Låg**. Bakgrundsbelysningens ljusstyrka är inställd på **Hög** som standard.

### Display alltid PÅ

Välj **Visa tid** om du vill att tiden ska visas svagt när displayen inte är aktiv. Välj **Av** om du vill att displayen ska stängas av helt.

Som standard stängs displayen av helt. Observera att valet Alltid PÅ (**Visa tid**) gör att batteriet förbrukas mycket snabbare än med standardinställningen.

## Stör ej

**Aktivera, Inaktivera** eller **Aktivera (-)** funktionen Stör ej. 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 få några notiser eller höra några ringsignaler. Aktiveringsgesten för bakgrundsbelysning är också inaktiverad.

## Telefonnotiser

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

## Musikkontroller

Ställ in musikkontroller för träningsdisplayen och/eller klockdisplayen.

Välj om du vill styra musik i **Träningsdisplayen** eller **Klockdisplayen** eller båda. Musikkontrollerna är aktiverade som standard, men om du inte vill använda dem kan du stänga av dem genom att ta bort båda valen. När du är klar väljer du **Spara**.

## Enheter

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

## Språk

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

## Inaktivitetsvarning

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

## Vibrationer

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

## Jag bär min klocka på

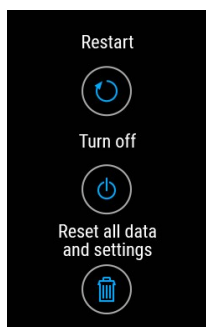
Välj **Vänster hand** eller **Höger hand**.

## Positionssatelliter

Välj **Högre noggrannhet** (GPS med dubbel frekvens) eller **Strömsparkläge** (GPS med enkel frekvens). Mer information finns i [Positionssatelliter](#).

## Om din klocka

Kontrollera enhets-ID för din klocka samt firmware-version, HW-modell, utgångsdatum för A-GPS och de Polar Ignite 3-specifika 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. Du kan också starta om din klocka genom att trycka på och hålla in knappen i 10 sekunder.

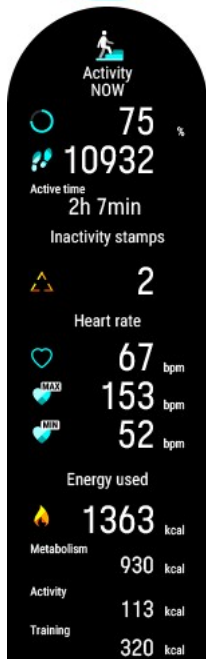
**Stäng av:** Stäng av klockan. När du vill slå på den igen trycker du på och håller ned-knappen.

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

## Välj vyer

Med vyerna i Polar Ignite 3 får du olika relevanta data när du behöver dem, som din aktivitetsstatus, träningssummering för veckan, Nightly Recharge-status, hjärtbelastningsstatus, FitSpark träningsguide och väder. Svep åt vänster eller höger på klockdisplayen för att se de olika vyerna. Du kan bläddra genom vyerna genom att svepa åt vänster eller höger och öppna en mer detaljerad vy genom att trycka på displayen.

Välj de vyer som du vill visa från **Inställningar > Välj vyer**.



Se dina framsteg mot ditt dagliga aktivitetsmål och hur många steg du har tagit hittills.

Dina framsteg mot ditt dagliga aktivitetsmål visas i procent som en cirkel som fylls i efter hand när du är aktiv. Antal och typ av kroppsrörelser registreras och omvandlas till en uppskattning av steg.

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

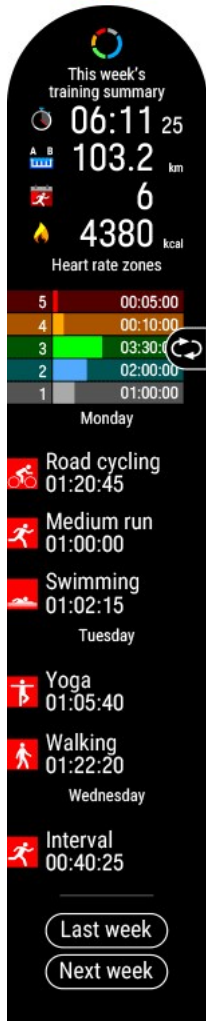
- Aktiv tid anger den kumulativa tiden för kroppsrörelse som är bra för din hälsa.
- När du använder [funktionen Kontinuerlig pulsmätning](#) kan du se dina högsta och lägsta pulsavläsningar för dagen och även se din lägsta pulsavläsning för föregående natt. Funktionen Kontinuerlig pulsmätning kan aktiveras, inaktiveras eller sättas i läget Endast på natten i din klocka i **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning**.
- 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.

## Veckosummering



Visa en översikt över din träningsvecka. Din totala träningstid för veckan visas på displayen, uppdelad i olika träningszoner. Tryck på displayen för att öppna en detaljerad vy. Du ser distans, träningspass, totalt antal kalorier och tid i varje pulszone. Om du vill se mer information om ett visst träningspass bläddrar du ner till träningspasset och trycker på skärmen för att öppna summeringen.



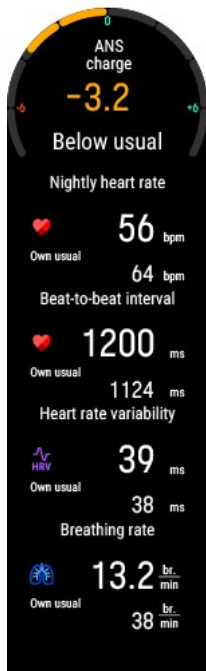
Dessutom kan du se förra veckans summering och information, och även pass som du planerat för nästa vecka.



## Nightly Recharge



När du vaknar kan du se din **Nightly Recharge-status**. Nightly Recharge-status anger hur väl du återhämtade dig under den gångna natten. I din Nightly Recharge-status kombineras information om hur väl ditt autonoma nervsystem (ANS) varvade ner under de tidiga sömntimmarna (**ANS-status**) och hur bra du sov (**sömnstatus**). Tryck på **ANS charge** eller **Sleep charge** om du vill se fler detaljer.



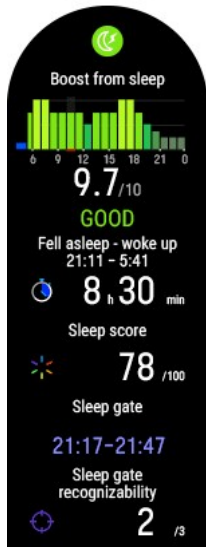
Mer information finns i [Nightly Recharge™ återhämtningsmätning](#) eller [Sleep Plus Stages™ sömnregistrering](#).

## Boost från sömn



Diagrammet **Boost från sömn** 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. **Boostpoäng** sammanfattar den dagliga prognosen i ett tal för att det ska bli enkelt att jämföra olika dagar. Tryck på displayen om du vill se mer detaljerad information.

Mer information finns i [Sleepwise™ guide för din vakenhetsnivå dagtid](#)

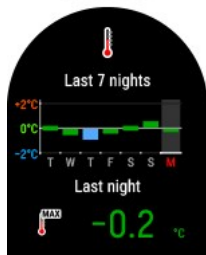


## Nattlig hudtemperatur



När din klocka känner av att du har vaknat jämförs den hudtemperatur som registrerades under sömnen med ditt 28 dagars genomsnitt, och variationen mot det snittet visas. När du öppnar detaljerna ser du ett diagram som visar den registrerade hudtemperaturen för de senaste 7 nätterna.

Mer information finns i [Nattlig hudtemperatur](#).



## Hjärtbelastningsstatus

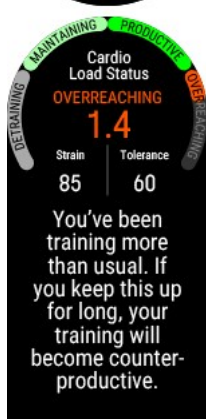


**Hjärtbelastningsstatus** ser på förhållandet mellan din kortsiktiga träningsbelastning (**Ansträngning**) och långsiktiga träningsbelastning (**Tolerans**), och baserat på detta anges om din aktuella träningsbelastningsstatus innebär att du underbelastar, underhåller, utvecklar eller överbelastar ditt kardiovaskulära system.

När 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

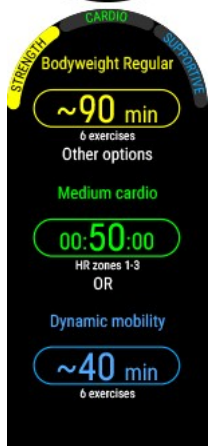
Mer information finns i [Training Load Pro](#).





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

Mer information finns i [FitSpark daglig träningsvägledning](#).

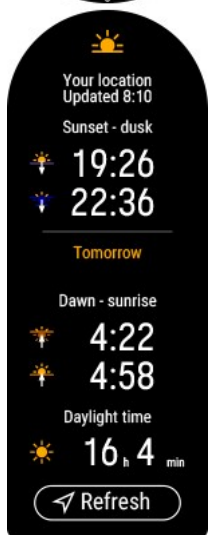


## Soluppgång och solnedgång



Se när solen går upp och ned samt dagens längd för din aktuella plats. Tryck på displayen för att se mer detaljerad information.

- 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 i vyn för soluppgång och -nedgång.

## Väder



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

Mer information finns i [Väder](#).




## Musikkontroller



Styr uppspelning av musik och media på telefonen från klockan med vyn Musikkontroller.

Mer information finns i [Musikkontroller](#).

## Inställningar för klockdisplay

Välj stil på klockdisplayen och vilken information som ska visas på den. Svep upp eller ner för att se alternativen och bekräfta dina val genom att trycka på . Om du vid något tillfälle vill gå tillbaka och ändra en inställning trycker du på

knappen tills du kommer till föregående nivå.

## Layout

Välj layout för klockdisplayen från en uppsättning fördefinierade alternativ:

- Analog klocka med fyra widgetar
- Digital klocka med tre widgetar
- Digital klocka med fyra widgetar
- Digital klocka med två widgetar



## Visare och bakgrund


Välj stil på visare och/eller bakgrund. Bland alternativen finns till exempel följande:



## Färgtema

Välj färgtema för din klockdisplay. Tillgängliga färgteman är rött, orange, gult, grönt, blått, lila, rosa och grått.

## Widgetar

Tryck på plus-ikonen för att lägga till en widget till klockdisplayen. Bläddra i listan med tillgängliga widgetar och tryck för att välja den du vill använda. När du är klar med din design sveper du uppåt och trycker sedan på  för att bekräfta designen.





Widgeten för **Batteristatus** visar hur mycket laddning som finns kvar i batteriet.



Widgeten **Kalorier** visar hur många kalorier du har förbrukat genom träning, aktivitet och BMR (Basalomsättning: den minsta metaboliska aktiviteten som krävs för att upprätthålla livet). Du kan snabbt öppna vyn [Daglig aktivitet](#) genom att trycka på widgeten.



Du kan snabbt öppna inställningen för nedräkningstimer genom att trycka på widgeten **Nedräkningstimer**. Ställ in nedräkningstiden och tryck på den gröna bockmarkeringen för att bekräfta och starta timern. I slutet av nedräkningen meddelar klockan dig genom att vibrera. Tryck på  för att starta om timern eller tryck på  för att avbryta och återgå till klockfunktionen.



Med widgeten **Puls** kan du se din aktuella puls på klockdisplayen när du använder funktionen Kontinuerlig pulsmätning. Du kan snabbt öppna vyn [Daglig aktivitet](#) genom att trycka på widgeten. I vyn Daglig aktivitet kan du se din aktuella puls och dina högsta och lägsta pulsavläsningar för dagen, och även se din lägsta pulsavläsning för föregående natt.



Widgeten **Väder** visar aktuell temperatur. Du kan öppna vyn [Väder](#) genom att trycka på widgeten.



Om du trycker på widgeten **Andningsövning** kan du snabbt öppna [Serene™ vägledad andningsövning](#) på klockan.



Widgeten **Steg** visar antalet steg du har tagit hittills. Antal och typ av kropps rörelser registreras och omvandlas till en uppskattning av steg. Du kan snabbt öppna vyn [Daglig aktivitet](#) genom att trycka på widgeten.



Widgeten **Aktivitet** visar dina framsteg mot ditt dagliga aktivitetsmål i procent. Dina framsteg mot ditt dagliga aktivitetsmål visas även som en cirkel som fylls i efter hand när du är aktiv. Du kan snabbt öppna vyn [Daglig aktivitet](#) genom att trycka på widgeten.

Andra widgetalternativ som du kan välja bland är **Analoga sekunder**, **Digitala sekunder**, **Datum** och **Polars logotyp**:



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



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

### Veckans första dag

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



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

## Fysiska inställningar

Om du vill se och redigera dina fysiska inställningar trycker du på knappen i klockfunktionen, sveper ned menyn och trycker först på **Inställningar** och sedan på **Fysiska inställningar**.

Det är viktigt att du är noggrann med de fysiska inställningarna, särskilt när du ställer in vikt, längd, födelsedatum och kön, eftersom de har en inverkan på noggrannheten i mätvärdena, t.ex. pulszongränser och kaloriförbrukning.

I **Fysiska inställningar** finns följande:

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

## Vikt

Ställ in din vikt i kilogram (kg) eller pund (lbs).

## Längd

Ställ in din längd i centimeter (metriska) eller i fot och tum (Eng./Am).

## Födelsedatum

Ställ in ditt födelsedatum. Datuminställningarnas ordning beror på vilket tids- och datumformat du har valt (24h: dag - månad - år/12 timmar: 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 fysisk aktivitet under de senaste tre månaderna.

- **Sällan (0–1 tim/vecka):** Du deltar inte regelbundet i systematisk motionsidrott eller tunga fysiska aktiviteter. Exempelvis kanske du bara promenerar bara för nöje eller bara tränar så hårt att du andas tungt eller svettas sällan.
- **Regelbundet (1–3 tim/vecka):** Du deltar regelbundet i motionsidrott. Du kanske springer 5–10 km (3–6 miles) per vecka eller ägnar 1–3 timmar per vecka åt jämförbar fysisk aktivitet, eller så kanske ditt arbete kräver måttlig fysisk aktivitet.
- **Frekvent (3–5 tim/vecka):** Du deltar minst 3 gånger i veckan i tung fysisk träning. Du kanske springer 20–50 km (12–31 miles) per vecka eller ägnar 3–5 timmar per vecka åt jämförbar fysisk aktivitet.
- **Tungt (5–8 tim/vecka):** Du deltar i tung fysisk träning minst 5 gånger i veckan, och du kan ibland delta i stora idrottsevenemang.
- **Elitmotionär (8–12 tim/vecka):** Du deltar i tung fysisk träning nästan dagligen, och du tränar för att förbättra dina resultat för tävlingsändamål.
- **Professionell (>12 tim/vecka):** Du är en uthållighetsidrottare. Du deltar i tung fysisk träning för att förbättra dina resultat för tävlingsändamål.

## 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 behöver 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 består av endast lite motion och en hel del sittande, pendling med bil eller kollektivtrafik etc. rekommenderar vi att du väljer den här aktivitetsnivån.

## Nivå 2

Om du tillbringar större delen av dagen till fots, kanske på grund av den typ av arbete du har eller dina dagliga sysslor, är detta rätt aktivitetsnivå för dig.

## Nivå 3

Om ditt arbete är fysiskt krävande, om 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 ange hur länge du vill 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 så att den överensstämmer med dina individuella behov. Genom att göra detta får du korrekt återkoppling på hur mycket sömn du fick i jämförelse med önskad sömntid.

## Maxpuls

Ställ in din maxpuls om du känner till ditt aktuella maxpulsvärde. Ditt åldersförutsedda maxpulsvärde (220-ålder) visas som en standardinställning när du ställer in detta värde för första gången.

Maxpuls används för att uppskatta energiförbrukningen. Maxpuls är det högsta antalet hjärtslag per minut under maximal fysisk ansträngning. Den mest exakta metoden för att bestämma din individuella maxpuls är att utföra ett maximalt träningsbelastningstest i ett laboratorium. Maxpuls är också avgörande när du bestämmer träningsintensiteten. Den är individuell och beror på ålder och ärftliga faktorer.

## Vilopuls

Din vilopuls är det lägsta antalet hjärtslag per minut (slag/min) vid fullständig vila och utan distraktioner. Ålder, konditionsnivå, genetik, hälsostatus 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 mycket vältränad.

Det är bäst att mäta din vilopuls på morgonen efter en god nattsömn, direkt efter att du vaknat. Det är OK att gå på toaletten först om det hjälper dig att koppla av. Gör inte någon ansträngande träning som leder fram till mätningen och se till att du har återhämtat dig från någon aktivitet. Du bör göra mätningen mer än en gång, helst under flera sammanhängande morgnar, och beräkna din genomsnittliga vilopuls.

### Så här mäter du din vilopuls:

1. Bär din klocka. Lägg dig på rygg och slappna av.
2. Efter cirka en minut startar du ett träningspass i din klocka. Välj valfri sportprofil, exempelvis 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 klockan med Polar Flow-appen eller webbtjänsten och kontrollera träningssummeringen för värdet på din lägsta puls (minpuls) – det här är din vilopuls. Uppdatera din vilopuls med dina fysiska inställningar i Polar Flow.

## VO<sub>2</sub>max

Ställ in din VO<sub>2</sub>max.



VO<sub>2max</sub> (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>2max</sub> kan mätas eller beräknas med konditionstester (t.ex. maximala tester och submaximala tester). Du kan också använda din [Running Index](#)-poäng, som är en uppskattning av din VO<sub>2max</sub>. Du kan använda [Polar konditionstest](#) med funktionen pulsmätning på handleden för att beräkna din VO<sub>2max</sub> och uppdatera den till dina fysiska inställningar.

## Snabbinställningar

### 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 **Skärmlås**, **Larm**, **Nedräkningstimer**, **Stör ej**, **Flygläge** och **Ficklampa**.

- **Skärmlås:** Tryck på skärmlåsikonen för att aktivera skärmlås. Tryck på knappen i 2 sekunder för att låsa upp skärmen.
- **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.
- **Nedräkningstimer:** Svep upp eller ned för att ställa in nedräkningstiden, och tryck på den gröna bocken för att bekräfta och starta nedräkningstimern.
- **Stör ej:** Tryck på stör ej-ikonen för att aktivera den och tryck igen för att stänga av den. När 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.
- **Ficklampa:** Tryck på ficklampsikonen för att aktivera ficklampsläget. Displayen tänds med maximal ljusstyrka. Tryck på knappen när du vill stänga av ficklampan.

Batteristatusikonen visar hur mycket laddning som finns kvar i batteriet.

### Under träning



- **Bakgrundsbelysning:** Tryck på ikonen Bakgrundsbelysning för att välja **Alltid på** eller **Automatisk**. När Alltid på har valts är klockdisplayen tänd under träningspasset. Inställningen för bakgrundsbelysning återställs automatiskt till automatisk när du har avslutat träningspasset. Observera att valet Alltid På gör att batteriet förbrukas mycket snabbare än standardinställningen.
- **Skärmlås:** Tryck på skärmlåsikonen för att aktivera skärmlås. Tryck på knappen i 2 sekunder för att låsa upp skärmen.

# Skärmikoner



Flygläge är aktiverat. 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.



Läget Stör ej är aktiverat. När stör ej är aktiverad får du inga notiser eller ringsignaler. Aktiveringsgesten för bakgrundsbelysning är också inaktiverad.



Vibrerande larm är inställt. Ställ in larmet genom att gå till **Timer > Larm**.



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.



Skärmlås är aktiverat. Tryck på knappen i 2 sekunder för att låsa upp skärmen.

## 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

Tryck på knappen för att gå till huvudmenyn, svep ner tills du hittar **Inställningar**, navigera till **Inställningar > Allmänna inställningar > Om din klocka >** och svep hela vägen ner till **Starta om**. Tryck först på **Starta om** och sedan på  för att bekräfta omstarten.

Du kan också starta om din klocka genom att trycka på och hålla in 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](http://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

1. Tryck på knappen för att gå till huvudmenyn och svep ner tills du hittar **Inställningar**.
2. Välj **Inställningar > Allmänna inställningar > Om din klocka**.
3. Svep hela vägen ner till **Återställ data och inställningar**.
4. Tryck först på **Återställ data och inställningar**.
5. Tryck sedan på  för att bekräfta omstarten.

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

# Träning

## Pulsmätning på handleden

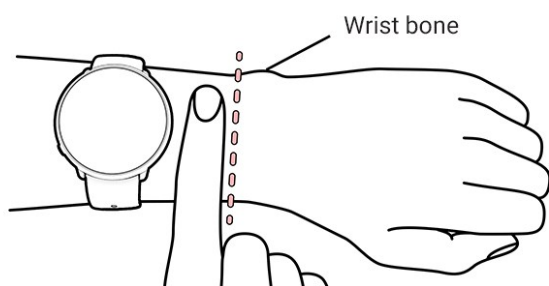
Din klocka mäter din puls från handleden med **Polar Precision Prime™**-sensorns fusionsteknik. Denna nya pulsinnovation kombinerar optisk pulsmätning med hudkontaktsmätning, vilket förhindrar eventuella störningar i pulssignalen. Den mäter din puls noggrant, även under de mest krävande förhållandena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

För att få precision vid pulsmätning på handleden under träning när du använder funktionen [Kontinuerlig pulsmätning](#) och [Nightly Recharge](#) eller när du registrerar din sömn med [Sleep Plus Stages](#) 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 på armen. Ett bra sätt att kontrollera att armbandet inte är för löst är om du trycker armbandet lätt upp från båda sidor om din arm och ser till att sensorn inte lyfter från huden. När du trycker upp armbandet ska du inte se LED-lampan som lyser från sensorn.
- För den mest exakta pulsmätningen rekommenderar vi att du bär din klocka några minuter innan du startar pulsmätningen. Det är också en bra idé att värma upp huden om dina händer och hud lätt blir kalla. Få upp blodflödet innan du startar ditt träningspass!



När du tränar bör du skjuta upp Polar-enheten lite högre upp från handlovsbenet och spämma åt armbandet något för att undvika att enheten rör på sig. Låt huden anpassa sig till Polar-enheten i några minuter innan du startar träningspasset. Lossa armbandet något efter träningspasset.

Om du har tatueringar vid handleden ska du undvika att placera sensorn direkt på, eftersom de 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.



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 handleden eller registrera din sömn/Nightly Recharge

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



Ibland är det en bra idé att låta din handled andas, särskilt om du har känslig hud. Ta av din klocka och ladda den. På så sätt kan både din hud och din klocka få vila, så att de är redo för ditt nästa träningspass.

## Starta ett träningspass

1. [Ta på dig din klocka](#) och dra åt armbandet.
2. Gå in i förträningläge genom att trycka på knappen för att öppna huvudmenyn, och välj sedan **Starta träningen**.



Från förträningläget kan du öppna snabbmenyn genom att trycka på snabbmenyikonen .

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

Du kan till exempel välja ett favoritträningmål du vill använda och lägga till timers till dina träningsvyer. 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 säkra på att dina träningsdata är korrekta. Fånga GPS-satellitssignaler 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 parkopplat 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](#).

89 Klockan har hittat din puls när din puls visas.

89 När du använder en pulssensor från Polar som är parkopplad med 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.

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

Cirkeln runt GPS-ikonen blir grön när GPS-signalen har hittats. Klockan meddelar dig med en vibration.

Din parkopplade telefon är ansluten och du har aktiverat [telefonnotiser](#), [musikkontroller](#) eller [röstvägledning](#).

5. När alla signaler har hittats trycker du på displayen för att börja registrera träningen.

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 till förträningssläge genom att först trycka på knappen och sedan på **Starta träningen**.
2. Du uppmanas att starta ett träningsmål som du har schemalagt för dagen.




3. Tryck på för att visa målinformationen.
4. Tryck på **Starta** för att återgå till förträningssläge och välj den sportprofil som du vill använda.
5. När klockan har hittat alla signaler, tryck på displayen. **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.

# Snabbmeny

Du kan öppna snabbmenyn genom att trycka på ikonen för snabbmeny  från förträningläge och under ett träningspass när det är pausat.



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 och stänga av **pulsmätning på handleden**. Med de här inställningarna kan du spara batteri och få mer träningstid för extra långa träningspass eller när batterinivån är låg.

Mer information finns i [Strömsparinställningar](#)



## Dela puls med andra enheter:

I pulssensörläge kan du göra klockan till en pulssensor och sända din puls till andra Bluetooth-enheter som träningsappar, gymutrustning och cykeldatorer. Mer information finns i [Pulssensörläge](#).



## Träningsförslag:

Träningsförslag visar 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 **Bassänglängd** 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.



Inställningen av bassänglängd finns bara tillgänglig från förträningläget i snabbmenyn.



## Favoriter:

I Favoriter hittar du träningsmål som du har sparat som favoriter i Flow-webbtjänsten, och synkat 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 träningspass > På**. Du kan använda en tidigare inställd timer eller skapa en ny timer genom att återgå till snabbmenyn och välja **Intervalltimer > Ställ in timer**:

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

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



### Nedräkningstimer:

Om du vill lägga till nedräkningstimer till dina träningsvyer för passet väljer du **Timer för detta träningspass > 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 nedräkningstiden och tryck på den gröna bockmarkeringen för att bekräfta. Timern startar när du startar träningspasset.

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



### Tillbaka till start:

Funktionen Tillbaka till start visar dig vägen tillbaka till startpunkten för ditt träningspass. För att lägga till **Tillbaka till start**-vyn till dina träningsvyer för det aktuella träningspasset, 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 aktiverat för sportprofilen.

När du väljer ett träningsmål för ditt träningspass är alternativen **Favoriter** och **Träningsförslag** strukna i snabbmenyn. Detta beror på att du bara kan välja ett mål för passet. Om du vill ändra mål väljer du det strukna alternativet, och blir då tillfrågad om du vill ändra mål. Bekräfta ett annat mål genom att trycka på .



# Under träning

## Bläddra genom träningsvyerna

Under träning kan du bläddra mellan träningsvyerna genom att svepa displayen åt vänster eller höger. Observera att tillgängliga träningsvyer och informationen du ser i träningsvyerna beror på vilken sport du har valt och på redigeringar du har gjort 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

Distans

Träningstid

Tempo/hastighet



Din puls och ZonePointer för puls

Träningstid

Kalorier



Utför

Din aktuella höjd

Stigning



Maxpuls

Pulsdiagram och din aktuella puls

Snittpuls



Klocktid

Träningstid



Musikkontroller

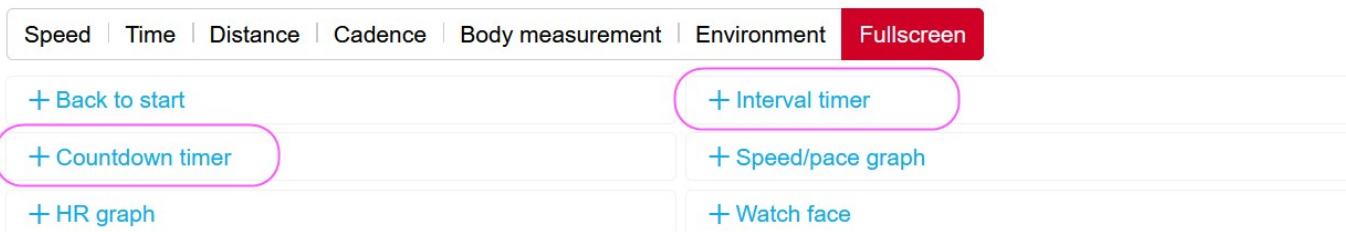
Mer information finns i [Musikkontroller](#).



**Bakgrundsbelysning alltid på under träning:** Svep nedåt från den övre delen av skärmen för att dra ner menyn [Snabbinställningar](#). Tryck på ikonen Bakgrundsbelysning för att välja **Alltid på** eller **Automatisk**. När Alltid på har valts är klockdisplayen tänd under träningspasset. Inställningen för bakgrundsbelysning återställs automatiskt till automatisk när du har avslutat träningspasset. Observera att valet Alltid På gör att batteriet förbrukas mycket snabbare än standardinställningen.

## 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 inställningarna till din klocka.






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

## Intervalltimer



Om du ställer in timervyn för ditt träningspass från [Snabbmenyn](#), startar timern när du startar 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 displayen i 3 sekunder. Tryck på **Starta** för att använda en tidigare inställd timer eller skapa en ny timer i **Ställ in intervalltimer**.
2. Välj **Tidsbaserad** eller **Distansbaserad**: **Tidsbaserad**: Ange mintuer och sekunder för timern och tryck på .  
**Distansbaserad**: Ställ in distans för timern och tryck på .
3. **Ställ in ytterligare en timer?** visas. Ställ in ytterligare en timer genom att trycka på .
4. Tryck på **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 displayen i 3 sekunder och trycka på **Stoppa timer**.

## Nedräkningstimer



Om du ställer in timervyn för ditt träningspass från [Snabbmenyn](#), startar timern när du startar 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 displayen i 3 sekunder.
2. Tryck på **Starta** för att använda en timer som tidigare ställts in eller välj **Ställ in nedräkningstimer** för att ställa in en ny nedräkningstid. Tryck på **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 displayen i 3 sekunder och trycker på **Starta**.

## Lagra en varv-/mellantid

Varvtider kan tas både manuellt och automatiskt. Knacka på skärmen med fingrarna för att markera en varvtid manuellt. Automatisk varvtid kan tas baserat på distans, träningstid eller plats. Du kan aktivera de här funktionerna i sportprofilinställningarna i Polar Flow-appen eller -webbtjänsten. Mer information finns i [Hur gör jag för att ta en varvtid under träning](#).

## Träna med ett mål

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



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 **träningmål i faser** i Flow-appen eller -webbtjänsten och synkroniserat målet till din klocka får du följande vy för träningmål som första standardträningssvy:



- 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



Funktionen [Röstvägledning](#) hjälper dig att fokusera på ditt träningmål genom att ge vägledning under träningsfaserna direkt till dina hörlurar.



I [Planera din träning](#) finns instruktioner för hur du skapar träningmål.

## Ändra fas under ett träningspass med faser

Om du valde att **ändra fas manuellt** när du skapade ditt träningmål med faser, trycker du på displayen 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 om du anger mycket korta faser (under 10 sekunder) får du ingen vibrationssignal när fasen är slut.

## Meddelanden

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

## Pausa/stoppa ett träningspass



Tryck på knappen för att pausa ditt träningspass.

Tryck på displayen för att fortsätta träna. Avsluta träningspasset genom att trycka på och hålla in knappen.



Om du avbryter ditt träningspass efter en paus ingår inte den tid som förflutit efter pausen i den totala träningstiden.

**Tryck på och håll in frontknappen för att stoppa träningspasset**

Avsluta träningspasset genom att trycka på och hålla in knappen. Du får en summering av träningspasset i klockan direkt efter avslutat träningspass.

# 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

Träningstid

Avverkad distans under träningspasset



Puls

Din snitt- och maxpuls under träningspasset.

Din hjärtbelastning från träningspasset



Pulszoner

Tid i olika pulszoner



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

Träningsstid i olika hastighetszoner



## Kadens

Din snitt- och maxkadens för träningspasset



Stegfrekvens mäts med en inbyggd accelerometer från handledens rörelser.



## Höjd

Maxhöjd under träningspasset

Stigning i meter/fot under träningspasset

Nedstigning i meter/fot under träningspasset



## Varvnummer

Bästa varvtid

Snittvarvtid

Tryck på pilen och svep sedan åt vänster eller höger på klockdisplayen för att se följande information.

- Varvtiden (den bästa varvtiden markeras med gult)
- Varvdistans
- Snitt- och maxpuls för varje varvtid i pulszonens färg
- Snitthastighet/-tempo för varje varvtid



Så här visar du dina träningssummeringar senare i din klocka:



Från klockdisplayen sveper du åt vänster eller höger för att gå till vyn **Veckosummering** och trycker sedan på displayen. Bläddra till träningspasset som du vill visa genom att svepa upp eller ner och trycka på träningspass för att öppna summeringen. Din klocka kan innehålla upp till 20 träningssummeringar.

## Träningsdata i Polar Flow-appen

Din klocka synkroniseras automatiskt med Polar Flow-appen 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 på och hålla in knappen på klockan 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 i Polar Flow-webbtjänsten

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.

# Funktioner

## Smart Coaching

Oavsett om du vill balansera träning och återhämtning, 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:

- [Nightly Recharge™ återhämtningsmätning](#)
- [Sleep Plus Stages™ sömnregistrering](#)
- [Sleepwise™ guide för din vakenhetsnivå dagtid](#)
- [Nattlig hudtemperatur](#)
- [FitSpark™ daglig träningsvägledning](#)
- [Guide till arbete-vila baserat på din puls](#)
- [Serene™ vägledd andningsövning](#)
- [Konditionstest med pulsmätning på handleden](#)
- [Gångtest](#)
- [Prestationstest för löpning](#)
- [Löpprogram](#)
- [Running Index](#)
- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Smart kaloriräkning](#)
- [Energikällor](#)
- [Träningsseffekt](#)
- [Kontinuerlig pulsmätning](#)
- [Aktivitetsmätning dygnet runt](#)
- [Aktivitetsguide](#)
- [Aktivitetsseffekt](#)



## 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 kan jag börja använda Nightly Recharge?



1. Du måste aktivera kontinuerlig pulsmätning för att Nightly Recharge ska fungera. Aktivera Kontinuerlig pulsmätning genom att gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning** och välj **På** eller **Endast på natten**.
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 genomförda mätningar på natten kan du se din Nightly Recharge-status på din klocka.

### Nightly Recharge på din klocka

När din klocka känner av att du har vaknat visas din **Nightly Recharge-status** i vyn Nightly Recharge. Gå till vyn Nightly Recharge genom att svepa åt vänster eller höger på klockdisplayen.

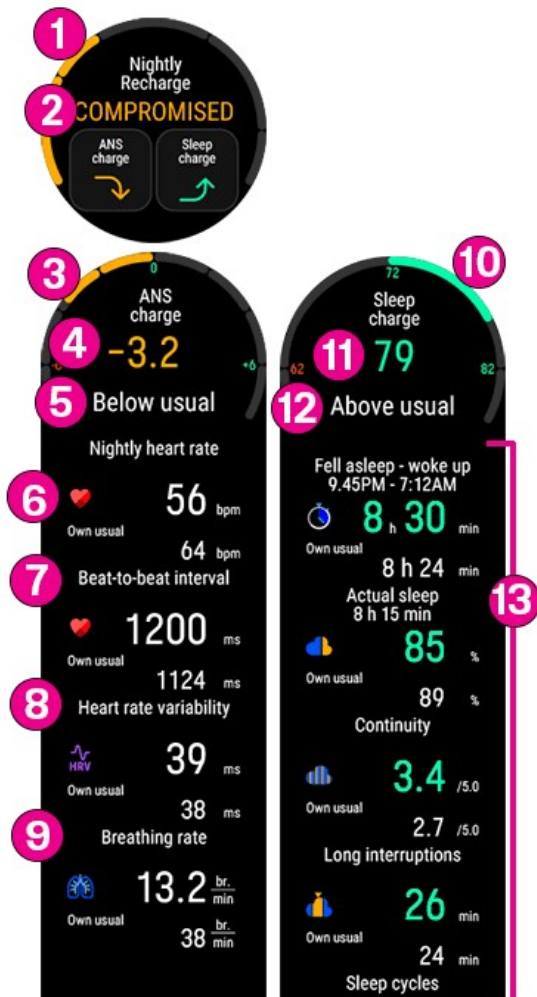


Nightly Recharge-status anger hur återhämtande den senaste natten var. Poäng för både **ANS-status** och **sömnstatus** tas med i beräkningen när din Nightly Recharge-status beräknas. Nightly Recharge-status har följande skala: mycket dålig – dålig – sådär – OK – bra – mycket bra.



Du kan också stoppa sömnregistreringen manuellt om klockan inte har summerat din sömn ännu. **Redan vaken?** visas i Nightly Recharge-vyn när din klocka har detekterat minst fyra timmars sömn. Bekräfta genom att trycka på så summerar klockan din Nightly Recharge direkt.

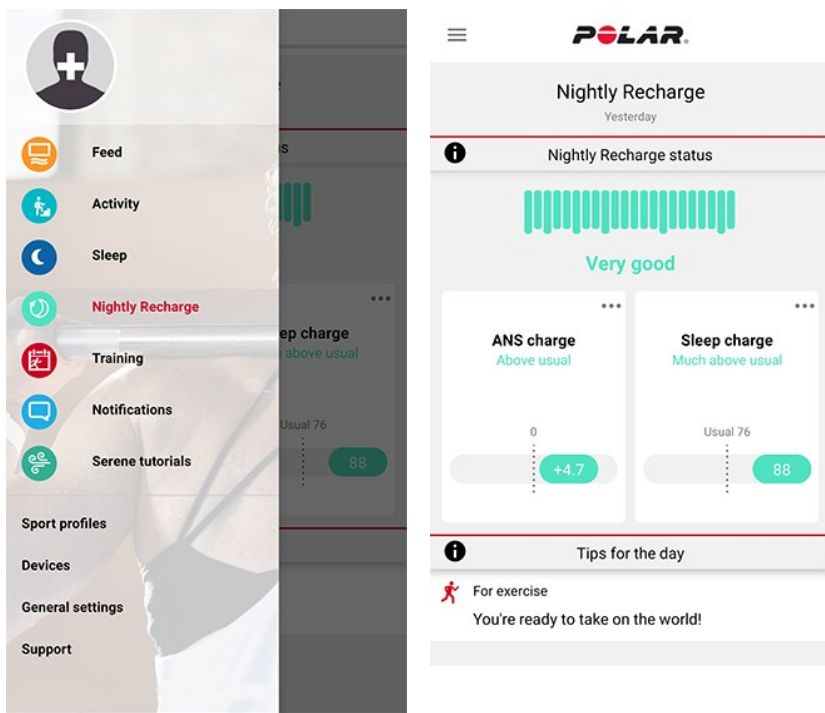
Tryck på **ANS charge** eller **Sleep charge** om du vill se fler detaljer.



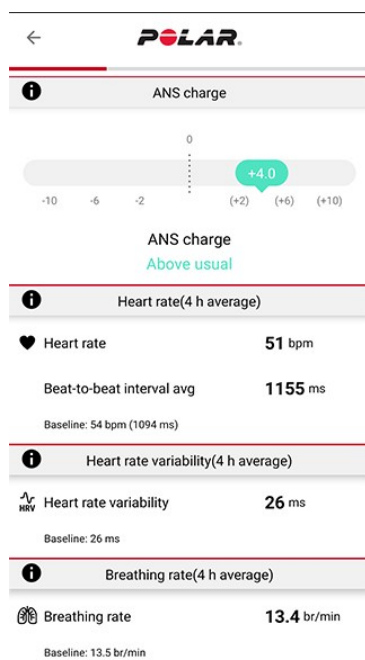
1. Diagram för Nightly Recharge-status
2. Nightly Recharge-status Skala: mycket dålig – dålig – sådär – OK – bra – mycket bra.
3. Diagram för ANS-status
4. ANS-status Skalan är från -10 till +10. Runt noll är din normala nivå.
5. ANS-status Skala: mycket under normal – under normal – normal – över normal – 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. Sömnstatus = 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 53 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 i 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 **sömnstatus** 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 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 "Sömnstatus i Flow-appen och webbtjänsten" på sidan 54.

## 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

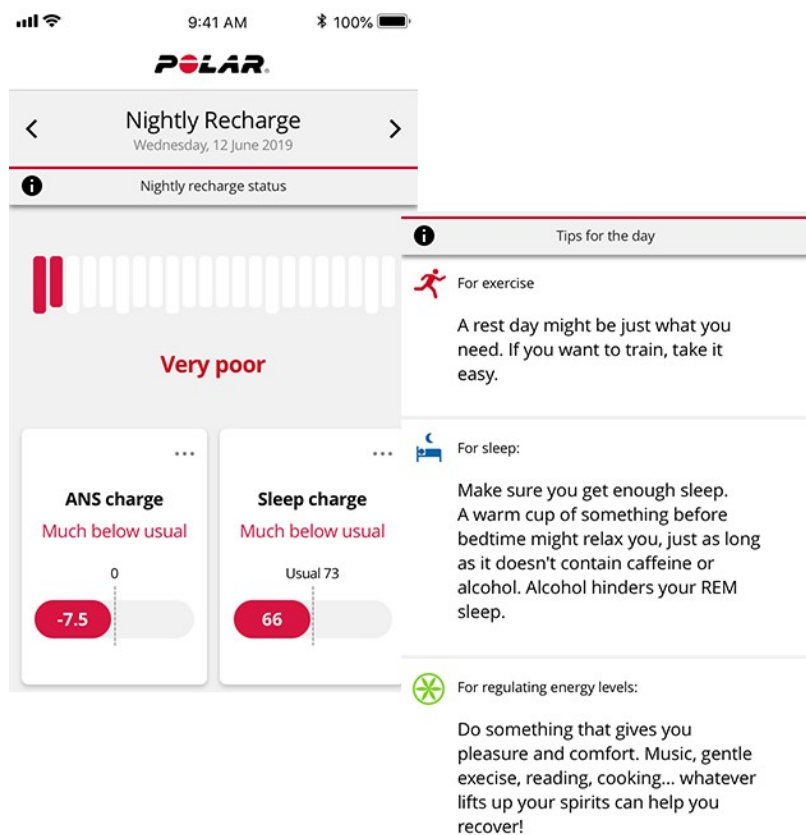
## Sömn

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](#).

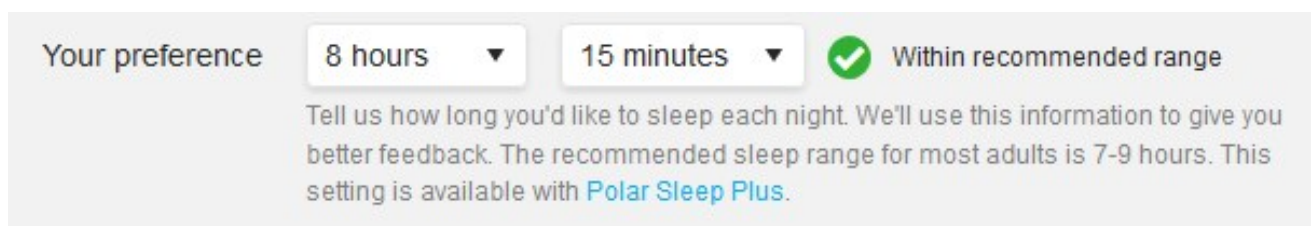
## Sleep Plus Stages™ sömnregistrering

**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. Naturliga 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 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 > Din önskade sömntid**.



**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 så att den överensstämmer med 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 **Aktiverad** 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 din sömninformation via vyn [Nightly Recharge](#). Gå till vyn Nightly Recharge genom att svepa åt vänster eller höger på klockdisplayen. Tryck på **Sömnstatus** om du vill se fler detaljer. I sömnstatusinformationen visas följande detaljer:

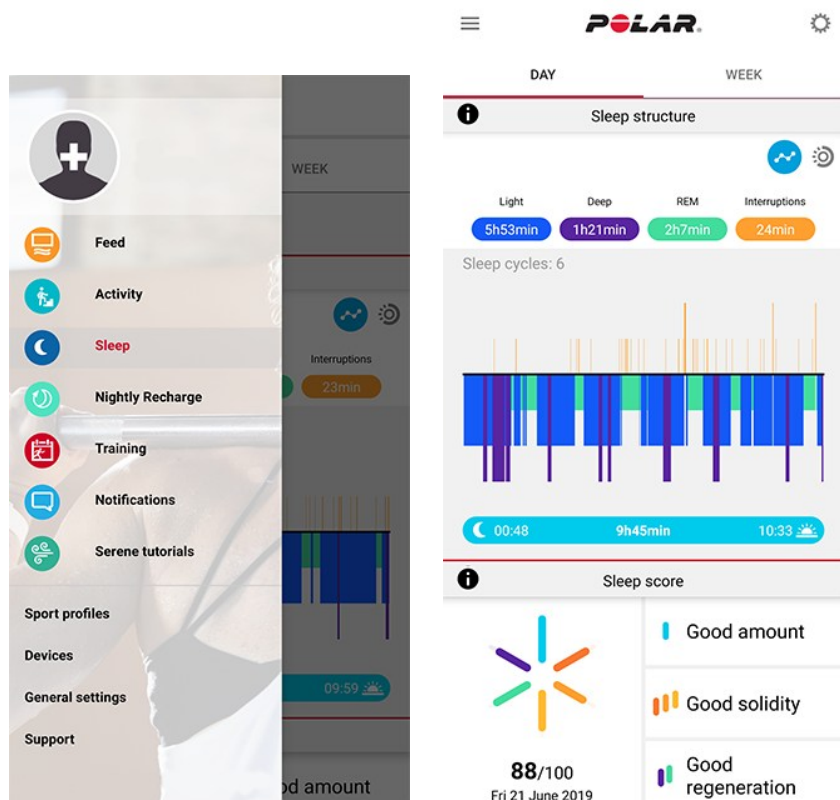
1. **Diagram för sömnpoängsstatus**
2. **Sömnpoäng (1-100)** En poäng som summerar din sömntid och sömnkvalitet i en enda siffra.
3. **Sömnstatus**= Sömnpoäng jämfört med din normala nivå. Skala: mycket under normal – under normal – normal – över normal – mycket över normal.
4. **Sömntiden** anger den 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

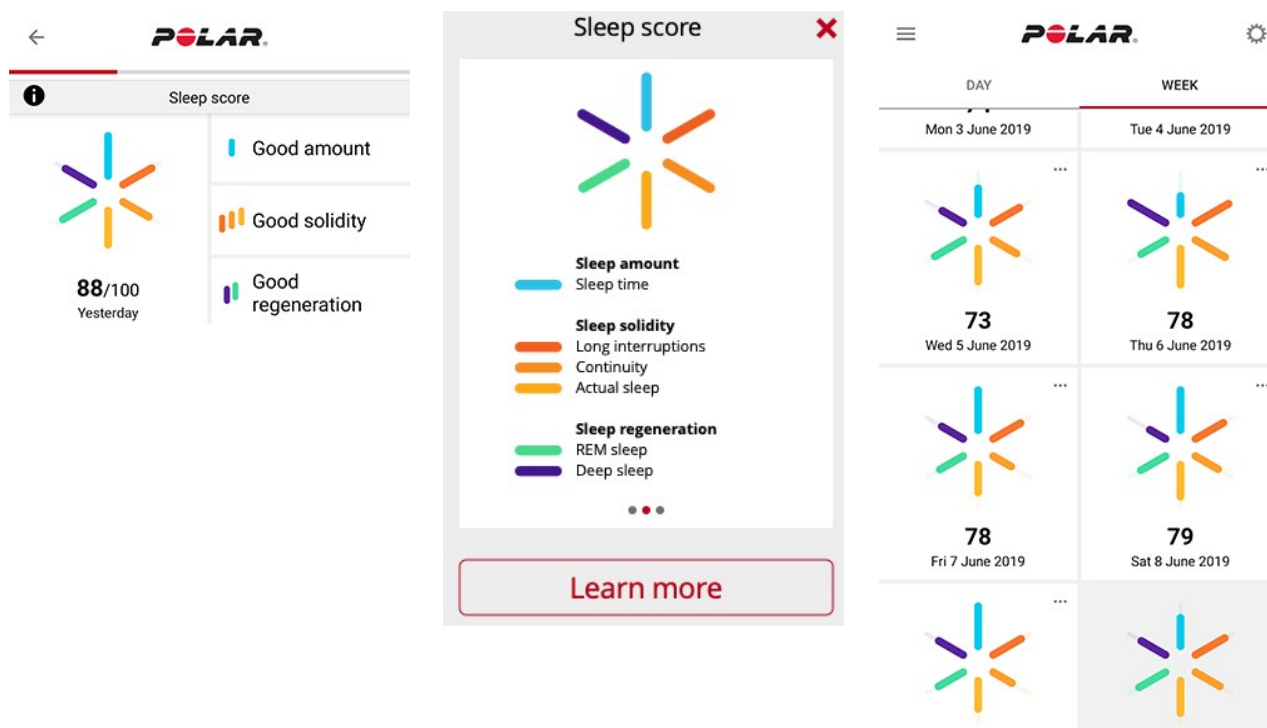
Hur du sover är alltid individuellt – istället för att jämföra din sömnstatistik med andra ska du följa dina egna långsiktiga sömnmönster för att helt förstå hur du sover. Synkronisera din klocka med Flow-appen efter att du vaknat för att se senaste nattens sömndata i Polar Flow. Följ din sömn dagligen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

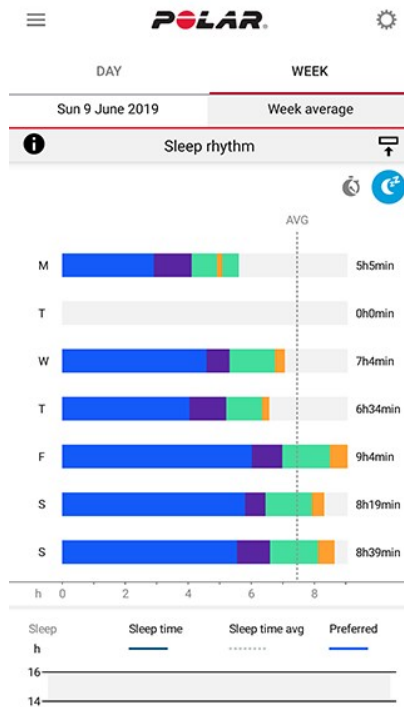
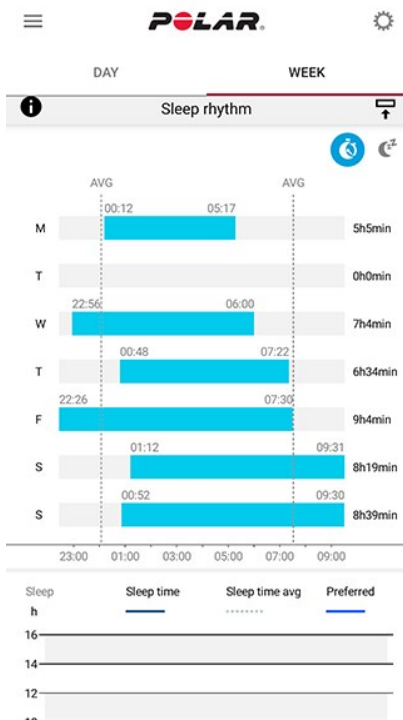
lätt sömn till djupsömn, och sedan till REM-sömn. En natts sömn innehåller normalt 4 till 5 sömncykler. Detta motsvarar ungefär 8 timmars sömn. Under en normal natts sömn finns det många korta och långa avbrott. De långa avbrotten visas med de höga orange staplarna i sömnstrukturen.



De sex komponenterna i sömnpoängen är grupperade under tre teman: mängd (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 uppdelning av dina sömndata per natt genom att hålla musen över sömndiagrammet.



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



## Sleepwise™ guide för din vakenhetsnivå dagtid

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 sömnrhythmen. 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 sömnrhythm 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.

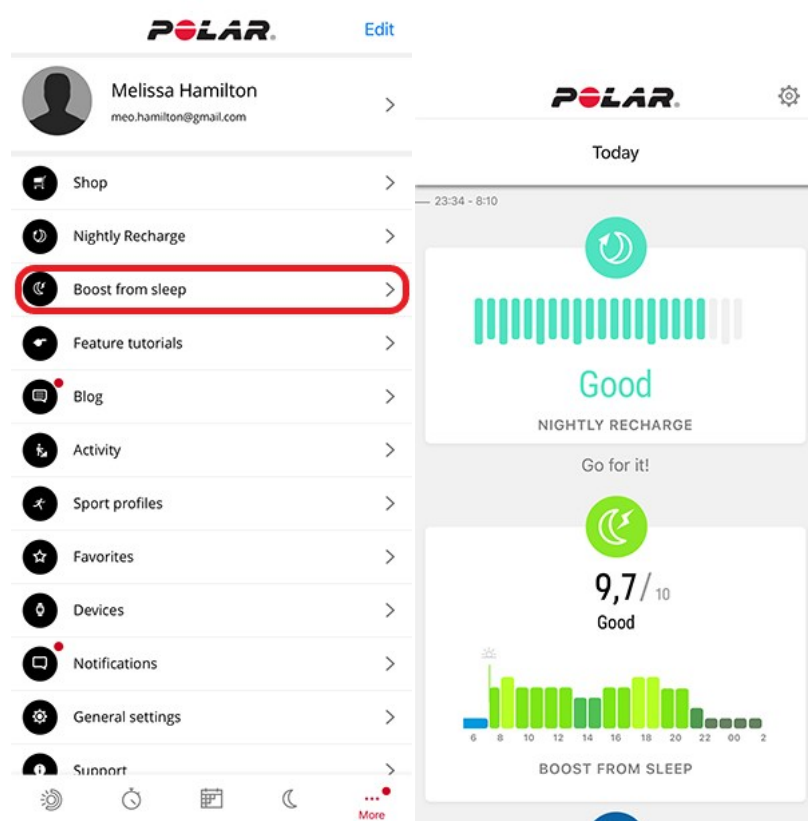
För att du ska få personlig feedback behöver du ange en **Önskad sömntid** som motsvarar ditt verkliga sömnbehov.

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.

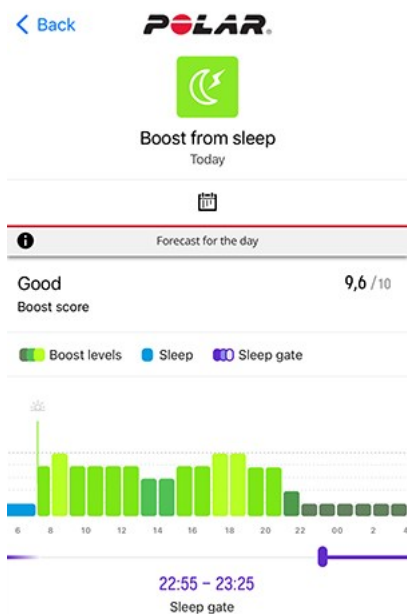
### Daglig Boost från sömn i Polar Flow-appen

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-prognoser 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 sömnritmen. 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 sömnbaserade 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.

### Daglig Boost från sömn på Polar Ignite 3

När din klocka känner av att du har vaknat visas dina prognoser för **Boost från sömn** i vyn Boost från sömn. Gå till vyn Boost från sömn genom att svepa åt vänster eller höger på klockdisplayen.



Du kan också stoppa sömnregistreringen manuellt om klockan inte har summerat din sömn ännu. **Zzz** visas i vyn Boost från sömn när din klocka har identifierat minst fyra timmars sömn. **Redan vaknen?** visas om du trycker på displayen. Bekräfta genom att trycka på så summerar klockan din sömn direkt.

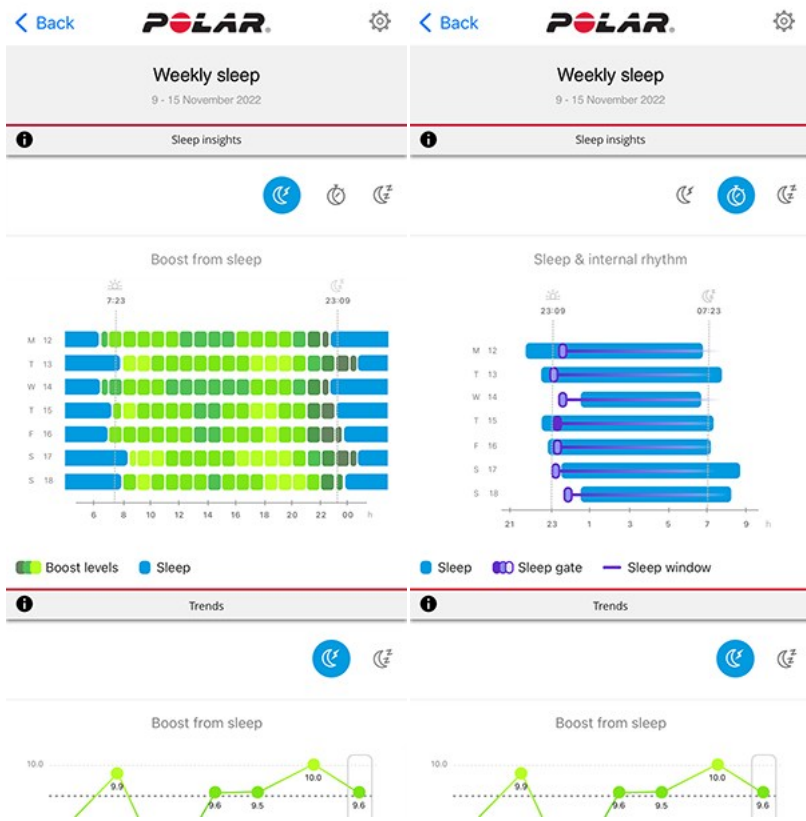
Informationen som visas i vyn **Boost från sömn** omfattar:



1. Diagrammet **Boost från sömn** visar hur din sömn de senaste nätterna förväntas ge dig en boost under dagen. Ju ljusare skugga och ju högre stapel, desto högre är boostnivån. Tryck på displayen om du vill se mer detaljerad information.
2. **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 för boostpoäng, till exempel på grund av helger.
3. **Sömntiden** anger den totala tiden från det att du somnade tills du vaknade.
4. **Sömnpoäng (1-100)**: En poäng som summerar din sömntid och sömnkvalitet i en enda siffra.
5. **Insomningsperioden** förutser tiden när din kropp är redo för sömn. Dina data kan visa detta eller inte. Oregelbunden sömnrytm eller ovanliga sömntider kan störa biorytmen och göra insomningsperioden svårare att känna igen.
6. **Insomningsperiod, igenkännbarhet (1/3, 2/3 eller 3/3)**: Du kan förvänta dig att insomningsperioden är tydligt igenkännbar (3/3) om din sömnrytm är regelbunden. Om din sömnrytm förändras drastiskt blir din insomningsperiod svår att identifiera.

## 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.

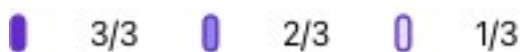


Diagrammet **Boost från sömn** visar hur sömnen har påverkat dina dagar på sistone. Utifrån detta kan du överväga att ändra ditt sömnschema.

Diagrammet **Sömn och biorytm** visar hur mycket ditt faktiska sömnmönster avviker från din kropps biorytm. Det finns många häls fördelar 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



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 tidsspänn när din kropp naturligt vill sova. De blå staplarna visar när du verkligen sov. Det finns många häls fördelar 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.

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 sömnlös söndagskväll och en sömnig 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 booster 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 sömnscheman 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.

## Nattlig hudtemperatur

**Nattlig hudtemperatur** registrerar automatiskt din hudtemperatur när du sover. Sedan jämförs den med ditt 28 dagars genomsnitt, och variationen mot det snittet visas. Att registrera variationer i hudtemperatur kan hjälpa dig att upptäcka förändringar i kroppens tillstånd.

Till skillnad mot kroppens kärntemperatur, som vanligtvis ligger stabilt kring +37 grader Celsius, kan hudtemperaturen variera mycket mer. Det beror på att kroppen reglerar kärntemperaturen genom att ändra blodflödet till huden. Hudtemperaturen påverkas också av miljöfaktorer. En variation på +-1 grad Celsius anses normalt för hudtemperaturen. Lägre temperaturer kan ofta förekomma på grund av miljöfaktorer, som att det är kallt i rummet eller att du sover med handen utanför täcket. Högre temperaturer kan vara ett tecken på att du är på väg att bli sjuk. Högre temperaturer kan också bero på att du är i den senare delen av menstruationscykeln (ägglossning och lutealfas).

Hudtemperaturfunktionen kan inte användas som termometer eftersom den inte visar några absoluta temperaturvärden utan bara variationen mot din genomsnittliga hudtemperatur. Om du känner dig krasslig bör du dubbelkolla din temperatur med en termometer.



Temperaturmätningfunktionen och tillhörande data är inte avsedda för medicinskt syfte, diagnos eller behandling.

Hur börjar jag använda temperaturfunktionen i Nightly Recharge?



1. Kontinuerlig pulsmätning måste aktiveras för att Nattlig hudtemperatur ska fungera. Aktivera Kontinuerlig pulsmätning genom att gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning** och välj **På** eller **Endast på natten**.
2. Dra åt armbandet ordentligt runt handleden och ha klockan på dig när du sover. Mer detaljerade anvisningar finns i avsnittet [Pulsmätning på handleden](#).
3. Du måste bära din klocka under **tre nätter** innan du kan börja se resultaten för Nattlig hudtemperatur på klockan. Vi känner till din genomsnittliga hudtemperatur efter tre nätter, och den visas som din **utgångsnivå** (noll). När vi räknar ut utgångsnivån tar vi med de senaste 28 nätterna i beräkningen.

## Nattlig hudtemperatur i din klocka

När din klocka känner av att du har vaknat jämförs den hudtemperatur som registrerades under sömnen med din genomsnittliga hudtemperatur, och variationen mot det snittet visas. Gå till vyn **Nattlig hudtemperatur** genom att svepa åt vänster eller höger på klockdisplayen.



Du kan också stoppa sömnregistreringen manuellt om klockan inte har summerat din sömn ännu. **Zzz** visas i vyn Nattlig hudtemperatur när din klocka har identifierat minst fyra timmars sömn. **Redan vaken?** visas när du trycker på displayen. Bekräfta genom att trycka på  så summerar klockan din sömn direkt. Om ingen sömn känns av är hudtemperaturen inte tillgänglig.



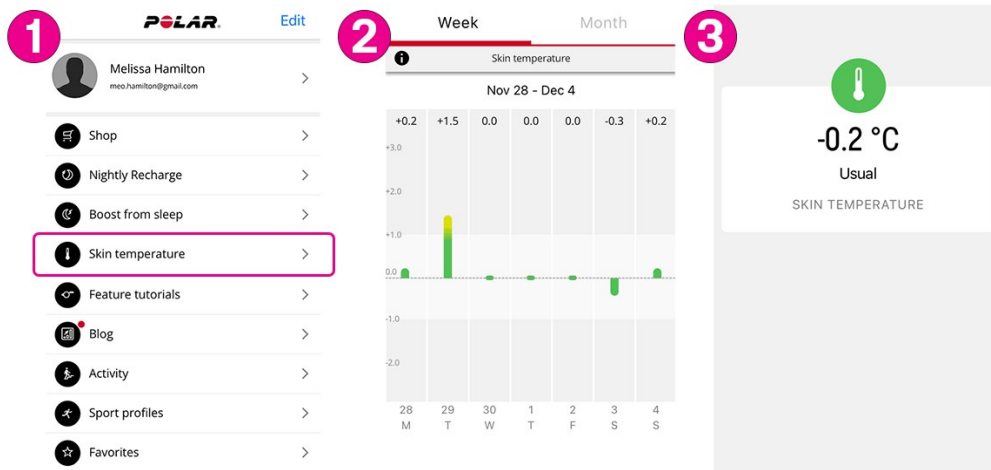
Informationen som visas i vyn Nattlig hudtemperatur omfattar:

1. Variation mot din genomsnittliga hudtemperatur.
2. Din hudtemperatur jämfört med din normala nivå. Skala: **Under din normala – Din normala – Över din normala – Mycket över din normala**.  
En variation på +-1 grad Celsius anses vara **normalt**. Om variationen mot din genomsnittliga hudtemperatur är mer än +2 grader Celsius anses det vara **Mycket över din normala**.
3. Ett diagram som visar den registrerade hudtemperaturen för de senaste 7 nätterna.

## Nattlig hudtemperatur i Polar Flow-appen

Synka din klocka med Polar Flow-appen för att se dina hudtemperaturdata i appen. Observera att du måste synka klockan med Flow-appen. Hudtemperaturdata kan inte synkas med Polar FlowSync-programvara på datorn.

I Polar Flow-appen väljer du **Hudtemperatur** på menyn (1). I vyn **Hudtemperatur** (2) kan du se resultatet av föregående natts registrering och även se hur din hudtemperatur varierar under en **vecka** eller **månad**. Du kan även se resultatet av föregående natts registrering på kortet i **Dagbok** (3). Tryck på kortet, så öppnas vyn **Hudtemperatur**.



## 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**.

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)
- Maximal syreupptagningsförmåga (från [Konditionstest](#) i din klocka)
- [Träningsbakgrund](#)

Du kan börja använda funktionen utan någon träningshistorik. FitSpark fungerar dock 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 kettlewikt eller hantlar för att utföra övningarna.

Stödträningsspass är träningspass av cirkelträningstyp som består av styrke- och rörlighetsövningar med tidsbaserad vägledning.

## FitSpark i din klocka

Från klockdisplayen sveper du åt vänster eller höger för att gå till vyn **FitSpark träningsguide**.



Tryck på displayen för att de föreslagna träningarna. Den mest lämpliga träningen för dig baserat på din träningshistorik och konditionsnivå visas först. Svep uppför att se fler alternativa träningsförslag.

Tryck på den föreslagna träningen för att se en detaljerad sammanfattning av träningen. Svep upp 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.

Tryck på **Starta** för att se den föreslagna träningen och starta träningspasset genom att trycka på den sportprofil som du vill använda.

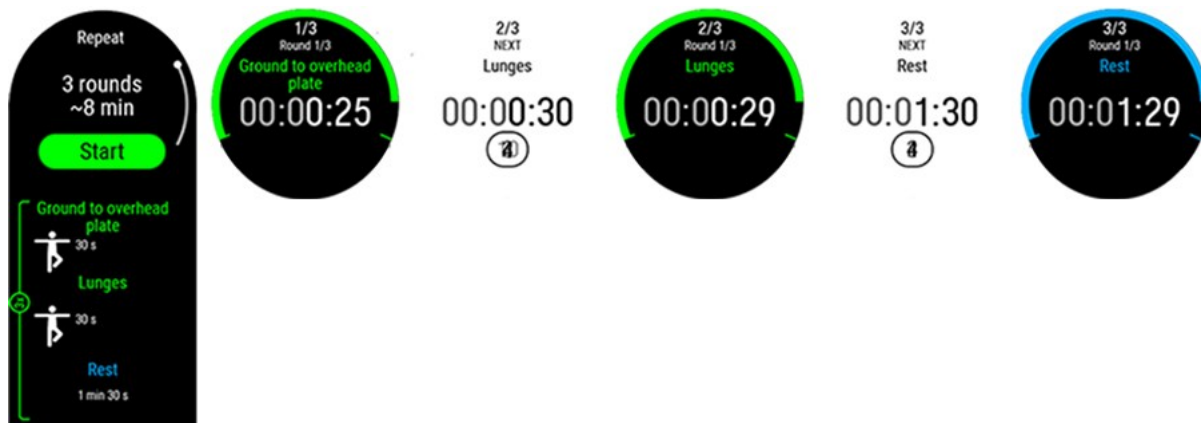


Om du har ett Löpprogram i Polar Flow är dina FitSpark-förslag baserade på träningsmålen för löpprogram.

## 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.







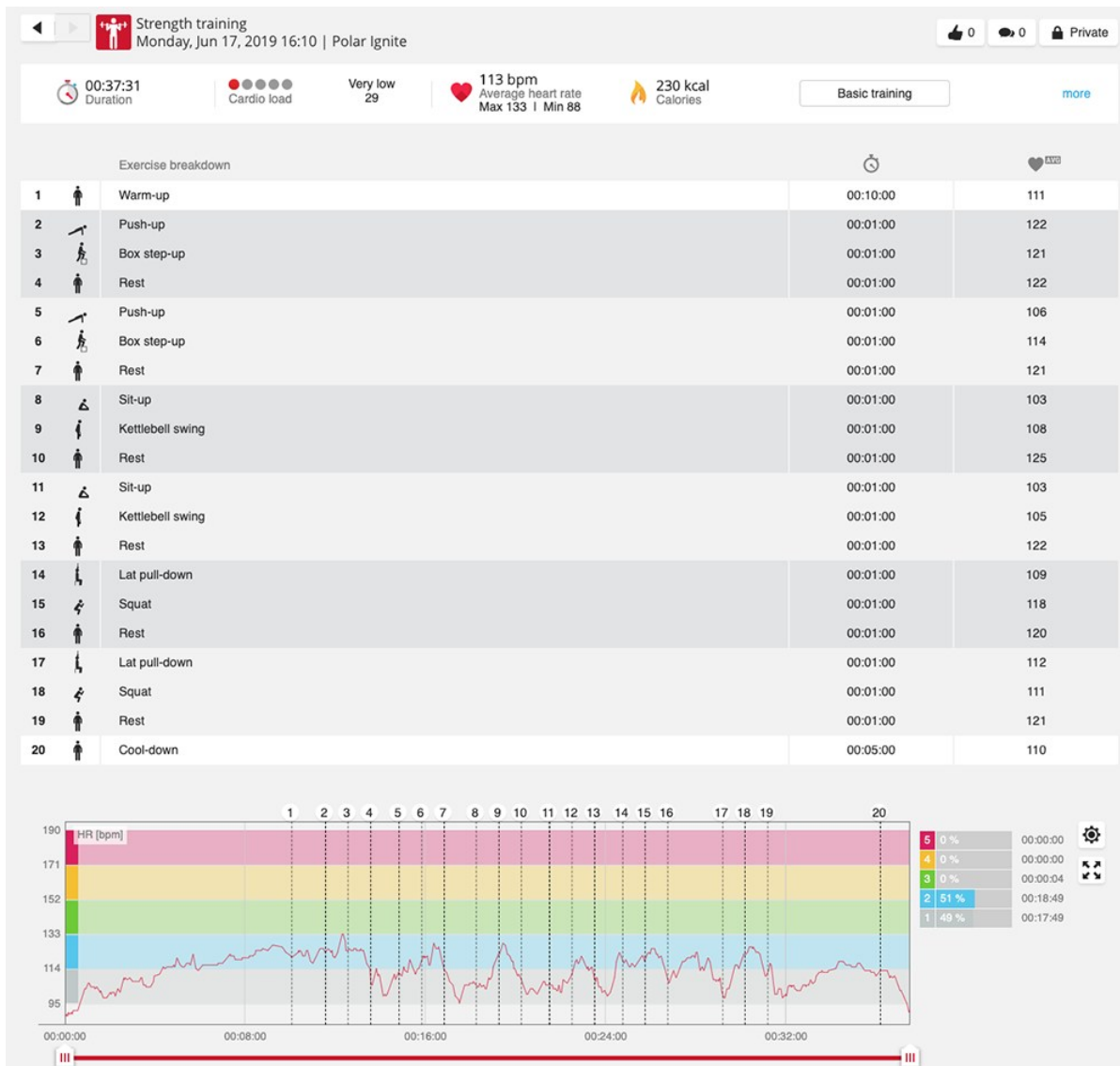
Funktionen [Röstvägledning](#) hjälper dig att fokusera på ditt träningsmål genom att ge vägledning under träningsfaserna direkt till dina hörlurar.



**Bakgrundsbelysning alltid på under träning:** Svep nedåt från den övre delen av displayen för att dra ner menyn [Snabbinställningar](#). Tryck på ikonen Bakgrundsbelysning för att välja **Alltid på** eller **Automatisk**. När Alltid på är aktiverat är klockdisplayen tänd under träningspasset. Inställningen för bakgrundsbelysning går som standard tillbaka till automatisk när du har avslutat träningspasset. Observera att valet Alltid På gör att batteriet förbrukas mycket snabbare än standardinställningen.

## 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 pulsdatabeskrivning. 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](#).

## Guide till arbete-vila baserat på din puls

Optimera rytmen och effektiviteten i din träning för att få bästa möjliga effekt av dina pass. Guide till arbete-vila analyserar din puls i arbets- och vilofaserna under ett träningspass för att ge dig personlig träningsvägledning om när det är optimalt att börja arbetet igen. Den känner automatiskt av din högsta puls under ett set, övervakar pulsen medan du vilar och meddelar när du har återhämtat dig tillräckligt för att påbörja nästa set.

Om du vill använda Guide till arbete-vila under dina träningspass måste du ha träningsvyn Guide till arbete-vila tillagd i den sportprofil där du vill använda den. Som standard är träningsvyn Guide till arbete-vila på i följande sportprofiler: Styrketräning, Cirkelträning, Högintensiv intervallträning, Funktionell träning, Bootcamp and Kettlebell. Du kan lägga till träningsvyn i valfri sportprofil i sportprofilinställningarna i Polar Flow-appen eller -webbtjänsten.

### Träna med Guide till arbete-vila

Börja ditt träningspass med en ordentlig uppvärmning för att maximera effekten av din träning. Om du värmer upp ökar du effektiviteten i ditt träningspass och minskar skaderisken. **Aktivera Guide till arbete-vila när du är redo att sätta igång arbetsfasen i ditt träningspass.** Svep åt vänster eller höger för att navigera till träningsvyn Guide till arbete-vila och tryck på **Starta** för att starta funktionen.

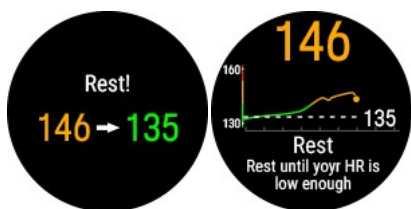


### Vägledning på displayen

Träningsvyn Guide till arbete-vila visar din aktuella puls och diagrammet för din puls i realtid. De olika färgerna indikerar den pulszone som du tränar i. Följande instruktioner ger vägledning genom arbets- och vilofaserna i träningspasset.



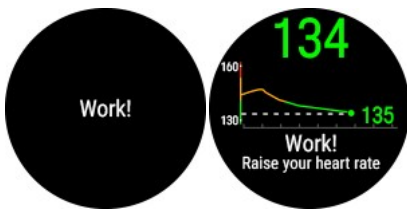
**Höj pulsen** visas om du behöver höja pulsen för att starta arbetsfasen. När din puls når tillräckligt hög nivå för arbetsfasen ändras texten på displayen till **Arbete**. När du har slutfört setet känner klockan automatiskt av att arbetsfasen är slut. Den känner också av den högsta puls som nåddes under arbetsfasen. Du kan också avsluta arbetsfasen manuellt genom att trycka på **Klar**.




**Vila tills pulsen är tillräckligt låg** visas på displayen och klockan vibrerar när den har definierat din målåterhämtningspuls. Under vilofasen kan du se din aktuella puls och målåterhämtningspuls på displayen. Den streckade linjen på diagrammet för puls i realtid representerar målpulsen. Den kortaste vilotiden är 20 sekunder – om du når målåterhämtningspuls snabbare än så visas **Vila i några sekunder till**.



Om vilofasen inte kan avgöras utifrån din puls visas en tidsbaserad vilofas. **Arbetstiden slut. Dags att vila.** visas på displayen, och därefter visas en 30 sekunders nedräkningstimer.



**Arbetal** visas på displayen och klockan vibrerar när du har återhämtat dig tillräckligt och det är dags för nästa set.

Om du vill **stänga av funktionen** trycker du på knappen i vyn Guide till arbete-vila. **Stoppa Guide till arbete-vila?** visas. Tryck på  för att bekräfta. Träningspasset

stoppas inte när du stoppar Guide till arbete-vila.



I synnerhet när du styrketränar gäller att när du utför aktiviteter som medför extrem ansträngning för handlederna, som tyngdlyftning eller pull-ups, kan det vara svårare att känna av pulsen från handleden tillräckligt exakt. Därför rekommenderar vi att du använder en Polar H10 pulssensor eller en Polar Verity Sense optisk pulssensor för att vara säker på att få pulsmätning med precision på handleden och optimal funktion för Guide till arbete-vila.

Mer information om [Guide till arbete-vila](#).

# Serene™ väggledd andningsövning

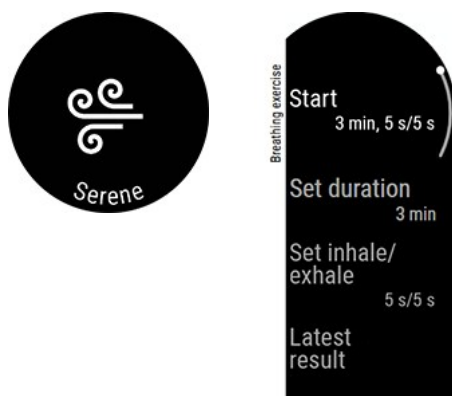
Serene™ är en **väggledd djupandningsövning** som hjälper dig att slappna av i kropp och sinne och hantera stress. Serene vägleder dig till att andas med en långsam, regelbunden rytm – **sex andetag per minut**, vilket är den optimala andningsfrekvensen för **avstressande effekt**. När du andas långsamt 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. Ha klockan tätt sittande på handleden.
2. Sitt eller ligg ner bekvämt.

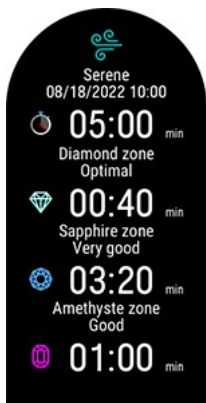
3. På din klocka, välj först **Serene** och sedan **Starta** för att starta andningsövningen. Övningen börjar med en 15-sekunders förberedande fas.
4. Följ andningsvägledningen på displayen eller genom vibrationen.
5. Du kan avsluta övningen genom att trycka på knappen när som helst.
6. Den huvudsakliga 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 målrytm på 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 kroppsörelser 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 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
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 litteraturoversikt 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.

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



## Gångtest

Du kan använda Gångtest som ett enkelt, säkert och upprepningsbart sätt att mäta din  $VO_{2max}$  och för att hålla koll på hur din aeroba kondition utvecklas. Att förstå vilken aerob konditionsnivå du ligger på är viktigt för att träningen ska bli effektiv. Detta gör gångtestet till ett viktigt verktyg för alla, vare sig du tränar regelbundet eller då och då. Vi rekommenderar att du gör testet när du påbörjar ett nytt träningsprogram och upprepar testet var tredje månad. Men du kan göra det oftare om du vill.

Tanken är att du ska gå så mycket du hinner på femton minuter i jämnt tempo. Det innebär att du går snabbare än din vanliga, bekväma promenadhastighet. Sikta på att höja pulsen till över 65 % av maxpulsen under uppvärmningen och försök hålla den där under hela testet i ett jämnt tempo. Ditt  $VO_{2max}$ -resultat baseras på den distans du går, din puls under testet samt personliga uppgifter (ålder, kön, längd och vikt). I princip gäller att ju högre gånghastigheten är och ju lägre pulsen är, desto bättre är din aeroba kondition.

### 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. Se även till att dina fysiska inställningar – som längd, vikt, ålder och på vilken handled du bär klockan – är uppdaterade. Vi använder dem när resultatet beräknas. GPS (GNSS) används för att registrera hastighet. Därför behöver du göra testet utomhus.

Gör testet i plan terräng, på stig eller spår på en plats med fri himmel för optimal GPS (GNSS)-prestanda. Undvik ruttedäckning med trafikljus eller andra hinder som kan göra att du måste stanna eller sakta ner. Höga byggnader, tunnlar, träd eller en delvis täckt stadion kan också påverka GPS (GNSS)-precisionen.

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. Gå så snabbt du kan i ett jämnt tempo under testet. Spring inte. Försök hålla pulsen över 65 % av din maxpuls. Det finns ingen övre gräns. Ju längre distans du går, desto bättre resultat får du. Om din puls är för låg får du ett meddelande. Då behöver du gå fortare för att höja pulsen.

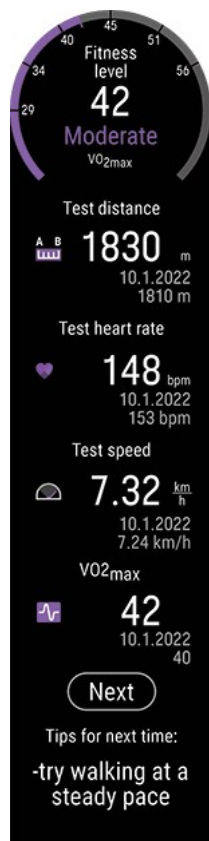
Hela gångtestet inklusive uppvärmning och nedvarvning tar ca 25 minuter. Det består av uppvärmning (5 minuter), test (15 minuter) och nedvarvning (5 minuter). Titta på instruktionerna på din klocka i **Tester > Gångtest > Hur gör jag** en gång till innan du börjar för att få en detaljerad redogörelse för testet med instruktioner.

1. Gå sedan till **Tester > Gångtest > Start** och bläddra ner för att se en översikt över testet. När du är redo att starta testet väljer du **Nästa**.
2. Kontrollera frågorna om din hälsa och godkänn för att gå till förträningssläget.
3. Sportprofilen för promenad används för testet. Den visas i lila i testvyn. Stanna i förträningssläget tills klockan har hittat din puls och GPS-satelliterna (GPS-ikonen blir grön).
4. Börja med en ordentlig uppvärmning. Sikta på att höja pulsen till över 65 % av maxpulsen genom att gå i snabbt tempo. Följ bara anvisningarna på displayen för att slutföra uppvärmningen.
5. När du har nått minst 65 % av din maxpuls eller varmt upp i minst tre minuter kan du starta testet. Välj **Starta testet** för att starta själva testet.
6. Försök hålla pulsen över 65 % av din maxpuls under testet.
7. Testfasen slutar efter 15 minuter. Tryck på displayen för att bekräfta och fortsätt till nedvarvningsfasen.
8. Varva ner genom att gå långsamt för bättre återhämtning.
9. Efter nedvarvningen visas den distans du gick på displayen.
10. Tryck på knappen för att pausa ditt träningspass. När det är pausat trycker du på och håller ned knappen för att avsluta passet.

Under testet: Din aktuella puls och det pulsvärde som du behöver hålla dig ovanför visas högst upp på displayen. Längst ner på skärmen visas den tid som har gått.



## Testresultat



- Testsummeringen visar ditt VO<sub>2</sub>max. Resultatet klassificeras också utifrån kön och åldersgrupp, från mycket lågt till elit.
- Testdistans (den distans du gick under testet)
- Testpuls (din snittpuls från de sista 5 minuterna av testet)
- Testhastighet/testtempo (din snitthastighet/ditt snittempo under testet)
- Tips till nästa gång (de här tipsen är avsedda att förbättra testets upprepningsbarhet och de visas endast på klockan)

Du kan se ditt senaste testresultat i **Tester > Gångtest > Senaste resultat**.

Observera att för att uppdatera dina träningszoner och ditt VO<sub>2</sub>max-värde måste du synkronisera resultatet till Flow-appen. När du öppnar Flow-appen efter synkroniseringen blir du tillfrågad om du vill uppdatera det.

## 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.

**POLAR** RUN | FEED | EXPLORE | DIARY | **REPORTS** | COMMUNITY | PROGRAMS | Zanel Handlon | [Polar Coach](#) | [Polar Flow](#) | [Update](#) | [Polar app](#)

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

### Test report

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

#### Walking Tests

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

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

[Test analysis](#) | [Remove](#)

## 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 maxpuls när resultaten beräknas. Om du inte vet din 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 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.

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

**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 till 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 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 vibrationssignal om du springer för snabbt eller för långsamt.



Den blå kurvan med hastighetsvärden i båda ändrar 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 ( $VO_{2max}$ ) som resultat. Om du gjorde det maximala testet får du dessutom ditt maxpulsvärde ( $HR_{max}$ ). Du kan se 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 ( $VO_{2max}$ ). 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 ( $VO_{2_{max}}$ ). Maximal aerob hastighet kan vanligtvis endast upprätthållas i några minuter.
- Din maximala syreupptagningsförmåga ( $VO_{2_{max}}$ ) 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  $VO_{2_{max}}$  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 ( $HR_{max}$ ).

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 löpsporter uppdateras med de nya värdena.

Om du ska följa effektzoner, hastighets-/tempozoner eller pulszoner 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.

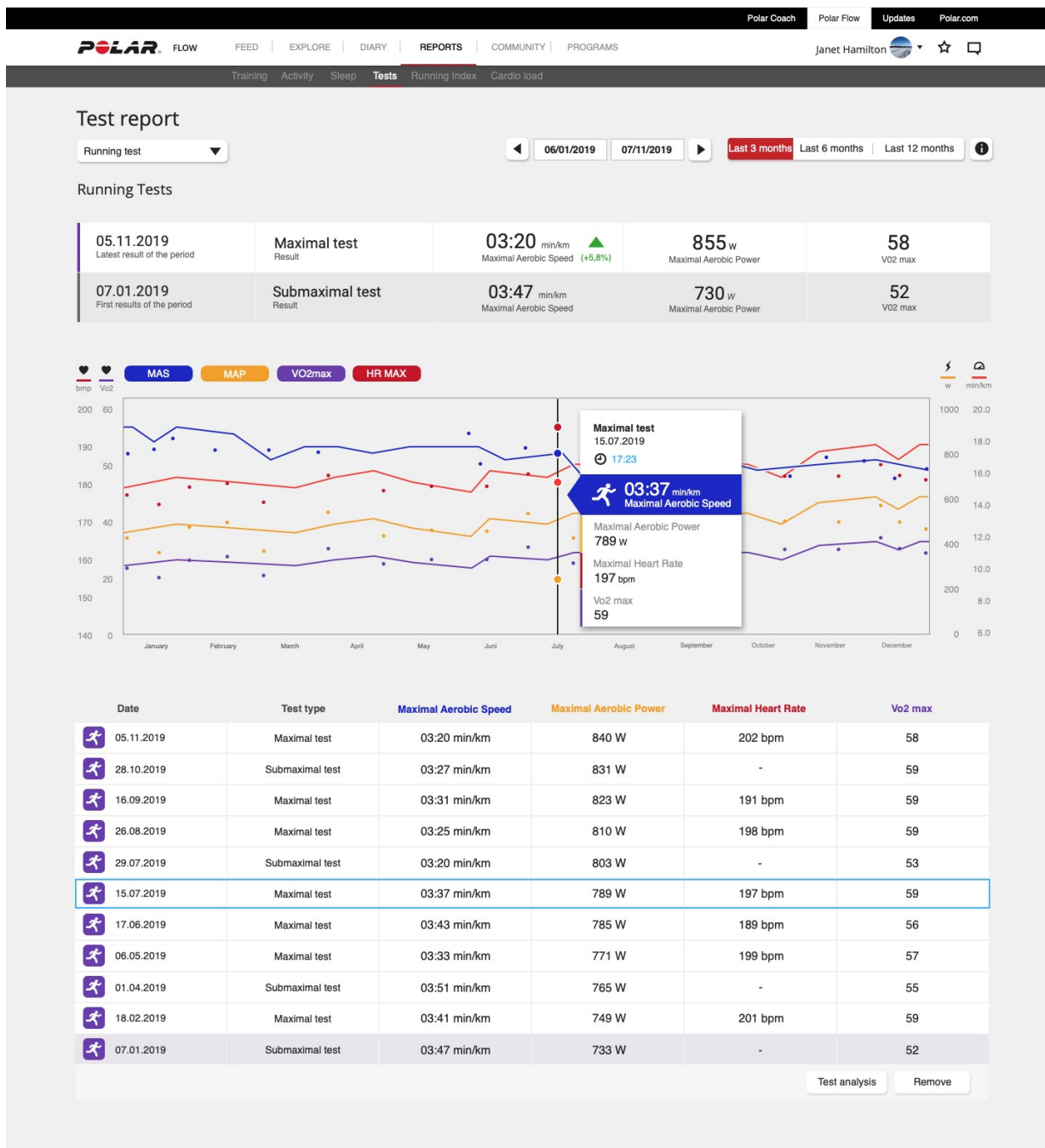
Om du vill använda Prestationstest för löpning för att spåra din utveckling och få hjälp att välja rätt träningsintensitet, rekommenderar vi att du upprepar maxtestet var tredje månad för att se till att dina träningszoner alltid är uppdaterade. Om du vill följa din utveckling närmare kan du göra submaxtestet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



## Polar löpprogram

Polars löpprogram är ett anpassat program baserat på din konditionsnivå, utformat så att du tränar på rätt sätt och inte överbelastar. Det är intelligent och anpassar sig efter din utveckling och informerar dig när det kan vara en bra idé att ta det lite lugnare och när du kan lägga i en högre växel. 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 [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

Programmen finns för tävlingar på 5 km, 10 km, halvmaraton and maraton. Alla program har tre faser: Grundträning, Upptäppning och Nedträppning. Dessa faser är utformade för att gradvis utveckla dina resultat och se till att du är redo på tävlingsdagen. Löpträningsspassen är uppdelade i fem typer: lätt jogging, medellång löpning, lång löprunda, tempolöpning och intervall. Alla träningspass inkluderar uppvärmnings-, arbets- och nedvarningsfaser för optimala resultat. Dessutom kan du välja att göra styrke-, core- och rörlighetsövningar som stödträning för din utveckling. Varje träningsvecka består av två till fem löppass, och den totala löpträningstiden per vecka varierar från en till sju timmar beroende på din konditionsnivå. Den kortaste programtiden är 9 veckor och den längsta 20 månader.

Mer information om Polar löpprogram finns i den här [djupgående guiden](#). Eller så kan du läsa mer om hur du [kommer igång med löpprogrammet](#).

Klicka på en av följande länkar för att se ett videoklipp:

[Komma igång](#)

[Använda](#)

## Skapa ett Polar löpprogram

1. Logga in på Flow webbtjänst på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. Välj **Program** från fliken.
3. Välj din tävling, namnge den, ange tävlingsdatumet och när du vill starta programmet.
4. Fyll i frågorna om fysisk aktivitetsnivå.\*
5. Välj om du vill inkludera stödövningar i programmet.
6. Läs och fyll i frågeformuläret om fysisk aktivitetsnivå.
7. Granska programmet och justera eventuella inställningar vid behov.
8. När du är klar väljer du **Starta program**.

\*Om det finns fyra veckors träningshistorik kommer dessa att redan vara ifyllda.


## Starta ett löpmål

Innan du startar ett träningspass ska du se till att du har synkroniserat ditt träningspassmål till din enhet. Träningspassen synkroniseras med din enhet som träningsmål.

Starta ett träningsmål som schemalagts för den aktuella dagen:

1. Gå till förträningssläge genom att först trycka på knappen och sedan på **Starta träningen**.
2. Du uppmanas att starta ett träningsmål som du har schemalagt för dagen.



3. Tryck på  för att visa målinformationen.
4. Tryck på knappen för att återgå till förträningssläge och välj den sportprofil som du vill använda.
5. När klockan har hittat alla signaler, tryck på displayen. **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 din utveckling.

## 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.



Löpindeks beräknas under varje träningspass när pulsen mäts och GPS-funktionen är aktiverad, och när följande villkor uppfylls:

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

Beräkningen av löpindeks startar när du börjar registrera träningspasset. Under ett träningspass kan du stanna två gånger, t.ex. vid trafikljus, utan att beräkningen påverkas. Efter ditt träningspass visas ett Running Index-värde på klockan, och resultatet lagras i träningssummeringen:



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	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
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

Ålder/år	Mycket låg	Lågt	Godkänt	Ganska bra	Bra	Mycket bra	Elit
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klassificeringen baseras på en litteraturoversikt 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.

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

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)
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

## Training Load Pro™

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.

### 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 pulldata 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.

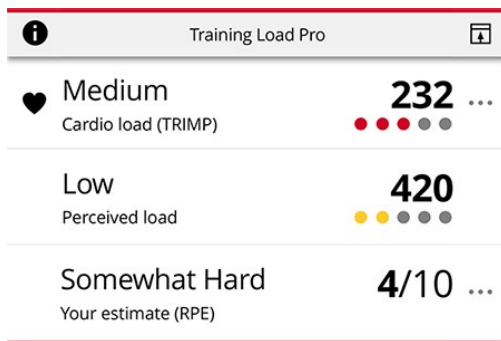


Betygsätt ditt träningspass i Flow mobilapp för att få **Upplevd belastning** för träningspasset. Du kan välja mellan en skala från 1-10, där 1 är mycket, mycket lätt och 10 är maximal ansträngning.

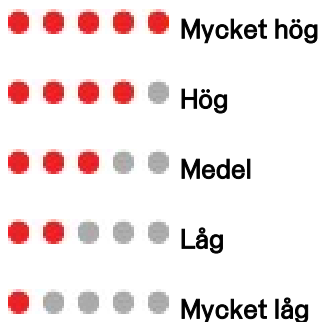
### Träningsbelastning från ett enstaka träningspass

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

Du får en absolut träningsbelastningsciffr 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 anpassas efter din utveckling: ju smartare du tränar, desto högre belastningar klarar 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. 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


Svep åt vänster eller höger på klockdisplayen för att se de olika **Hjärtbelastningsstatus**-vyerna.




1. Diagram för Hjärtbelastningsstatus
2. Det numeriska värdet för din **Hjärtbelastningsstatus** (= Ansträngning delat med Tolerans.)

 **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)

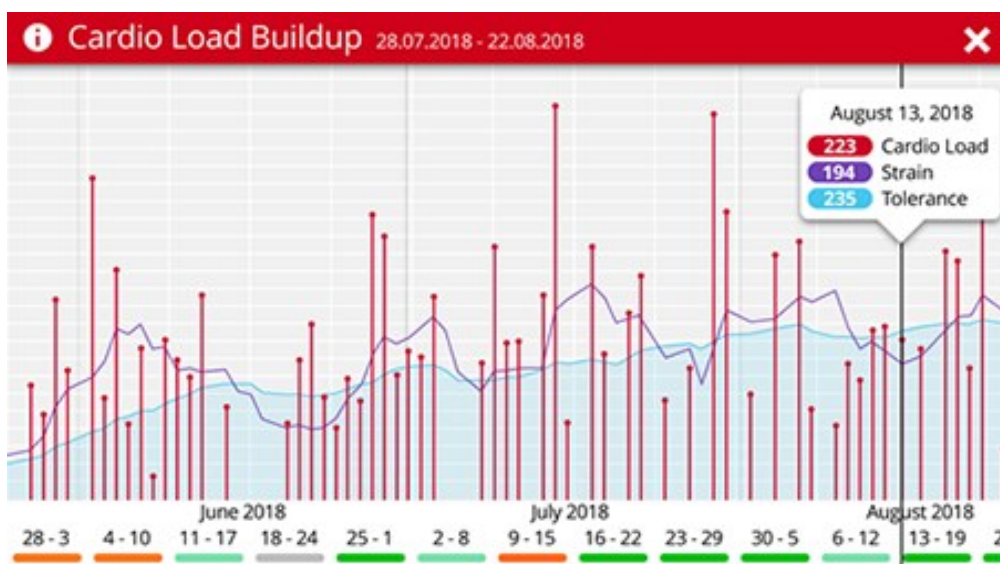
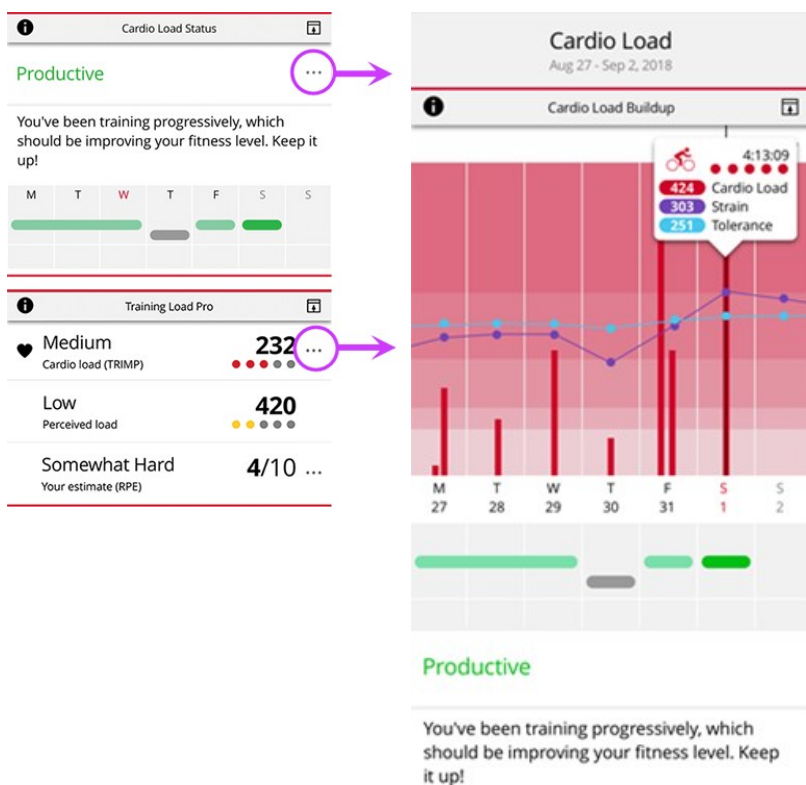
3. **Ansträngning** och **Tolerans**
4. Verbal beskrivning av din Hjärtbelastningsstatus



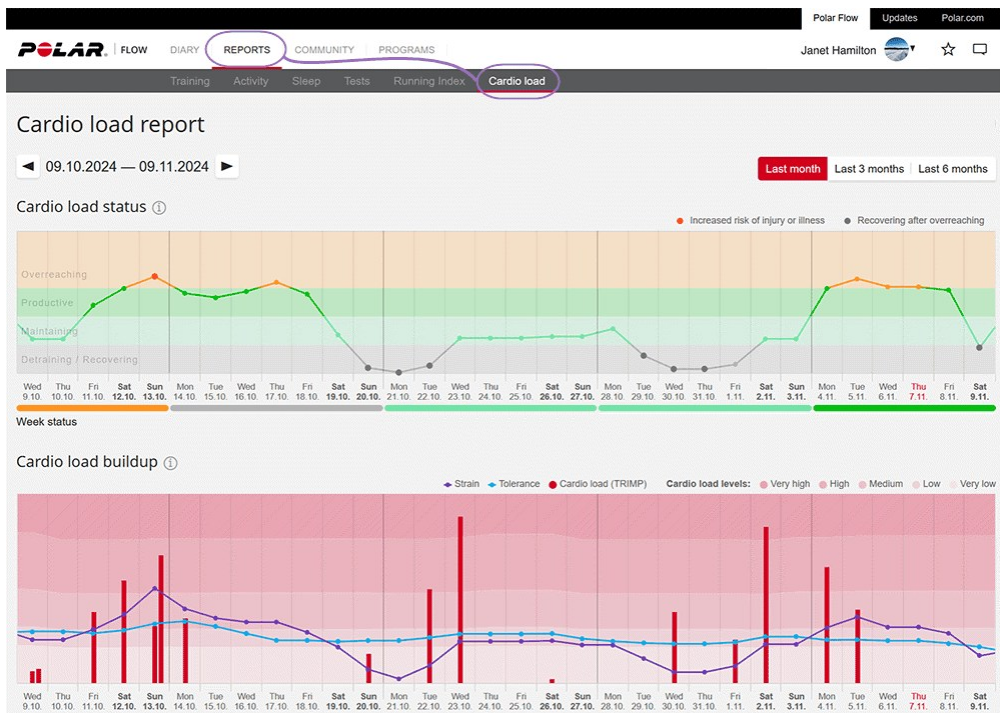
Beräkningen av hjärtbelastningsstatus i Flow-appen och webbtjänsten har uppdaterats för att ge mer handlingsbar feedback i situationer där belastningen har varit låg, som när du precis börjar träna eller återhämtar dig efter en intensiv träningsperiod. Vi har lagt till en ny status, "Återhämtar", och justerat feedbacken för låg hjärtbelastning för att bättre återspegla när du tränar på en produktiv nivå. I vissa situationer kan feedbacken som visas på din klocka skilja sig från den uppdaterade feedbacken som visas i Flow-appen och webbtjänsten. Mer information finns i supportdokumentet [Uppdaterad feedback om hjärtbelastningsstatus i Flow-appen och webbtjänsten](#).

## Långsiktig analys i Flow-appen och webbtjänsten

I Flow-appen kan du följa hur din hjärtbelastning byggs upp över tid 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 ikonen med tre punkter i träningssummeringen (Training Load Pro-modulen).



Visa din hjärtbelastningsstatus och uppbyggnaden av din hjärtbelastning i Flow-webbtjänsten genom att gå till **Rapporter > Hjärtbelastning**.




## Hjärtbelastningsstatus


 Överbelastar (belastningen är mycket högre än vanligt):


 Utvecklar (belastningen ökar långsamt)


 Underhåller (belastningen är något lägre än vanligt)

 Underbelastar/återhämtar (belastningen är lägre än vanligt)

 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.

## 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 kolhydratspåminnelse**, **Manuell kolhydratspåminnelse** och **Vätskepåminnelse**. Den smarta kolhydratspåminnelsen beräknar behovet av påfyllning utifrån den uppskattade intensiteten i passet tillsammans med din träningsbakgrund och dina fysiska data. Den manuella kolhydratspåminnelsen 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 förträningläget. Välj sedan önskad sportprofil och starta träningspasset.

### Smart kolhydratspåminnelse

När du ska använda den smarta kolhydratspåminnelsen 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 kolhydratspåminnelsen 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 pulsdata 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 kolhydratspåminnelse

1. På huvudmenyn väljer du **Energipåfyllning > Smart kolhydratpåminnelse**.
2. Ställ in längden på träningspasset. Minimivärdet är 30 minuter.
3. Ställ in intensiteten på träningspasset. Intensiteten ställs in med pulszoner. Mer information om olika träningsintensiteter finns under [pulszoner](#).
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 kolhydratspåminnelse får du även en uppskattning av vätskebehovet per påminnelse. Den baseras på genomsnittlig svettmängd under vanliga förhållanden.





**Ta ( ) g kolhydrater!** visas på displayen och klockan ger en vibration 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** för att komma till förträningläget.



**Ta kolhydrater!** visas på displayen med vibration 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 över 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** för att komma till förträningläget.



**Drick!** visas på displayen med vibration när det är dags att dricka.

Läs mer om [FuelWise™](#)

## Smart kaloriräkning

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

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

Kaloriberäkningen är baserad på en intelligent kombination av acceleration och pulsdata. Kaloriberäkningen mäter dina kalorier exakt under träning.

Du kan se din kumulativa energiförbrukning (i kilokalorier, kcal) under träningspass och dina totala kilokalorier för träningspasset efteråt. Du kan också följa dina totala dagliga kalorier.

## Träningseffekt

Träningseffekt 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 Flow-webbtjänsten.** För att få feedback måste du ha tränat i minst 10 minuter i [pulszonerna](#).

Feedbacken på Träningseffekt är baserad på puls zoner. Det läser in hur mycket tid du tillbringar och hur många kalorier du förbrukar i varje zon.

Beskrivningarna av olika träningseffektsalternativ anges i tabellen nedan

Feedback	Effekt
Maxträning+	Vilket pass! Du förbättrade din sprint-hastighet och dina musklers nervsystem, vilket gör att du blir effektivare. Detta träningspass ökade också ditt motstånd mot trötthet.
Maxträning	Vilket pass! Du förbättrade din sprint-hastighet och dina musklers nervsystem, vilket gör att du blir effektivare.
Max- och Tempoträning	Vilket pass! Du förbättrade din hastighet och effektivitet. Detta träningspass utvecklade även betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet och kraft under en längre tid.
Tempo- och Maxträning	Vilket pass! Du utvecklade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet och kraft under en längre tid. Detta träningspass utvecklade även din hastighet och effektivitet.
Tempoträning+	Bra tempo i ett långt pass! Du förbättrade din aeroba kondition, hastighet och förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Detta träningspass ökade också ditt motstånd mot trötthet.
Tempoträning	Bra tempo! Du förbättrade din aeroba kondition, hastighet och 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. Detta träningspass utvecklade även din aeroba kondition och dina musklers uthållighet.
Distans- och Tempoträning	Bra tempo! Du förbättrade din aeroba kondition och dina musklers uthållighet. Detta träningspass utvecklade även din förmåga att bibehålla hög intensitet och kraft under en längre tid.

Feedback	Effekt
Distansträning +	Utmärkt! Detta träningspass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det ökade också ditt motstånd mot trötthet.
Distansträning	Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Distans- och Grundträning, lång	Utmärkt! Detta träningspass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det förbättrade 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. Detta träningspass utvecklade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Grund- och Distansträning, lång	Toppen! Detta långa pass förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Det utvecklade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Grund- och Distansträning	Toppen! Du förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Detta träningspass utvecklade även dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Grundträning, lång	Toppen! Detta långa, lågintensiva pass förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Grundträning	Bra jobbat! Detta lågintensiva pass förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Återhämtningsträning	Mycket bra pass för din återhämtning. Med sådan lätt träning kan din kropp anpassa sig till din träning.

## Kontinuerlig pulsmätning

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

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.



Funktionen är **aktiverad** som standard. Om funktionen Kontinuerlig pulsmätning är aktiverad i din klocka förbrukas batteriet snabbare. Du måste aktivera kontinuerlig pulsmätning 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.

## Kontinuerlig pulsmätning i din klocka



Med widgeten **Puls** kan du se din aktuella puls på klockdisplayen när du använder funktionen Kontinuerlig pulsmätning. Du kan lägga till den i klockdisplayen i [Inställningar för klockdisplay](#).



Du kan öppna vyn **Daglig aktivitet** genom att trycka på widgeten. I vyn Daglig aktivitet kan du se din aktuella puls och dina högsta och lägsta pulsavläsningar för dagen, och även se din lägsta pulsavläsning för föregående natt. Se [Aktivitetsmätning dygnet runt](#) för mer information.

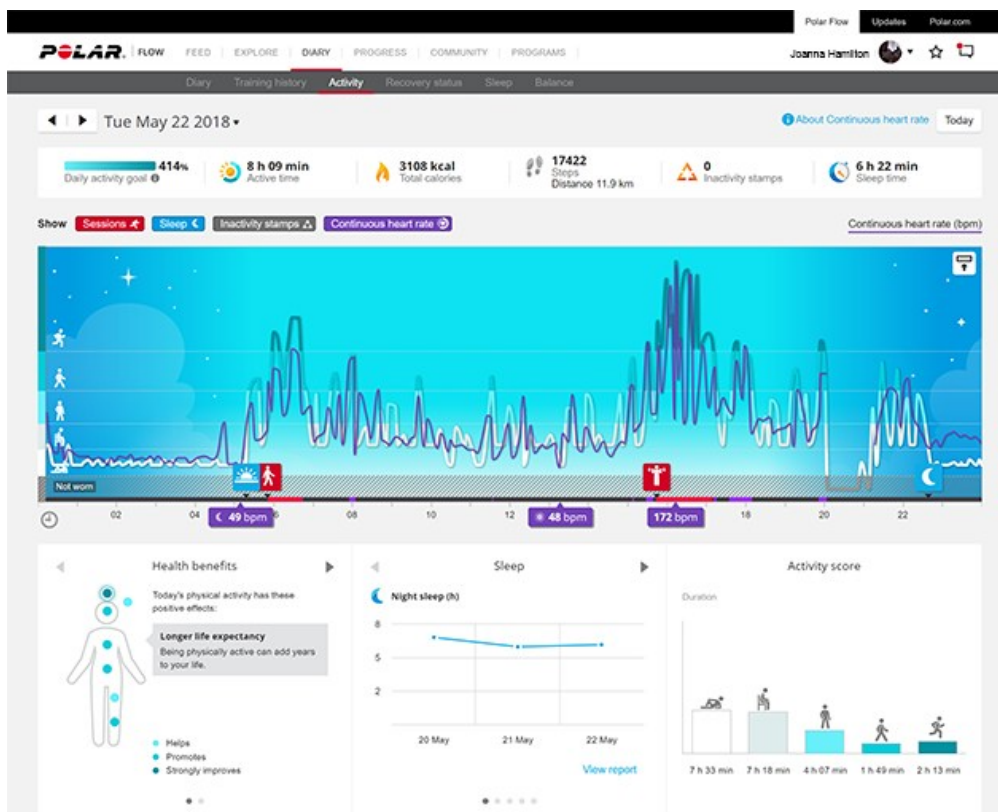
Klockan mäter din puls i intervaller om fem minuter och registrerar data för senare analys i Flow-appen eller webbtjänsten. Om klockan detekterar att din puls är förhöjd, börjar den registrera din puls kontinuerligt. Kontinuerlig registrering kan också starta baserat på dina armrörelser, till exempel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

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



LED-lamporna på klockans baksida är alltid tända när den kontinuerliga pulsfunktionen är aktiverad och sensorn på baksidan är i kontakt med din hud. För anvisningar om hur du bär din klocka för exakta pulsavläsningar från handleden, se [Pulsmätning på handleden](#).

Du kan följa den Kontinuerliga pulsmätningen 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

En Polar-klocka 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

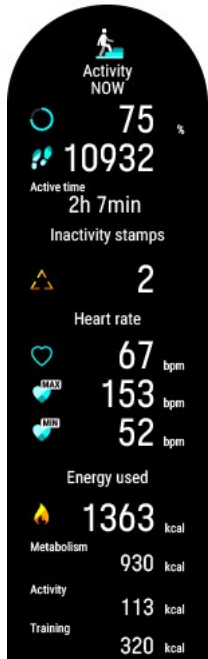
Du får ett personligt aktivitetsmål när du ställer in din klocka. Aktivitetsmålet är baserat på dina personliga data och ditt val av aktivitetsnivå, som du hittar i din klocka (**Inställningar > Fysiska inställningar > Aktivitetsnivå**), i Polar Flow-appen eller på [webbtjänsten Polar Flow](#).

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

Från klockdisplayen sveper du åt vänster eller höger för att gå till vyn **Daglig aktivitet**.



Se dina framsteg mot ditt dagliga aktivitetsmål och hur många steg du har tagit hittills.

Dina framsteg mot ditt dagliga aktivitetsmål visas i procent som en cirkel som fylls i efter hand när du är aktiv. Antal och typ av kroppsrörelser registreras och omvandlas till en uppskattning av steg.

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

- Aktiv tid anger den kumulativa tiden för kroppsrörelser som är bra för din hälsa.
- När du använder funktionen [Kontinuerlig pulsmätning](#) kan du se din aktuella puls och dina högsta och lägsta pulsavläsningar för dagen, och även se din lägsta pulsavläsning för föregående natt. Funktionen Kontinuerlig pulsmätning kan aktiveras, inaktiveras eller sättas i läget Endast på natten i din klocka i **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning**.
- 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 gör någon annan lätt aktivitet. Meddelandet försvinner när du börjar röra på dig eller när du trycker på knappen. Om du inte rör på dig inom fem minuter får du en inaktivitetsstämpel som du kan se i Flow-appen och på Flow-webbtjänsten efter synkronisering. Såväl appen som webbtjänsten Flow visar hela historiken för hur många inaktivitetsstämplar du har fått. Du kan därmed kontrollera din dagliga rutin och göra ändringar för ett aktivare liv.

## Aktivitetsdata i Flow-appen och webbtjänsten

Med Flow-appen kan du följa och analysera dina aktivitetsdata fortlöpande och få dina data synkroniserade trådlöst från din klocka till Flow-webbtjänsten. Flow-webbtjänsten ger dig den mest detaljerade inblicken i dina aktivitetsdata. Med hjälp av aktivitetsrapporterna (under fliken **RAPPORTER**) 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,

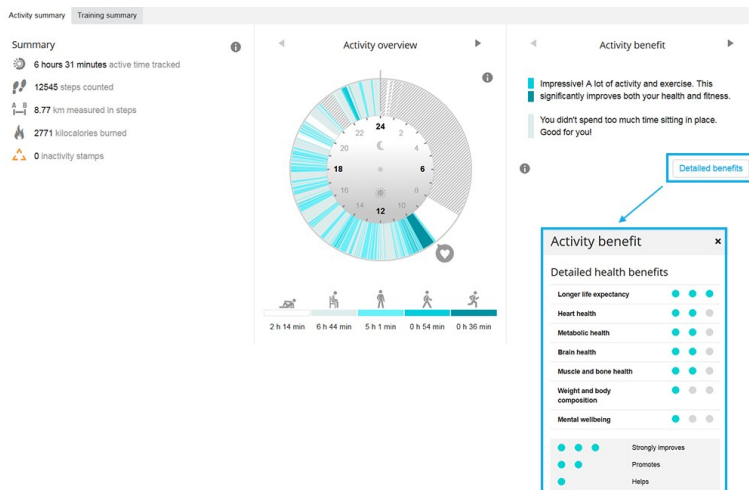
antingen direkt i din klocka, i Polar Flow-appen eller i webbtjänsten.

Se [Aktivitetmätning 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 även 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: ju aktivare du är, desto 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 [Aktivitetmätning dygnet runt](#) 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. Klockan använder systemen GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou och QZSS samtidigt för maximal precision över hela världen. Som standard använder klockan även GPS med dubbel frekvens för bättre platsprecision, i synnerhet under besvärliga förhållanden. Alternativt kan du använda GPS-läge med enkel frekvens om du vill spara batterikraft på klockan. GPS med enkel frekvens ger inte lika hög precision i besvärliga användningsförhållanden men ger längre batteritid vid träning. Du hittar inställningen under **Allmänna inställningar > Positionssatelliter**. Välj **Högre noggrannhet** (GPS med dubbel frekvens) eller **Strömsparläge** (GPS med enkel frekvens).

## Assisted GPS

Klockan använder Assisted GPS (A-GPS) för att få en snabb satellitfix. Med A-GPS-data får din klocka de beräknade positionerna för GPS-, Glonass-, Galileo-, BeiDou och QZSS-satelliterna. På så sätt vet klockan var den ska söka efter satelliterna och kan därmed definiera din startposition snabbare och med bättre platsprecision.

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, och platsdata kanske har lite lägre precision.





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.

## Tillbaka till start

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

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

1. I förträningläget trycker du på snabbmeny-ikonen  för att öppna snabbmenyn.
2. Välj **Tillbaka till start** i listan och välj **På**.

Du kan också välja Tillbaka till start under ett träningspass genom att pausa ditt pass, öppna snabbmenyn med snabbmeny-ikonen , bläddra till **Tillbaka till start** och välja **På**.

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.

När du vill återgå till din startpunkt:



- 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.

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

## 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 för den dagen föreslår klockan att du börjar med det när du går in i förträningssläget.

### Skapa ett Idealtempomål på klockan

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

1. Tryck på knappen för att gå till huvudmenyn och välj **Starta träningen**.
2. I förträningssläget trycker du på snabbmeny-ikonen  för att öppna snabbmenyn.
3. Välj **Idealtempo** i listan och ställ in distans och träningstid. Klockan visar tempot/hastigheten som krävs för att nå ditt tidsmål och återgår sedan till förträningssläget 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.

## Sportprofiler

Sportprofilerna är det val av sporter du har i din klocka. Vi har skapat fyra standardprofilerna för din klocka, men du kan lägga till nya sportprofiler i Polar Flow-appen eller -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 skapa skraddarsydda **träningssvyer** för varje sport du utför och välja vilka data du vill se när du tränar: bara din puls eller bara hastighet och distans – det som passar dig och dina träningsbehov och krav bäst.

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

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

Genom att använda sportprofilerna kan du följa vad du har gjort och se din utveckling inom olika sporter. Se din träningshistorik och följ din utveckling i [Flow-webbtjänsten](#).



Du kan använda Polar Ignite 3 med [Polar Club](#) under gruppträningspass på gym. Välj en av inomhussportprofilerna för träningspasset och se till att funktionen Puls synlig för annan enhet är aktiverad i [inställningarna för sportprofiler](#).



Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är aktiverad för ett antal inomhussport-, gruppport- och lagsportprofiler. Detta innebär att kompatibla enheter som använder trådlös Bluetooth Smart-teknik, t.ex. gymutrustning, kan detektera din puls. Du kan kontrollera vilka sportprofiler som har Bluetooth-sändning aktiverad som standard från [Polars lista över sportprofiler](#). Du kan aktivera eller inaktivera Bluetooth-sändning från [inställningarna för sportprofiler](#).

## Pulszoner

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

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

## Hastighetszoner

Med hastighets-/tempozonerna kan du enkelt övervaka hastighet eller tempo under ditt träningspass och justera din hastighet/ditt tempo för att uppnå önskad träningseffekt. Zonerna kan användas för att vägleda effektiviteten i din träning under träningspass och hjälpa dig att kombinera din träning med olika träningsintensiteter för optimala effekter.

### Inställningar för hastighetszoner

Inställningarna för hastighetszoner kan justeras i Flow-webbtjänsten. Det finns fem olika zoner och zongränserna kan justeras manuellt eller så kan du använda standardzonerna. De är sportspecifika, så att du kan justera zonerna så att de passar bäst för varje sport. Zonerna finns i löpsporter (inklusive lagsporter som involverar löpning), cykelsport samt rodd och kanot.

#### Standard

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

#### Fri

Om du väljer **Fri** kan alla gränser ändras. Om du till exempel har testat dina verkliga tröskelvärden, som anaeroba och aeroba tröskelvärden eller övre och nedre tröskelvärden för mjölksyra, kan du träna med zoner baserat på din individuella tröskelhastighet eller ditt tröskeltempo. Vi rekommenderar att du ställer in din anaeroba tröskelhastighet och ditt tröskeltempo som lägsta för zon 5. Om du också använder aerob tröskel ska du ställa in den som 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 din träning kan du se vilken zon du tränar i och tiden du tillbringar i varje zon.

## Efter träning

I träningssummeringen i din klocka ser du en översikt över tiden du tillbringat i varje hastighetszon. Efter synkronisering kan detaljerad visuell hastighetszoninformation visas i Flow-webbtjänsten.

## Hastighet och distans från handleden

Din klocka mäter hastighet och distans från handledens rörelser med en inbyggd accelerometer. Den här funktionen är praktisk när du springer inomhus eller på platser med begränsade GPS-signaler. För maximal noggrannhet, se till att du har ställt in din räckvidd och längd korrekt. Hastighet och distans från handleden fungerar bäst när du springer i en takt som är naturlig och känns bekväm för dig.

Ha klockan tätt sittande på handleden för att undvika skakningar. För att få konsekventa avläsningar bör den alltid bäras i samma läge på handleden. Undvik att bära andra enheter som klockor, aktivitetsmätare eller telefonarmband på samma arm. Håll dessutom inget i samma hand som en karta eller en telefon.

Hastighet och distans från handleden finns i följande löpsporter: Promenad, löpning, joggning, löpning (väg), terränglöpning, traillöpning, löparbanor för friidrott 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 göras i [Sportprofiler](#) i Polar Flow mobilapp eller i Flow-webbtjänsten.

## 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 registrerar klockan din simsträcka, tid och tempo, simtagsfrekvens, vilotider och den identifierar även din simstil. Dessutom kan du med hjälp av SWOLF-poängen följa din utveckling.

**Simsätt:** Din klocka känner igen din simstil och beräknar stilspecifika mätvärden samt totalvärden för hela ditt träningspass. Stilar som din klocka känner igen:

- 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 identifieras. 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. 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.

Vald bassänglängd visas i förträningläge. Ändra bassänglängden genom att trycka på ikonen för snabbmeny  för att gå till inställningen **Bassänglängd** och ange korrekt längd.

## 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 den enda stilen 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 puls zoner under simpassen, få korrekta avläsningar för kaloriförbränning, din Träningbelastning från träningspasset och feedback på Träningseffekt, baserat på dina puls zoner.


För att säkerställa bästa möjliga noggrannhet i dina pulsdata är det viktigt att klockan sitter ordentligt på din handled (den ska sitta åt mer än i andra sporter). Se [Träning med handledsbaserad puls](#) för anvisningar om 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 under vatten.

## Starta ett simpass

1. Tryck på knappen 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 (visas på displayen). Ändra bassänglängden genom att först trycka på snabbmenyikonen . Tryck sedan på **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 displayen för att starta träningsregistreringen.

## Under simningen

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



Förbrukad energi under träningspasset

Kolhydrater

Protein

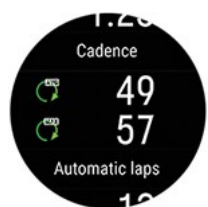
Fett

Mer information finns i [Energikällor](#)



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.

## Väder

Med klockans vädervy 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 i klockans vädervy. Från klockdisplayen sveper du åt vänster eller höger tills du hittar den.

För att kunna 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



Se dagens timprognos. Tryck på displayen för att se mer detaljerad väderinformation, inklusive följande:

- Plats för prognosen
- Senast uppdaterad
- Uppdatera (visas om väderinfon 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



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

Wednesday	
0:00 6:00	15° / 16°
6:00 12:00	16° / 19°
12:00 18:00	18° / 19°
18:00 24:00	16° / 18°

- Prognos för högsta/lägsta temperatur för varje 6-timmarsperiod

## Strömsparinställningar

Med strömsparinställningarna kan du förlänga träningstiden genom att ändra GPS:ens registreringshastighet och stänga av pulsmätning på handleden. Med de här inställningarna kan du spara batteri och få mer träningsstid för extra långa träningspass eller när batterinivån är låg.

Strömsparinställningarna finns på [Snabbmenyn](#). Du kan öppna snabbmenyn genom att trycka på ikonen för snabbmeny

 från förträningläge och under ett träningspass när det är pausat.



När du har aktiverat en strömsparinställning ser du effekten på den uppskattade träningstiden i förträningläget. Notera att Strömsparinställningarna aktiveras för varje träningspass separat. Inställningarna sparas inte.



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.



Observera att om du ändrar GPS-registreringshastigheten till ett mindre frekvent intervall kan precisionen i andra mätningar bli sämre, som hastighet/tempo och distans, beroende på vilken sportprofil och vilka sensorer som används.

### Pulsmätning på handleden

Stäng av pulsmätning på handleden Stäng av den så spar du batteri när du inte absolut behöver pulsdata. När du använder en pulsmätare med bröstbälte stängs pulsmätning på handleden av automatiskt.

## 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, VO<sub>2</sub>max, 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:

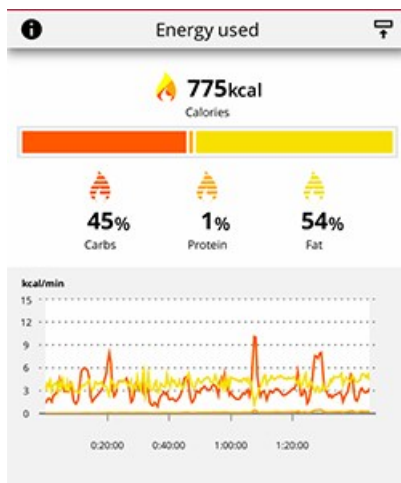


Kolhydrater, protein och fett som har förbrukats under passet.



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.

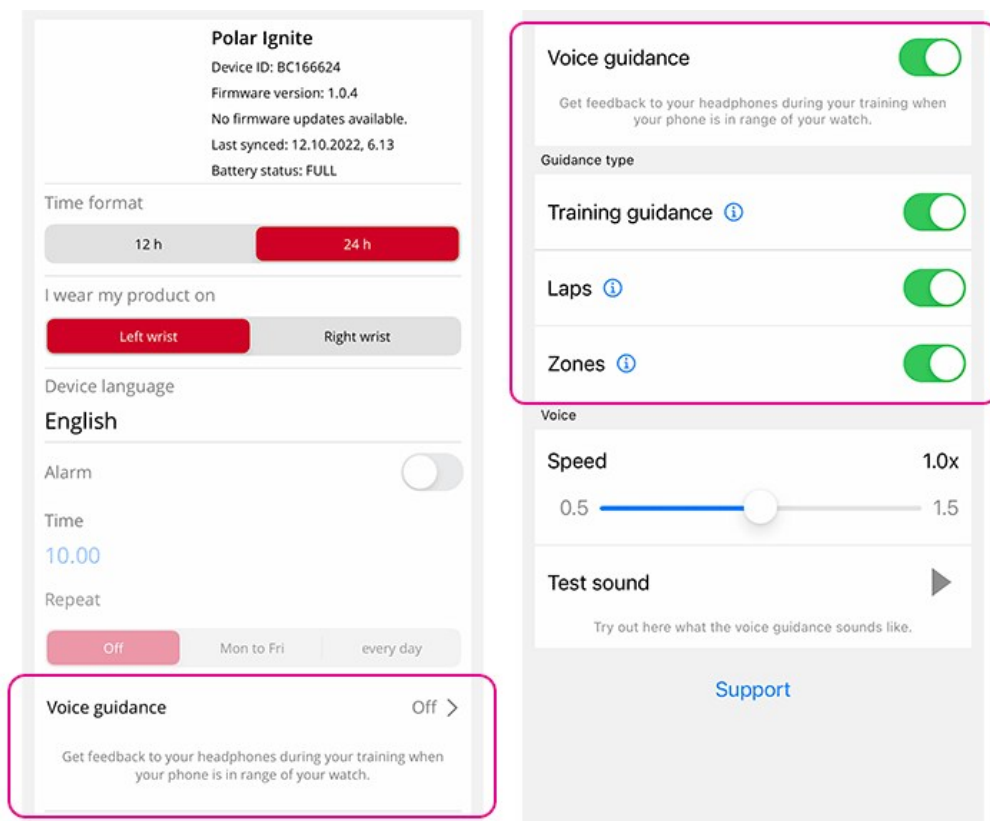
Läs mer om [energi](#)källor

## Röstvägledning

Funktionen Röstvägledning hjälper dig att fokusera på din träning genom att ge vägledning direkt till dina hörlurar. Det gör att du inte behöver titta på klockan under träningen. Den information du får i ljudformat omfattar varvtider, förändringar i puls och vägledning under träningsfaser. Om du vill använda röstvägledning 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](#).

Du kan ställa in röstvägledning i enhetsinställningarna för Polar Flow-appen. I Flow-appen går du till **Enheter** och väljer Polar Ignite 3 om du har fler än en Polar-enhet. Bläddra ner till **Röstvägledning**, tryck på det och aktivera funktionen. Välj sedan vilken information som ska ingå i röstvägledningen:

- Välj **Träningsvägledning** för att få vägledning under faserna i dina träningsmål och få dagliga träningsförslag.
- Välj **Varvtider** för att få varvtider när du tar ett varv manuellt eller om ett varv tas automatiskt baserat på tid, distans eller plats.
- Välj **Zoner** för att få information om förändringar i puls.



Observera att förutom den information som du väljer från alternativen ovan får du även ljudfeedback när

- du startar, pausar, fortsätter eller stoppar träningspasset och när du får en träningssummering
- realtidsanslutningen mellan telefonen och klockan avbryts/återupptas
- klockans batteri är svagt

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

## Telefonnotiser

Med funktionen Telefonnotiser får du varningar 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 längst ner på displayen. Visa notisen genom att svepa upp från displayens nedre del eller vrida din handled och titta på din klocka direkt när din klocka vibrerar.

Under ett träningspass: när du får en notis vibrerar klockan och visar vem avsändaren är. Om du vill ta bort notisen trycker du på displayen 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.



Telefonnotiser kan fungera olika beroende på vilken modell du har på din Androidtelefon.

# Musikkontroller

Styr uppspelning av musik och media på telefonen med din klocka under träningen och från vyn Musikkontroller när du inte tränar. 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](#). Om du gjorde inställningen för din klocka via Flow-appen har klockan redan parkopplats med telefonen.

Ställ in musikkontrollerna från **Inställningar > Allmänna inställningar > Musikkontroller**.



Musikkontrollerna visas efter att klockan har parkopplats med telefonen via Flow-appen.

Välj **Träningsdisplay** för att styra musiken under träningspassen och **klockdisplay** för att få åtkomst till kontrollerna när du inte tränar.



- **Under träningen** kan du svepa åt vänster eller höger för att gå till träningsvyn för musikkontroller. Träningsvyn med musikkontrollerna är aktiverad när spelaren är på och ett träningspass har startats
- **När du inte tränar** kan du svepa åt vänster eller höger på klockdisplayen för att gå till vyn Musikkontroller.
  - Justera volymen med volymkontrollerna
  - Pausa/spela eller växla mellan låtar med kontrollerna.

## Musikkontrollinställningar i Polar Flow-appen

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Du kan även justera musikkontrollinställningarna från menyn **Enheter** menu i Polar Flow-appen:

- Tryck på knappen bredvid Musikkontroller för att aktivera eller stänga av funktionen Musikkontroller
- **Alltid PÅ:** Du kan styra musiken från både träningsdisplayen och från vyn Musikkontroller.
- **Träning: På:** Du kan styra musiken från träningsdisplayen.
- **Träning: Av:** Du kan styra musiken från vyn Musikkontroller.




Om du ändrar inställningarna måste du komma ihåg att synkronisera din klocka med Flow-appen.

## Pulssensörläge

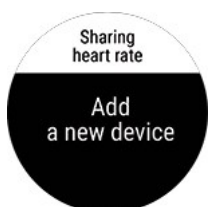
I pulssensörläge kan du göra klockan till en pulssensor och sända din puls till andra Bluetooth-enheter som träningsappar, gymutrustning och cykeldatorer. Om du vill använda klockan i pulssensörläge måste du först parkoppla den med den externa mottagarenheten. Instruktioner om parkoppling finns i användarhandboken till mottagarenheten.

## Så här aktiverar du pulssensornläge:

1. Tryck på knappen för att gå till huvudmenyn och välj **Starta träningen**. Bläddra till din önskade sport.
2. I förträningläge öppnar du snabbmenyn genom att trycka på ikonen för snabbmeny .



Välj **Dela puls med andra enheter**.



Välj **Lägg till en ny enhet**

3. Aktivera den externa enhetens parkopplingsläge.
4. Välj Ignite 3 från den externa enheten.
5. Godkänn parkoppling med Ignite 3 från den externa enheten.
6. Nu bör du kunna se din puls både på Ignite 3 och den externa enheten. När du är redo startar du sessionen från den externa enheten. Om du vill registrera ditt träningspass med din klocka återgår du till förträningläge och startar träningsregistreringen genom att trycka på displayen.

## Sluta dela puls:

Välj **Sluta dela**. Pulsdelningen stoppas också när du lämnar förträningläget eller stoppar träningsregistreringen.

## Utbytbara armband

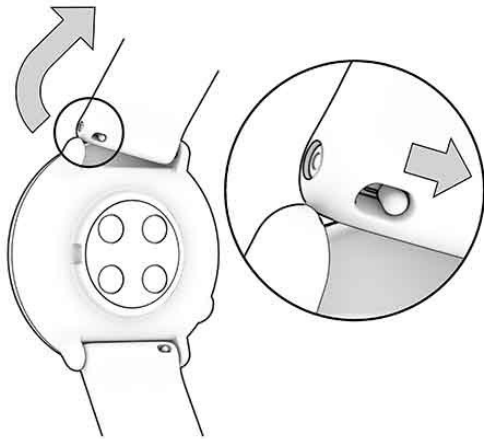
Med de utbytbara armbanden kan du matcha din klocka till alla tillfällen och stilar så att du kan bära den hela tiden och använda aktivitetsmätning dygnet runt, kontinuerlig pulsmätning och sömnregistrering.

Du kan välja ditt favoritband från [Polars sortiment](#) eller använda något annat armband som använder 20 mm fjäderstift.

## Byta armband

Det är en snabb och enkel procedur att byta ut armbandet på din klocka.

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.

[Visa en fullständig lista över kompatibla Polar-sensorer och tillbehör](#)

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 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 internminnet och överföra träningsdata till mobilen efteråt, eller ansluta sensorn till en kompatibel enhet och följa din puls i realtid under träningspasset.

### 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 bröstorg 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 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 sensorer 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 pulsmätningen 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 videohandledningar finns på [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](http://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).

## Parkoppla sensorer med din klocka

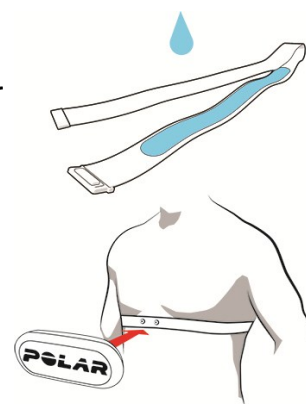
### Parkoppla en pulssensor med din klocka



När du använder en Polar-pulssensor som har parkopplats med din klocka, mäter inte klockan pulsen från din handled.

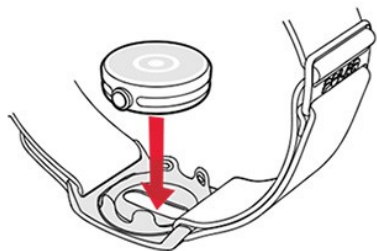
### Polar H9, Polar H10

1. Fukta elektrodytorna på bältet och ta på dig pulssensorn.
2. I klockan, gå till **Allmänna inställningar > Parkoppla och synka > Parkoppla sensor eller annan enhet** och tryck på OK.
3. Klockan börjar söka efter din sensor.
4. När pulssensorn har hittats visas enhets-ID, till exempel **Polar H10 xxxxxxxx**. Tryck på OK för att starta parkopplingen.
5. **Parkoppling slutförd** visas när du är klar.



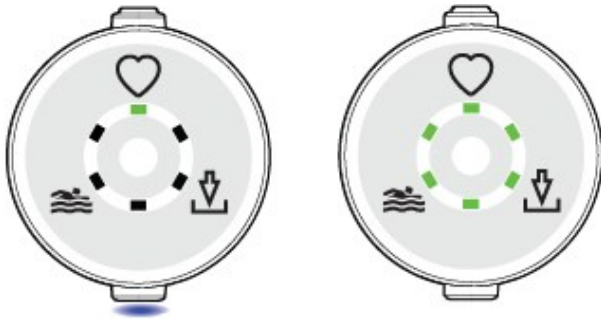
### Polar OH1+, Polar Verity Sense

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 > Parkoppla och synka > Parkoppla 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 länkningen.
6. **Parkoppling slutförd** visas när du är klar.

## Radera en parkoppling

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

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



# Polar Flow

## Polar Flow-appen

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

### Träningsdata

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

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

### Aktivitetsdata

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

### Sömndata

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

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

### Sportprofiler

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

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

### Bilddelning

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 parkopplas med din klocka. Se [Parkoppling](#) 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 inställningarna för dem. Du kan också dela höjdpunkterna i din träning med dina vänner, anmäla dig till pass på ditt gym och få ett personligt träningsprogram för en löptävling.

Webbtjänsten Polar Flow 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 konfigurerade via en mobilenhet och Flow-appen kan du logga in på Flow-webbtjänsten med de inloggningsuppgifter du skapade under konfigurationen.

### Dagbok

I **Dagbok** kan du se dagliga aktiviteter, sömn, planerade träningspass (träningmål) 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 den valda tidsperioden.

### 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

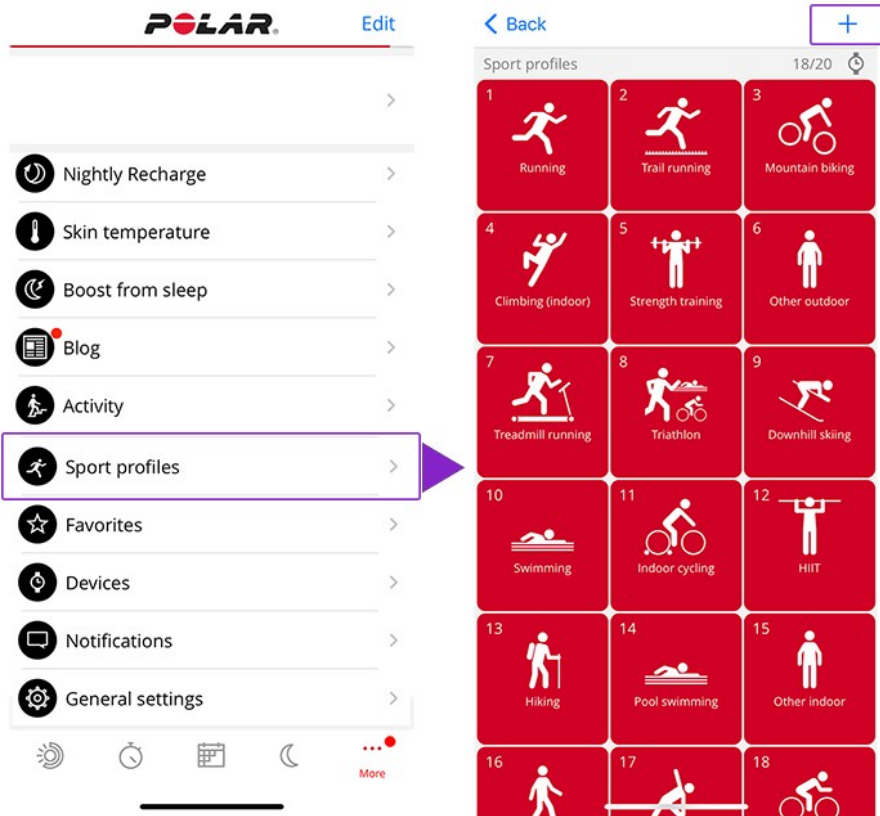
Det finns 14 standard sportprofiler i din klocka. I Polar Flow-appen eller webbtjänsten kan du lägga till nya sportprofiler till din sportlista och redigera inställningar för respektive sportprofil. Din klocka kan innehålla upp till 20 sportprofiler. Om du

har fler än 20 favoriter i Polar Flow-appen och webbtjänsten överförs de första 20 i listan till din klocka vid synkroniseringen.

## Lägg till en sportprofil

I Polar Flow-mobilappen:

1. Gå till **Sportprofiler**.
2. Klicka på plustecknet i det övre högra hörnet.
3. Välj en sport från listan. Tryck på Klar på Android-appen. Sporten läggs till i din lista över sportprofiler.



I Polar Flow-webbtjänsten

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



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



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.

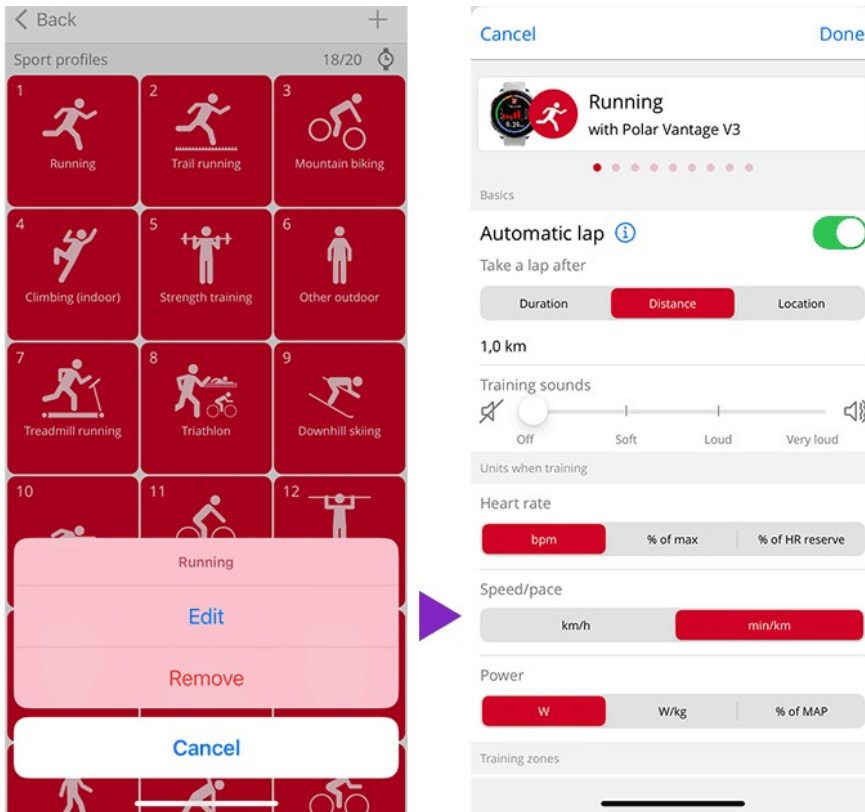
## Redigera en sportprofil

Du kan ange specifika inställningar för varje sportprofil. Du kan till exempel skapa skräddarsydda **träningsvyer** för varje sport du utför och välja vilka data du vill följa under dina träningspass. I supportdokumentet [Hur kan jag redigera](#)

[sportprofiler och träningsvyer i Polar Flow?](#) (på engelska) finns detaljerad information om sportprofilinställningarna på din klocka.

I Polar Flow-mobilappen:

1. Gå till **Sportprofiler**.
2. Välj en sport och tryck på **Redigera**.
3. När du är klar trycker du på **Klart**. Kom ihåg att synka inställningarna med din klocka.



I Flow-webbtjänsten:

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



Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är aktiverad för ett antal profiler för inomhussport, gruppssport och lagsport. Detta innebär att kompatibla enheter som använder trådlös Bluetooth Smart-teknik, t.ex. gymutrustning, kan detektera din puls. Du kan kontrollera vilka sportprofiler som har Bluetooth-sändning aktiverad som standard från [Polars lista över sportprofiler](#). Du kan aktivera eller inaktivera Bluetooth-sändning från inställningarna för sportprofiler.

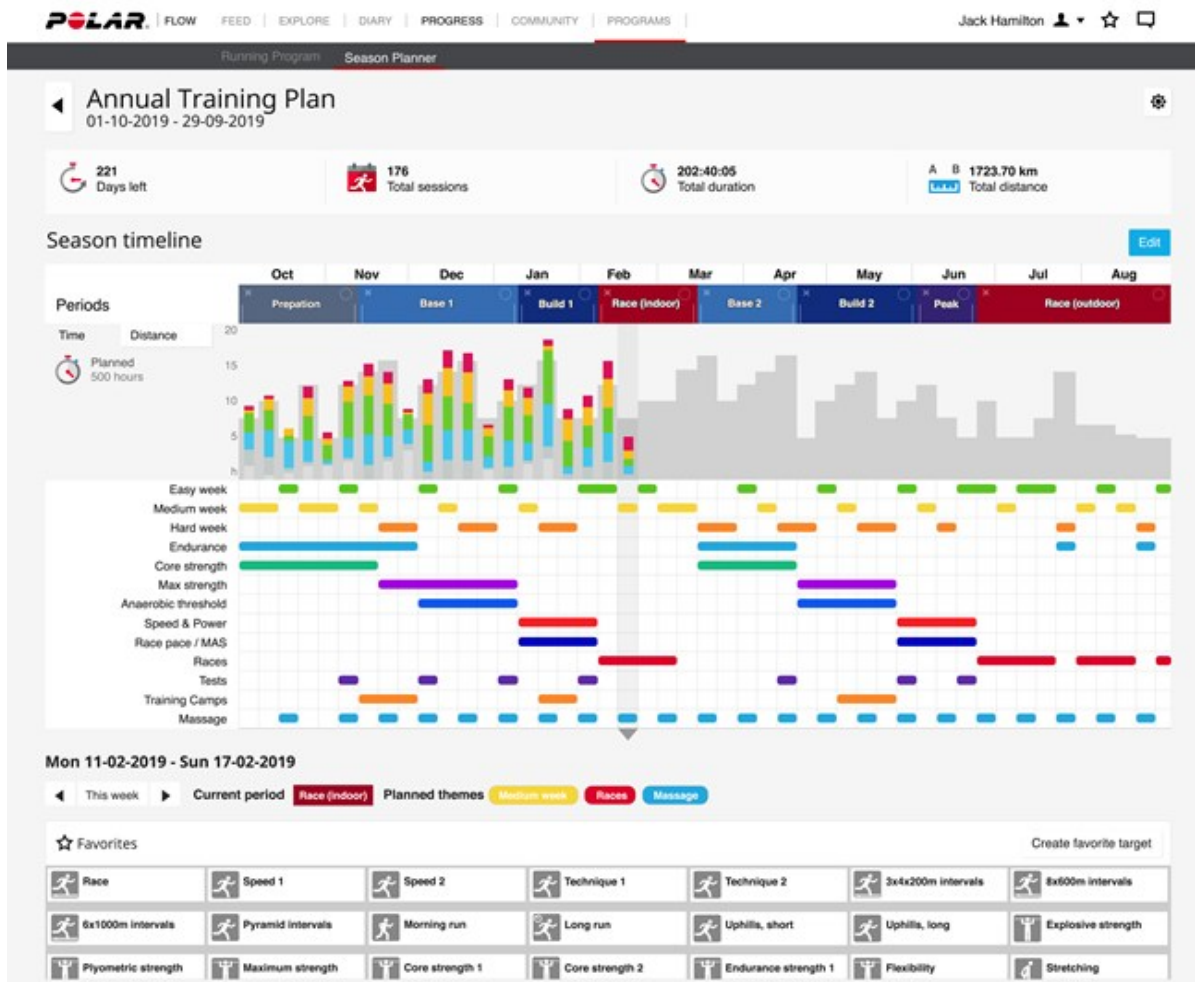
## Planera din träning

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

### Skapa en träningsplan med Säsongspaneraren

[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.



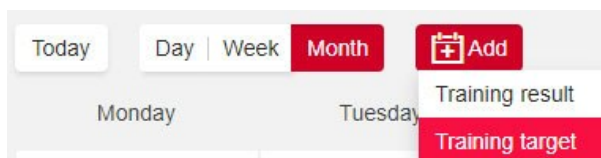
[Polar Flow for Coach](#) är en kostnadsfri fjärrplattform för coaching som gör det möjligt för din tränare att planera varje detalj i din träning från fullständiga säsongspaner till individuella träningspass.

## 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**.

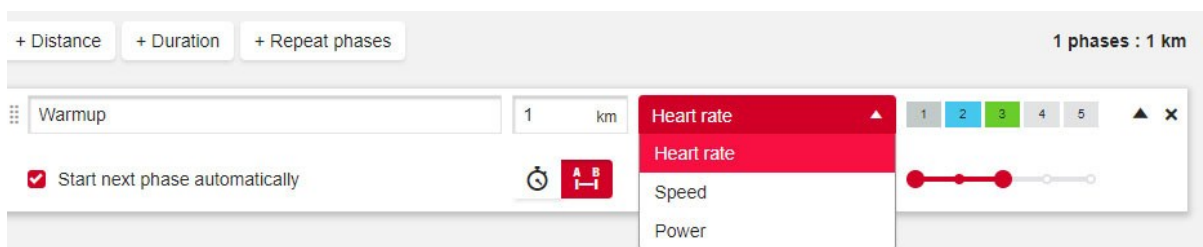
### Idealtempomål

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, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 och Vantage V3.

### 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 omarkerad måste du byta fas manuellt.
4. Välj **intensitet för fasen** baserat på **puls**, **hastighet** eller **effekt**.



Effektbaserade fasträningsmål kan för närvarande bara användas med Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer, Pacer Pro, Vantage M3 och Vantage V2.

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



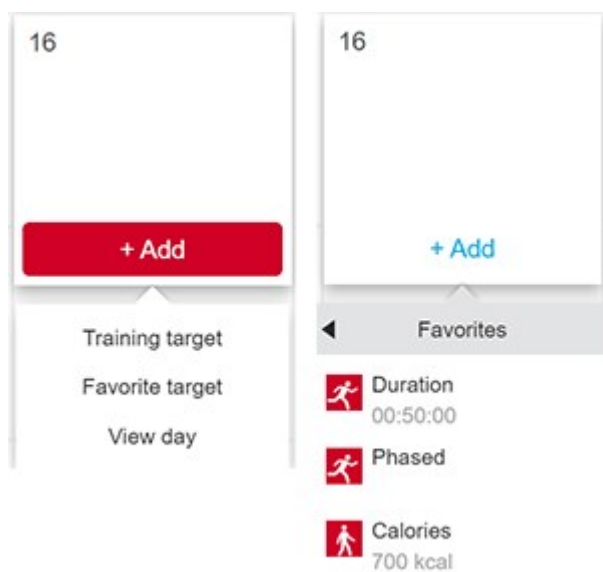
- Klicka på **Lägg till i favoriter**  om du vill lägga till målet i din lista med favoriter.
- Klicka på **Lägg till i Dagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

## Skapa ett mål baserat på 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:

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



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



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


## Synkronisera målen till din klocka

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


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

## Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen

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

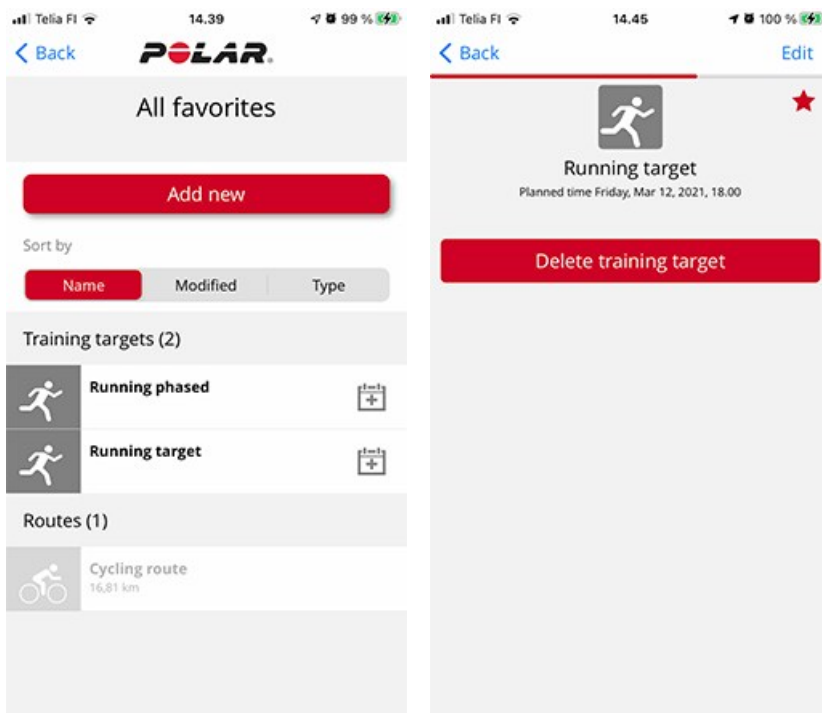
1. Gå till **Träning** och klicka på  överst på sidan.
2. Välj sedan typ av träningsmål från följande:

### Favoritmål

1. Välj **Favoritmål**.
2. Välj ett befintligt favoritmål eller **Lägg till** ett nytt favoritmål.
3. Tryck på  bredvid ett befintligt mål för att lägga till det i din dagbok.
4. Det träningsmål du väljer läggs till i din träningskalender för dagen. Öppna träningsmålet från dagboken om du vill redigera tiden för träningsmålet.
5. Om du väljer Lägg till nytt kan du skapa en ny favorit för **Snabbmål**, **Träningsmål i faser**, **Strava Live Segment** eller **Komoot-rutt**.



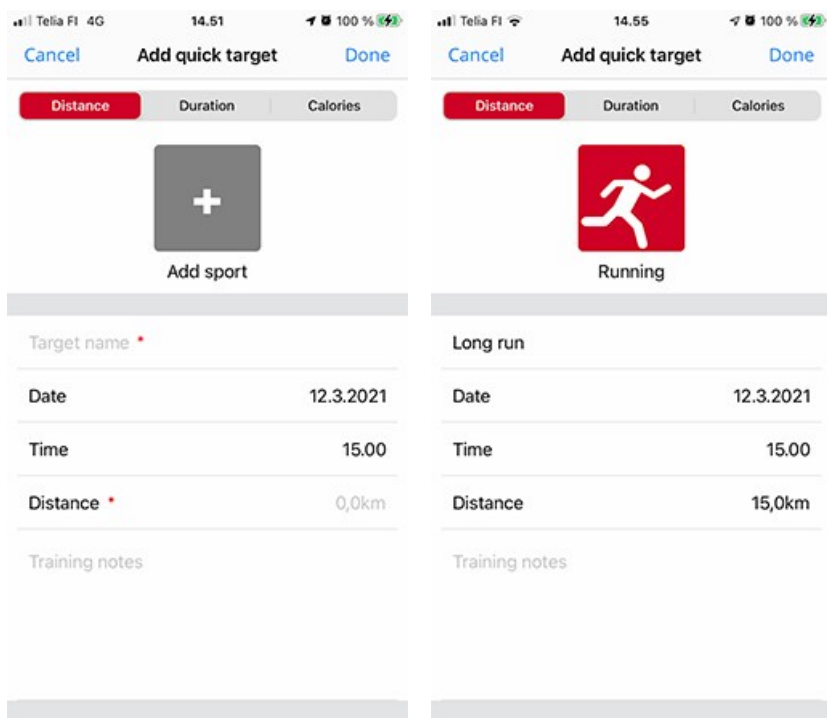
Komoot-rutt är bara tillgängligt i Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Vantage M3, Vantage V2 och Vantage V3. Strava Live Segment är tillgängligt i Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage M3, Vantage V, Vantage V2 och Vantage V3.




### Snabbmål

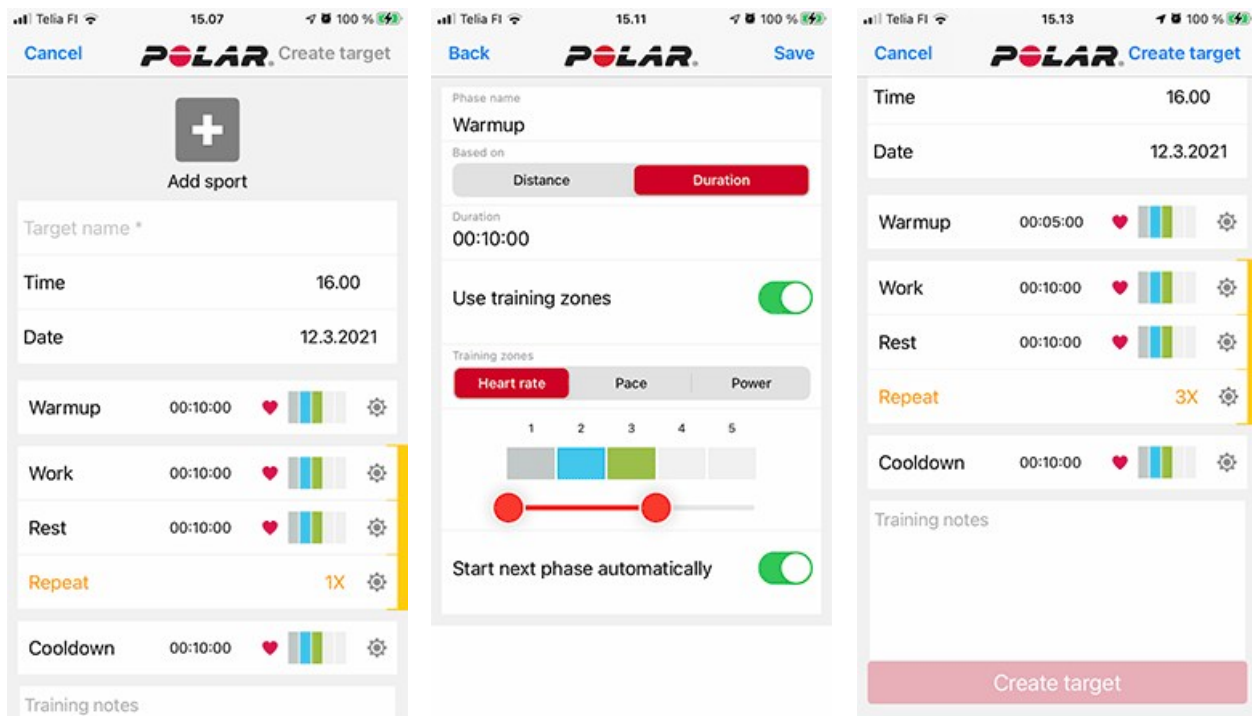


1. Välj **Snabbmål**.
2. Välj om snabbmålet ska baseras på distans, träningstid eller kalorier.
3. Lägg till sport.
4. Ange ett namn för målet.
5. Ange distans, träningstid eller kalorimängd för målet.
6. Klicka på **Klar** för att lägga till målet i din träningsdagbok.



## 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 favoritträningsmål 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 favoritträningsmål visas.
2. Klicka på den favorit du vill redigera och klicka sedan på **Redigera**.
3. Du kan ändra sporten och målnamnet och även lägga till anteckningar. Du kan också ändra träningsinformationen för målet. Mer information finns i kapitlet om att [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 favoritträningsmål 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.



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 > Allmänna 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.

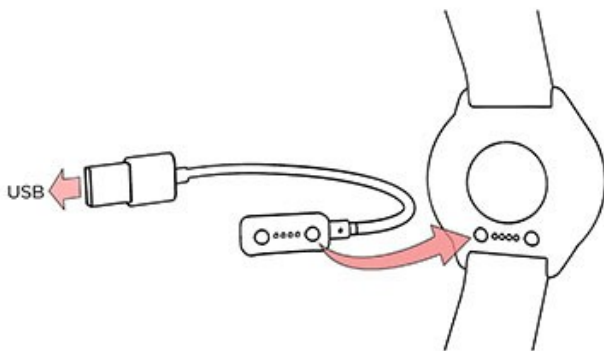
## Ladda batteriet

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").



1. Ladda klockan genom att ansluta den till en USB-port eller en USB-laddare med den anpassade kabeln som levererades i paketet. Kabeln fäster på plats magnetiskt.



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 påbörjar ett träningspass medan du laddar klockan stoppas laddningen.

## Batteriets drifttid

Batteriets drifttid är:

- **I grundläggande läge:** upp till 5 dygns aktivitetsmätning med kontinuerlig pulsmätning och telefonnotiser på. Om Alltid aktiv display är aktiverat är batteritiden upp till 2 dygn.
- **I träningsläge:** upp till 30 timmars träning med GPS i enkelfrekvens (strömsparläge) och optisk pulsmätning. Upp till 21 träningstimmar med GPS i dubbelfrekvens (bättre precision) och optisk pulsmätning.
- **I strömsparläge:** med [strömsparalternativen](#) kan du få ända upp till 100 timmar i träningsläge



Om funktionen [Display alltid PÅ](#) är aktiverad i din klocka förbrukas batteriet snabbare.

Drifttiden är beroende av flera faktorer, som temperaturen i den miljö där klockan används, vilka funktioner och sensorer som du använder samt batteriets livslängd. Frekvent synkronisering med Flow-appen minskar också batteriets livslängd. Drifttiden minskar markant vid temperaturer en bra bit under fryspunkten. Om du bär klockan under jackan hålls den varmare och drifttiden ökar.

Mer information finns i supportdokumentet [Vad är drifttiden för min Ignite 3?](#)

## Batteristatus och meddelanden

### Batteristatusikon



Batteristatussymbolen visas när du vrider handleden för att titta på klockan eller återgår till klockfunktionen från menyn. Batteristatusikonen visar hur mycket laddning som finns kvar i batteriet, angivet i procent.

### Batterimeddelanden

- När batteriets laddning är låg: **Svagt batteri. Ladda** visas i klockläge. Du rekommenderas att ladda klockan.
- **Ladda före träning** visas om laddningen är för svag för att registrera ett träningspass.

Meddelanden om svagt batteri under träning:

- **Svagt batteri** visas när batteriets laddning blir svag. Meddelandet upprepas om laddningen blir för svag för att mäta puls och GPS-data, och pulsmätning och GPS är avstängda.
- När batteriet är kritiskt svagt, visas **Registrering avslutad**. Din klocka stoppar träningsregistreringen och sparar träningsdata.

När displayen är tom är batteriet urladdat och klockan har gått 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 elektroniska enheter bör din Polar-klocka hållas ren och hanteras varsamt. Anvisningarna nedan hjälper dig att uppfylla garantikraven, hålla enheten i toppskick och undvika problem med 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 det finns fukt eller svett i den.**

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.

### 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. Om du inte ska använda din klocka på ett tag bör du förvara den delvis laddad. 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. 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 garantiperioden rekommenderar vi att service endast utförs av ett auktoriserat Polar Central Service (förutom batteribyte). 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 [support.polar.com](http://support.polar.com) och landsspecifika webbsidor.

## Säkerhetsföreskrifter

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. På [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) finns en fullständig lista över kompatibla tillbehör. Polar-träningsenheter med 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 rutten. 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

### Polar Ignite 3

Modell: 5J

#### Batterityp:

215 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri

#### Drifftid:

**I grundläggande läge:** upp till 5 dygns aktivitetsmätning med kontinuerlig pulsmätning och telefonnotiser på. Om Alltid aktiv display är aktiverat är batteritiden upp till 2 dygn.

**I träningsläge:** upp till 30 timmars träning med GPS i enkelfrekvens (strömsparläge) och optisk pulsmätning. Upp till 21 träningsstimmar med GPS i dubbelfrekvens (bättre precision) och optisk pulsmätning.

**I strömsparläge:** med [strömsparalternativen](#) kan du få ända upp till 100 timmar i träningsläge.



Om funktionen [Display alltid PÅ](#) är aktiverad i din klocka förbrukas batteriet snabbare.

Mer information finns i supportdokumentet [Vad är batteriets drifttid för Polar Ignite 3?](#)

#### Drifttemperatur:

-10 °C till +50 °C

#### Klockmaterial:

##### Ignite 3

Enhet: ABS + 10GF, ASA + 10GF, Corning Gorilla Glass 3, rostfritt stål, PMMA

Armband: Silikon, spänne i rostfritt stål, armbandssprintar i rostfritt stål

##### Ignite 3 Titanium

Enhet: ABS + 10GF, Corning Gorilla Glass 3, titan, rostfritt stål, PMMA

Armband (svart silikon): Silikon, spänne i aluminium, armbandssprintar i rostfritt stål

Armband (Sun-Kissed Bronze, läder) Vegetabiliskt garvat läder, spänne i rostfritt stål, armbandssprintar i rostfritt stål

#### Material, utbytbara armband:

Se [Polar-tillbehör](#).

#### Material i USB-adaptorn:

PA, N52 NdFeB (zinkpläterad), mässing 6801 (guldpläterad), TPE, kardborreband, PBT, mässing

#### Klockans noggrannhet:

Bättre än  $\pm 0,5$  sekunder/dag vid temperatur 25 °C

#### GPS-noggrannhet:

Distans  $\pm 2\%$

Genomsnittlig ruttnoggrannhet: 5 m (GPS med dubbel frekvens)

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.

#### GPS-registreringshastighet

1 sekund (kan ändras till 1 minut eller 2 minuter i [strömsparinställningarna](#))

#### Höjdupplösning:

1 m

#### Upplösning stigning/utför:

5 m

#### Maxhöjd:

9 000 m

#### Mätintervall för puls:

15–240 slag/min

### Visningsintervall för aktuell hastighet:

0–399 km/h

### Vattentålighet:

30 m (lämplig vid simning)

### Minneskapacitet:

Upp till 90 timmars träning med GPS och puls beroende på dina språkinställningar

### Sensorer:

Precision Prime™, Accelerometer, Ambient ljussensor, hudtemperatursensor på handleden

### Display

AMOLED 1,28 tum 416x416

Utnyttjar Bluetooth®-teknologi

Radioutrustningen använder 2,402 – 2,480 GHz ISM-frekvensband och 5 mW maxeffekt.

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](https://support.polar.com).

## Kompatibilitet med Polar Flow-appen

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från [support.polar.com](https://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 Lämplig för simning	OK	OK	-	-	Minimum för bad och simning. Referensstandard: ISO22810.
Vattenresistent 100 meter	OK	OK	OK	-	För regelbunden användning i vatten men inte vid dykning med tuber. Referensstandard: ISO22810.

## 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 ackumulatorer som används i produkterna omfattas av EU-direktivet 2023/1542 den 12 juli 2023 om batterier och förbrukade batterier. Dessa produkter och batterier/ackumulatorer inuti Polar-produkter ska därför kasseras separat i EU-länder. I slutet av produktens livslängd uppmuntrar 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 ackumulatorer.

Om du vill se de Polar Ignite 3-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 Polar-produkter. 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 eller indirekta, 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 utfärdas av Polar Electro Oy/Inc. påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller konsumentens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Du bör behålla kvittot som ett inköpsbevis!
- Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes av Polar Electro Oy/Inc.

Tillverkad av Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finland [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen del av denna handbok får användas eller reproduceras i någon form eller på något sätt utan föregående skriftligt tillstånd från Polar Electro Oy.

Namnen och logotyperna i den här användarhandboken eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namnen och logotyperna som är markerade med en ®-symbol i den här användarhandboken 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®-ordmärket och -logotyperna är registrerade varumärken som ägs av Bluetooth SIG, Inc. och Polar Electro Oy:s användning av sådana märken sker under licens.

## Ansvarsfriskrivning

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

2.1 SV 01/2025