

POLAR®

Polar Pacer



ANVÄNDARHANDBOK

Innehåll

Innehåll	2
Polar Pacer användarhandbok	8
Introduktion	8
Dra full nytta av din Pacer	9
Polar Flow-appen	9
Webbtjänsten Polar Flow	9
Komma igång	10
Ställ in din klocka	10
Alternativ A: Ställ in med en mobilenhet och Polar Flow-appen	10
Alternativ B: Ställ in med din dator	11
Alternativ C: Inställning från klockan	11
Knappfunktioner och gester	11
Klockfunktion och meny	12
Förträningssläge	12
Under träning	12
Aktiveringsgest för bakgrundsbelysning	12
Klockdisplayer	12
Meny	18
Parkoppla en mobilenhet med din klocka	21
Innan du parkopplar en mobilenhet:	22
Så här parkopplar du ihop en mobilenhet:	22
Radera en parkoppling	22
Uppdatera firmware	23
Med telefon eller surfplatta	23
Med en dator	23
Inställningar	24
Allmänna inställningar	24
Parkoppla och synka	24
Cykelinställningar	24
Kontinuerlig pulsmätning	25
Flygläge	25
Ljusstyrka bakgrundsbelysning	25
Stör ej	25
Telefonnotiser	25
Musikkontroller	25
Enheter	25
Språk	25
Inaktivitetsvarning	25
Vibrationer	25
Jag bär min klocka på	25
Positionssatelliter	26
Om din klocka	26
Välj vyer	26
Inställningar för klockdisplay	27
Tid och datum	29

Tid	29
Datum	29
Datumformat	29
Veckans första dag	29
Fysiska inställningar	29
Vikt	30
Längd	30
Födelsedatum	30
Kön	30
Träningsbakgrund	30
Aktivitetsmål	31
Önskad sömntid	31
Maxpuls	31
Vilopuls	31
VO2max	32
Skärmikoner	32
Starta om och återställa	32
Starta om klockan	32
Återställa klockan till fabriksinställningar	32
Fabriksåterställning via FlowSync	33
Fabriksåterställning från klockan	33
Träning	34
Pulsmätning på handleden	34
Bära din klocka vid pulsmätning från handleden eller registrera din sömn	34
Bära din klocka utan att mäta pulsen från handleden eller registrera din sömn/Nightly Recharge	35
Starta ett träningspass	35
Starta ett planerat träningspass	36
Starta ett multisportpass	37
Snabbmeny	37
Under träning	40
Bläddra genom träningsdisplayerna	40
Ställ in timer	41
Intervalltimer	41
Nedräkningstimer	42
Låsa en puls-, hastighets- eller effektzon	42
Låsa en pulszon	42
Lås en hastighets-/tempozon	43
Låsa en effektzon	43
Lagra en varv-/mellantid	43
Ändra sport under ett multisportpass	43
Träna med ett mål	43
Ändra fas under ett träningspass med faser	44
Visa information om träningsmål	44
Meddelanden	44
Pausa/stoppa ett träningspass	44
Träningssummering	44
Efter träning	44
Träningsdata i Polar Flow-appen	47
Träningsdata på webbtjänsten Polar Flow	47

Funktioner	48
Smart Coaching	48
Training Load Pro	48
Hjärtbelastning	49
Upplevd belastning	49
Muskelbelastning (via tredje parts effektsensor)	49
Träningsbelastning från ett enstaka träningspass	49
Ansträngning och tolerans	50
Hjärtbelastningsstatus	50
Hjärtbelastningsstatus i din klocka	50
Långsiktig analys i Flow-appen och webbtjänsten	51
FuelWise™	53
Träna med FuelWise	54
Smart kolhydratspåminnelse	54
Manuell kolhydratspåminnelse	55
Vätskepåminnelse	55
Prestationstest för löpning	57
Utföra testet	57
Testresultat	58
Detaljerad analys i Flow-webbtjänsten och appen	59
Gångtest	61
Utföra testet	61
Testresultat	62
Detaljerad analys i Flow-webbtjänsten och appen	62
Polar löpprogram	63
Skapa ett Polar löpprogram	64
Starta ett löpmål	64
Följa din utveckling	64
Running Index	64
Kortsiktig utvärdering	65
Långsiktig utvärdering	66
Tränings effekt	67
Smart kaloriräkning	68
Kontinuerlig pulsmätning	68
Kontinuerlig pulsmätning i din klocka	68
Aktivitetmätning dygnet runt	70
Aktivitetsmål	70
Aktivitetsdata i din klocka	70
Inaktivitetsvarning	71
Aktivitetsdata i Flow-appen och webbtjänsten	71
Aktivitetsguide	71
Aktivitetseffekt	72
Nightly Recharge™ återhämtningsmätning	73
ANS-status-information i Flow-appen	75
Sömnstatus-information i Polar Flow	75
Övning	76
Sömn	76
För att reglera energinivåer	76
Sleep Plus Stages™ sömnregistrering	77

SleepWise™	81
Daglig boost från sömn	81
Sömn per vecka	83
Vetenskaplig bakgrund	84
Serene™ väggledd andningsövning	85
Konditionstest med pulsmätning på handleden	86
Innan testet påbörjas	87
Utföra testet	87
Testresultat	87
Konditionsnivåklasser	88
Män	88
Kvinnor	88
VO2max	88
FitSpark™ daglig träningsvägledning	89
Under träning	90
Positionssatelliter	92
Assisted GPS	93
Utgångsdatum för A-GPS	93
Tillbaka till start	93
Idealtempo	94
Strava Live-segment	94
Ansluta dina Strava- och Polar Flow-konton	94
Importerera Strava-segment till ditt Polar Flow-konto	95
Starta ett träningspass med Strava Live-segment	95
Pulszoner	96
Hastighetszoner	96
Inställningar för hastighetszoner	97
Träningsmål med hastighetszoner	97
Under träning	97
Efter träning	97
Hastighet och distans från handleden	97
Kadens från handleden	97
Energikällor	98
Summering av energikällor	98
Detaljerad analys i Flow-mobilappen:	98
Mätvärden för simning	99
Bassängsimning	99
Inställning av bassänglängd	99
Simning i öppet vatten	99
Mäta puls i vatten	100
Starta ett simpass	100
Under din simtur	100
Efter din simtur	101
Väder	102
Sportprofiler	104
Telefonnotiser	104
Aktivera telefonnotiser	104
Stör ej	105
Visa notiser	105

Musikkontroller	105
Från klockdisplayen	105
Under träning	106
Pulssensorn	106
Aktivera pulssensorn	106
Sluta dela puls	106
Strömsparinställningar	107
Utbytbara armband	108
Byta armband	108
Kompatibla sensorer	108
Polar H10 pulssensor	108
Polar Verity Sense	109
Polar stegsensor Bluetooth® Smart	109
Polar hastighetsensor Bluetooth® Smart	109
Polar kadenssensor Bluetooth® Smart	109
Tredje parts effektsensorer	110
Parkoppla sensorer med din klocka	110
Parkoppla en pulssensor med din klocka	110
Polar H9, Polar H10	110
Polar OH1+, Polar Verity Sense	110
Parkoppla en stegsensor med din klocka	111
Kalibrera stegsensorn	112
Parkoppla en cykelsensor med din klocka	112
Cykelinställningar	112
Mäta hjulstorlek	112
Kalibrera effektsensor för cykling	113
Radera en parkoppling	113
Polar Flow	114
Polar Flow-appen	114
Träningsdata	114
Aktivitetsdata	114
Sömndata	114
Sportprofiler	114
Bildindelning	114
Börja använda Flow-appen	114
Polar Flow-webbtjänsten	115
Dagbok	115
Rapporter	115
Program	115
Sportprofiler i Polar Flow	116
Lägg till en sportprofil	116
Redigera en sportprofil	117
Planera din träning	118
Skapa en träningsplan med Säsongsplaneraren	118
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen och -webbtjänsten	119
Skapa ett mål baserat på favoritträningsmål	121
Synkronisera målen till din klocka	122
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen	122
Favoriter	124

Lägg till ett träningsmål till Favoriter:	124
Redigera en Favorit	125
Ta bort en Favorit	125
Synkronisera	125
Synkronisera med Flow-mobilappen	125
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync	125
Viktig information	127
Batteri	127
Ladda batteriet	127
Laddning under träning	128
Batteristatus och meddelanden	128
Batteristatussymbol	128
Batterimeddelanden	128
Skötsel av klockan	129
Håll din klocka ren	129
Ta väl hand om den optiska pulssensorn.	129
Förvaring	129
Service	130
Säkerhetsföreskrifter	130
Störningar under träning	130
Hälsa och träning	130
Varning – håll batterier utom räckhåll för barn	131
Så här använder du din Polar-produkt säkert	132
Tekniska specifikationer	132
Pacer	132
Polar FlowSync-programvara	134
Kompatibilitet med Polar Flow-appen	134
Vattenresistens hos Polar-produkter	134
Lagstadgad information	135
Begränsad internationell Polar-garanti	135
Ansvarsfriskrivning	136

Polar Pacer användarhandbok

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya klocka. Videohandledningarna och svar på vanliga frågor finns på support.polar.com/en/pacer.

Introduktion

Grattis till din nya Polar Pacer!

Polar Pacer är en okomplicerad löparklocka som registrerar hela din resa för att övervaka både dina styrkor och svagheter. Det är en lätt klocka med kraftfull inbyggd teknik som ger den moderna löparen alla de viktigaste funktionerna som tid, tempo, distans, varv, exakt GPS och precis pulsmätning, plus de specialiserade verktygen för träning, sömn och återhämtning som behövs för att göra en sak bättre: springa.

- **Ultralätt design:** Avskalad för maximal komfort och optimal prestanda med tunn och lätt form, aluminiumboett och knappar med supergrepp.
- **Förbättrad processor:** För snabbare, smidigare, mer kraftfull prestanda och displayövergångar.
- **MIP-färgdisplay:** Tunnare glaslinor och förbättrad bakgrundsbelysning ger bättre kontrast och tydlighet på displayen i alla ljusförhållanden.

Följ din löputveckling med avancerade löpfunktioner som [Running Index](#) och [Löpprogram](#). 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, hastighet och effekt så att du alltid får ut det mesta av din löpning. Du får även reda på din maxpuls med testet.

Nå den idealiska träningsmängden för bästa resultat med [Training Load Pro](#). Håll rätt 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. Din energiförbrukning delas upp i kolhydrater, protein och fett. Gör cyklingen och löpningen mer spännande med [Strava Live-segment](#). Få meddelanden om närbelägna segment, se realtidsdata om hur du presterar under sträckan och kolla dina resultat när du har avslutat den.

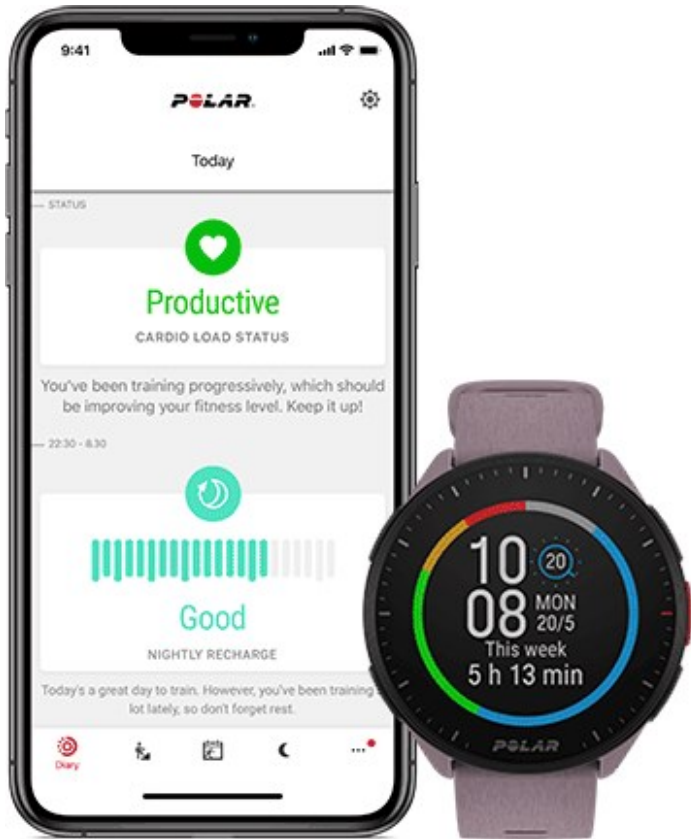
Med funktionen [Kontinuerlig pulsmätning](#) mäts din puls dygnet runt. Tillsammans med [Aktivitetsmätning dygnet runt](#) får du en fullständig översikt över hela din dagliga aktivitet. [Nightly Recharge™](#) mäter återhämtningen över natten och visar hur bra du återhämtar dig efter dagens ansträngningar. Sömnregistreringen [Sleep Plus Stages™](#) mäter dina sömnstadier (REM-sömn, lätt sömn och djupsömn), ger dig sömnfeedback och anger din sömnpoäng. [FitSpark™](#) träningsguide ser till att du är förberedd när du ska erövra terrängen, med färdiggjorda dagliga träningspass som matchar din återhämtning, form och träningshistorik. Klockan hjälper dig att slappna av och minska stress genom [Serene™ vägledad andningsövning](#).

I [pulssensornläge](#) kan du göra din Polar Pacer till en pulssensor och sända din puls till andra Bluetooth-enheter som träningsappar, gymutrustning och cykeldatorer. Du kan också använda din Pacer under Polar Club-pass för att skicka din puls till [Polar Club-systemet](#). Polar Pacer har även de viktigaste smartwatch-funktionerna: [musikkontroller](#), [väder](#) och [telefonnotiser](#). Lägg in dina favoritsporter i klockan i [Polar Flow](#). Polar Pacer kan användas med över 130 olika sporter. Du kan anpassa inställningarna specifikt för varje sport. Med de [utbytbara armbanden](#) kan du anpassa din klocka för att matcha varje situation och stil.



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 Pacer



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

Polar Flow-appen

Ladda ner [Polar Flow-appen](#) från App Store[®] eller Google Play[™]. Synkronisera din klocka med Flow-appen efter träning och få en snabb översikt och feedback på dina träningsresultat och dina prestationer. 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.

Webbtjänsten Polar Flow

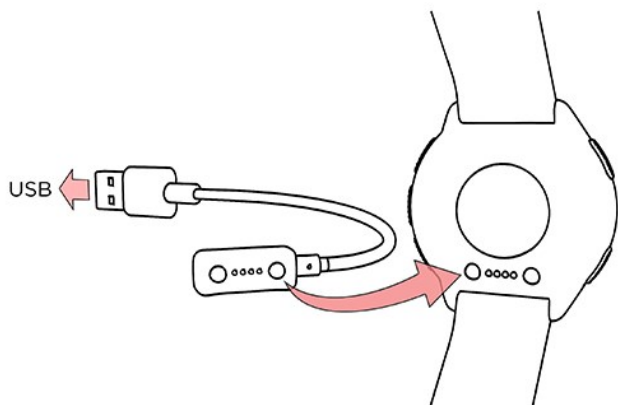
Synkronisera dina träningsdata till [Polar Flow-webbtjänsten](#) med programmet FlowSync i din dator eller via Flow-appen. I webbtjänsten kan du planera din träning, följa dina prestationer, få vägledning och se en detaljerad analys av dina träningsresultat, din aktivitet och sömn. Låt alla dina vänner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

Allt detta finns på flow.polar.com.

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 med UPP/NER och bekräfta ditt val med OK.

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

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



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

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

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



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

1. Kontrollera att din mobilenhet är ansluten till internet och aktivera Bluetooth.
2. Ladda ner Polar Flow-appen från App Store eller Google Play på din mobilenhet.
3. Öppna Flow-appen i din mobilenhet.

4. Flow-appen känner att din klocka är i närheten och uppmanar dig att påbörja parkoppling. Tryck på Start-knappen.
5. När bekräftelsemeddelandet **Begäran om Bluetooth-parkoppling** visas i din mobilenhet ska du kontrollera att koden som visas i din mobilenhet överensstämmer med koden i din klocka.
6. Godkänn begäran om Bluetooth-parkoppling i din mobilenhet.
7. Bekräfta PIN-koden på din klocka genom att trycka på OK.
8. **Parkoppling klar** visas när parkopplingen är slutförd.
9. 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 och ladda ner och installera sedan dataöverföringsprogrammet Polar FlowSync till din dator.
2. Logga in med ditt befintliga Polar-konto eller skapa ett nytt. Anslut din klocka till datorns USB-port med den anpassade kabeln som levererades i paketet. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen på webbtjänsten Polar Flow.

Alternativ C: Inställning från klockan

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



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

Knappfunktioner och gester

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



Klockfunktion och meny

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

Förträningssläge

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

Under träning

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

Aktiveringsgest för bakgrundsbelysning

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

Klockdisplayer

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

Gå till **Inställningar** > **Välj vyer** och välj mellan **Endast tid**, **Daglig aktivitet**, **Hjärtbelastningsstatus**, **Aktuell puls**, **Kontinuerlig pulsmätning**, **Senaste träningspassen**, **Nightly Recharge** **Senaste nattens sömn**, **FitSpark träningsguide**, **Väder**, **Veckosummering**, **Ditt namn** och **Musikkontroller**.

Du kan bläddra igenom klockdisplayerna med knapparna UPP och NED och öppna fler detaljer med OK-knappen.



Du kan välja mellan analog och digital display och anpassa klockans stil och färg. Läs mer i [Inställningar för klockdisplay](#).

Endast tid



Grundläggande klockdisplay med tid och datum.

Daglig aktivitet



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

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

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



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

Hjärtbelastningsstatus



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

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

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

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

Puls



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

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

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



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

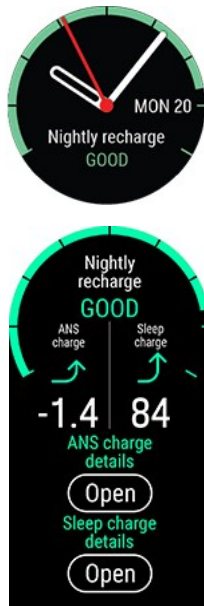
Senaste träningspassen



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

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

Nightly Recharge/Senaste nattens sömn



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



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

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

FitSpark träningsguide



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

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



Väder



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

Mer information finns i [Väder](#)

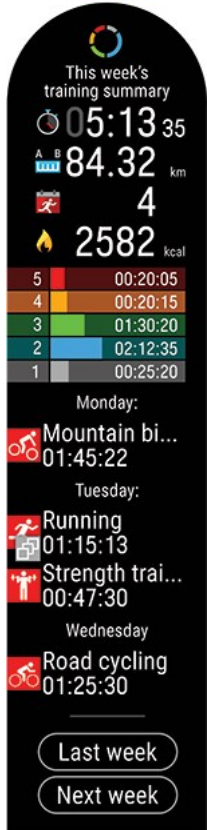


Veckosummering



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

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



Ditt namn



Tid, datum och ditt namn visas.

Musikkontroller



Från displayen Musikkontroller kan du styra uppspelning av musik och media på telefonen när du inte tränar. Tryck på OK-knappen om du vill visa knapparna föregående/nästa och pausa/spela. Gå till föregående eller nästa låt med knapparna UPP/NED och pausa med OK-knappen. Tryck på LYSE för att komma åt volymkontrollen.

Du kan styra musiken från träningsdisplayen under träningen. Mer information finns i [Musikkontroller](#).

Meny

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

Starta träningen



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

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

Detaljerade anvisningar finns i [Starta ett träningspass](#).

Notiser



Visa notiser från telefonen om inkommande samtal och meddelanden.

Detaljerade instruktioner finns i [Telefonnotiser](#).



Visas bara om din klocka är parkopplad med Polar Flow-appen på din telefon.

Serene vägledad andningsövning



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

Mer information finns i [Serene™ vägledad andningsövning](#).

Strava Live-segment



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

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

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 **Kolhydratpåminnelse**, **Manuell kolhydratpåminnelse** 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

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



Nedräkningstimer

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

Nedräkningstimern läggs till den grundläggande klockdisplayen med tid och datum.



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



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



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 utveckling och personanpassa dina puls-, hastighets- och effektzoner.

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](#)

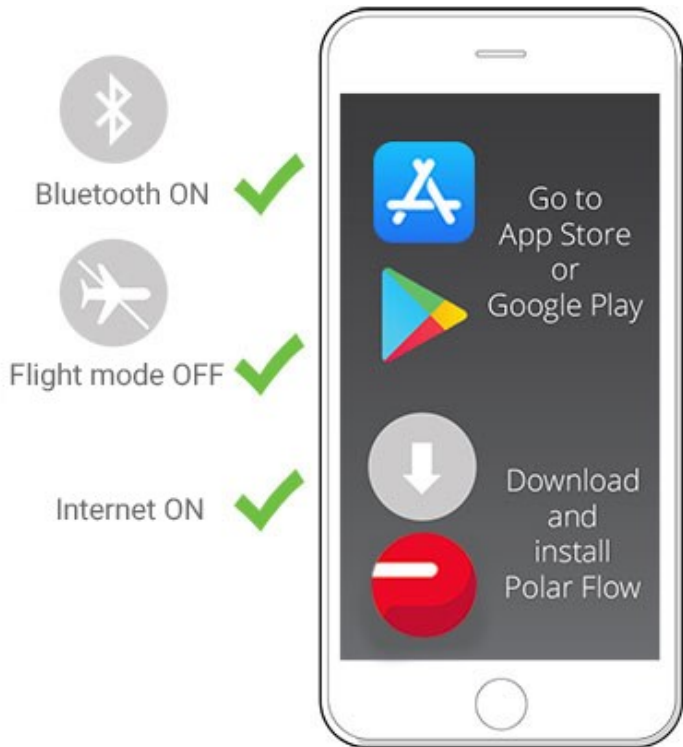


Utöver de inställningar som är tillgängliga i din klocka kan du redigera Sportprofiler i Polar Flow-webbtjänsten och -appen. Anpassa din klocka med dina favoritsporter och den information du vill följa under dina träningspass. Se [Sportprofiler i Flow](#) för mer information.

Parkoppla en mobilenhet med din klocka

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

Innan du parkopplar en mobilenhet:



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

Så här parkopplar du ihop en mobilenhet:

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



Android-användare: Om du har flera Flow-appkompatibla Polar-enheter som du använder kontrollerar du att du har valt Pacer 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 Pacer.

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

Radera en parkoppling

Så här raderar du en parkoppling med en mobilenhet:

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.

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.



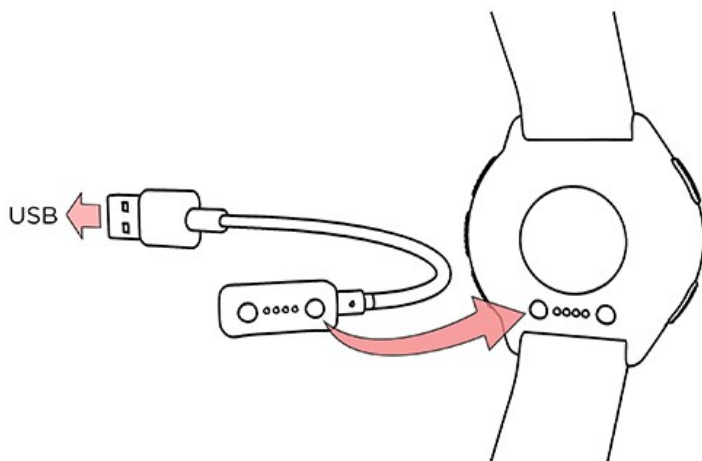
Den trådlösa uppdateringen av firmware kan ta upp till 20 minuter, beroende på din anslutning.

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.



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

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

I **Allmänna inställningar** finns följande:

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

Parkoppla och synka

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

Cykelinställningar



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

Hjulstorlek: Ställ in hjulstorleken i millimeter. Du kan ställa in storleken från 100 mm till 3 999 mm. Se [Parkoppla sensorer med din klocka](#) för instruktioner för mätning av hjulstorleken.

Vevarmslängd: Ställ in vevarmslängden i millimeter. Inställningen är endast synlig om du har parkopplat en effektsensor.

Sensorer i bruk: Visa alla sensorer du har länkat till cykeln.

Kontinuerlig pulsmätning

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

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

Flygläge

Välj **På** eller **Av**.

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.

Ljusstyrka bakgrundsbelysning

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

Stör ej

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

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

Inaktivitetsvarning

Aktivera eller **Inaktivera** aktivitetsvarning.

Vibrationer

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

Jag bär min klocka på

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

Positionssatelliter

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

GPS + GLONASS

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

GPS + Galileo

Galileo är ett globalt satellitnavigeringssystem som skapats av Europeiska unionen.

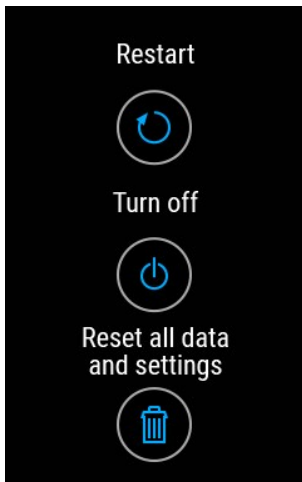
GPS + QZSS

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

Om din klocka

Kontrollera klockans enhets-ID samt firmware-version, HW-modell, utgångsdatum för A-GPS och de klockspecifika märkningarna med lagstadgad information.

Starta om klockan, stäng av den eller återställ alla data och inställningar på den.



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

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

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

Välj vyer

Välj vilka klockdisplayer som visas på displayen i tidsvyn från **Inställningar > Välj vyer**.

Du kan använda upp till elva olika klockdisplayer som anger mycket mer än bara tiden. Mer information finns i [Klockdisplayer](#). Du får den mest aktuella och relevanta informationen direkt på klockdisplayen.

Du kan välja bland:

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

Välj minst en vy.

Inställningar för klockdisplay

I **Inställningar > Klockdisplay** kan du välja mellan analog och digital display och anpassa klockans stil och färg.

Välj först **Digital** eller **Analog**. Välj sedan stil.

Under **Digital** finns **Symmetri**, **Minuter i mitten**, **Små sekunder** och **Sekunder i cirkel** och **Förstoringsglas**.

Symmetri



Minuter i mitten



Små sekunder



Sekunder i cirkel



Förstoringsglas



Under **Analog** finns **Klassiskt**, **Art deco**, **Lollipop** och **Pärlor** och **Svärd**.

Klassiskt



Art deco



Lollipop



Pärlor



Svärd



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

Observera att för alternativet **Digitalsymmetri** går det inte att byta färg.

Tid och datum

För att se och redigera dina inställningar för tid och datum går du till **Inställningar > Tid och datum**.

Tid

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



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

Datum

Ställ in datum.



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

Datumformat

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

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

För att se och redigera dina fysiska inställningar, gå till **Inställningar > 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_{2max}**

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.

VO₂max

Ställ in din VO₂max.

VO₂max (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. VO₂max 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 VO₂max.

Skärmikoner



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



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



Alarmer har ställts in. Du kan ställa alarmer i **Timer > Alarm**.



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



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

Starta om och återställa

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

Starta om klockan

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

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

Återställa klockan till fabriksinställningar

Om det inte hjälper att starta om klockan kan du återställa klockan till fabriksinställningar. Observera att om du återställer klockan till fabriksinställningarna tömmer du alla personuppgifter och inställningar från klockan, och du måste ställa in den igen

för din personliga användning. Alla data som du har synkroniserat från din klocka till ditt Flow-konto är säkra. Du kan återställa till fabriksinställningarna via FlowSync eller från klockan.

Fabriksåterställning via FlowSync

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

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

Fabriksåterställning från klockan

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

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

Träning

Pulsmätning på handleden

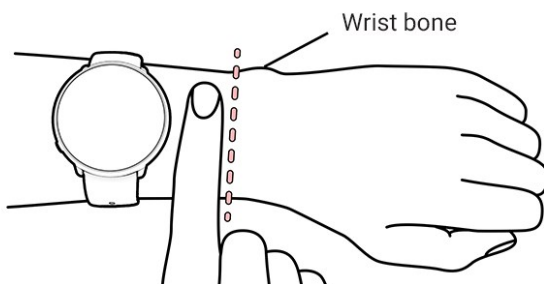
Din klocka mäter din puls från handleden med **Polar Precision Prime™**-sensors fusionsteknik. Denna nya pulsinnovation kombinerar optisk pulsmätning med hudkontaktmätning, vilket förhindrar eventuella störningar i pulssignalen. Den mäter din puls noggrant, även under de mest krävande förhållandena och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

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

Bära din klocka vid pulsmätning från 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 spänna 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 och hålla in OK i klockfunktionen eller trycka på TILLBAKA för att öppna huvudmenyn och välja **Starta träningen**.




Från förträningläget kan du öppna snabbmenyn med knappen LYSE. Alternativen som visas i snabbmenyn beror på den sport du har valt och huruvida du använder GPS.


Du kan till exempel välja ett favoritträningsmål 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 säker 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.

5.  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](#).



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.



Klockan har hittat din puls när din puls visas.



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.

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

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

Starta ett planerat träningspass

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

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

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



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

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



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

Starta ett multisportpass

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

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

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

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

Snabbmeny

Du kan öppna snabbmenyn med knappen LYSE från förträningläget, vid en paus under ett träningspass och under övergångsläge vid multisportpass.



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



Strömsparinställningar:

Med Strömsparinställningarna kan du förlänga träningstiden genom att ändra

GPS:ens registreringshastighet, stänga av **Pulsmätning vid handleden** och använda **skärmläckaren**.

Med de här inställningarna kan du spara batteri och få mer träningstid för extra långa träningspass eller när batteriet är halvtomt.

Mer information finns i [Strömsparinställningar](#).



Bakgrundsbelysning:

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



Dela puls med andra enheter:

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



Träningsförslag:

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



Bassänglängd:

När du använder profilen Simning/Bassäng är det viktigt att du ställer in rätt bassänglängd, eftersom det påverkar beräkning av tempo, distans och simtag samt din SWOLF-poäng. Tryck på OK för att öppna inställningen **Bassänglängd** och ändra vid behov den bassänglängd som tidigare ställts in.

Standardlängderna är 25 meter, 50 meter och 25 yards, men du kan också ställa in den manuellt till en anpassad längd. Den minsta längd som kan ställas in är 20 meter/yards.



Inställning av bassänglängd finns bara tillgänglig från förträningläget i snabbmenyn.



Kalibrera effektsensorn:

Välj en av cykelsportprofilerna och aktivera sändarna genom att rotera vevarmarna. Välj sedan **Kalibrera effektsensorn** från snabbmenyn och följ anvisningarna på skärmen för att kalibrera din sensor. I tillverkarens instruktioner finns kalibreringsanvisningar som är specifika för din effektsensor.



Det här alternativet visas endast om du har parkopplat en effektsensor med din klocka.



Kalibrera stegsensorn:

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

- **Kalibrera genom löpning:** Börja träningspasset och spring en distans du känner till. Distansen måste vara mer än 400 meter. När du har sprungit distansen trycker du på OK för att lagra en varvtid. Ställ in den faktiska distansen du har sprungit och tryck på OK. Kalibreringsfaktorn uppdateras.



Observera att intervalltimern inte kan användas under kalibreringen. Om du har aktiverat intervalltimern uppmanas du att inaktivera den för manuell kalibrering av stegsensorn. Du kan aktivera timern från snabbmenyn i pausläget efter kalibrering.

- **Kalibreringsfaktor:** Ställ in kalibreringsfaktorn manuellt om du vet vilken faktor som ger dig exakt distans.

Detaljerade instruktioner för manuell och automatisk kalibrering av en stegsensor finns i [Kalibrera en Polar stegsensor med Grit X/Vantage/Pacer](#).



Det här alternativet visas endast om du har parkopplat en stegsensor med din klocka.



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 förträningssläge 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 stadigt 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 intervalltimer**:

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



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 aktiverad för sportprofilen.

Under träning

Bläddra genom träningsdisplayerna

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

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

Dina träningsvyer kan till exempel ha följande information:



- Starttid och datum
- Träningstid
- Din puls och ZonePointer för puls
- Distans
- Träningstid
- Tempo/hastighet



- Din puls och ZonePointer för puls
- Träningstid
- Kalorier



- Stigning
- Din aktuella höjd
- Utför



Maxpuls

Pulsdiagram och din aktuella puls

Snittpuls

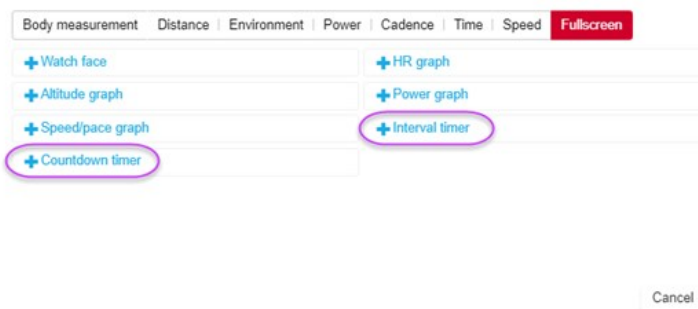


Klocktid

Träningsstid

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.



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

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 enligt anvisningarna nedan.

Om du har lagt till timern i träningsvyerna för den sportprofil du använder kan du starta timern så här:

1. Bläddra till vyn **Intervalltimer** och tryck på och håll in OK. Välj **Starta** för att använda en tidigare inställd timer eller skapa en ny timer i **Ställ in intervalltimer**:

2. Välj **Tidsbaserad** eller **Distansbaserad**: **Tidsbaserad**: Ange minuter och sekunder för timern och tryck på OK.
Distansbaserad: Ställ in distans för timern och tryck på OK.
3. **Ställ in ytterligare en timer?** visas. Tryck på OK för att ställa in ytterligare en timer.
4. Välj **Starta** när du är klar för att starta intervalltimern. I slutet av varje intervall meddelar klockan dig genom att vibrera.

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

Nedräkningstimer



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 enligt anvisningarna nedan.

Om du har lagt till timern till träningsvyerna för den sportprofil du använder startar du timern så här:

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

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

Låsa en puls-, hastighets- eller effektzon

Med ZoneLock-funktionen kan du låsa den zon du för närvarande befinner dig i baserat på puls eller hastighet/tempo. Om du använder en separat [effektsensor för löpning eller cykling](#) med din klocka kan du också använda funktionen för att låsa din effektzon. ZoneLock-funktionen hjälper dig att hålla dig kvar i den valda zonen under träning utan att du behöver titta på klockan. Om du går utanför den låsta zonen under träning meddelar klockan dig med en vibration.

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

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

Låsa en pulszon

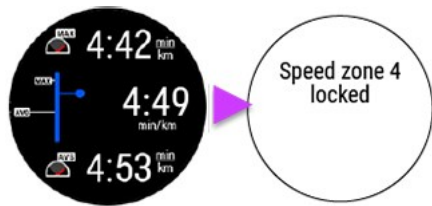
Du kan låsa den pulszon som du för närvarande ligger i genom att **trycka och hålla in OK** i helskärmsvyn för **pulsdiagram** eller i någon av de vyer som kan redigeras i Flow.



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

Lås en hastighets-/tempozon

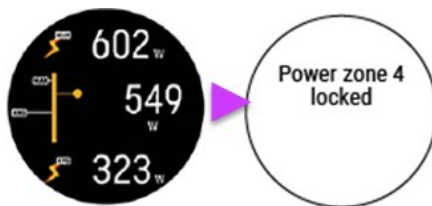
Du kan låsa den hastighets-/tempozon som du för närvarande ligger i genom att **trycka och hålla in OK** i fullskärmsvy för **hastighets-/tempodiagram**.



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

Låsa en effektzon

Du kan låsa den effektzon som du för närvarande ligger i genom att **trycka och hålla in OK** i helskrämsvy för **effektdiagram**.



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

Lagra en varv-/mellantid

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

Ändra sport under ett multisportpass

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

Träna med ett mål

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



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

ELLER

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

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



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



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

Ändra fas under ett träningspass med faser

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

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



Observera att om du anger mycket korta faser (under 10 sekunder) får du ingen vibrationssignal när fasen är slut.

Visa information om träningsmål

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

Meddelanden

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

Pausa/stoppa ett träningspass

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



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

Träningssummering

Efter träning

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

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



Starttid och datum

Träningsstid

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. Kadens vid cykling visas om du använder en Polar kadenssensor Bluetooth® SmartBluetooth®.



Höjd

Maxhöjd under träningspasset

Stigning i meter/fot under träningspasset

Nedstigning i meter/fot under träningspasset



Varv/Automatiska varvtider

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

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



Multisportsummering

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

Så här visar du dina träningssummeringar senare i din klocka:



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

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

Träningsdata i Polar Flow-appen

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

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

Träningsdata på webbtjänsten Polar Flow

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

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

Funktioner

Smart Coaching

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

Din klocka har följande Polar Smart Coaching-funktioner:

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

Training Load Pro

Den nya funktionen Training Load Pro™ mäter hur dina träningspass belastar din kropp och hjälper till att förstå hur de påverkar dina resultat. Training Load Pro ger dig en träningsbelastningsnivå för ditt kardiovaskulära system **Hjärtbelastning**, och med **Upplevd belastning** kan du bedöma hur ansträngd du känner dig. Om du använder en separat [effekt sensor för löpning eller cykling](#) med din klocka ger Training Load Pro dig även ett träningsbelastningsnivå för ditt muskuloskeletala system (**Muskelbelastning**). När du vet hur belastat varje kroppssystem är kan du optimera din träning genom att använda rätt system vid rätt tidpunkt.

Hjärtbelastning

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

Upplevd belastning

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



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

Muskelbelastning (via tredje parts effektsensor)

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

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

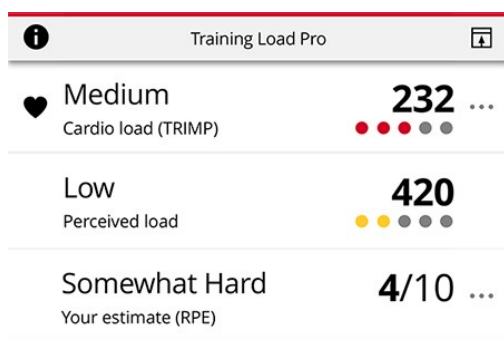


Muskelbelastning beräknas från dina effektdata, så du får bara ett Muskelbelastningsvärde för dina löp- och cykelpass om du använder en separat [effektsensor för löpning eller cykling](#).

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




Storleken på punkterna och de verbala beskrivningarna anpassar sig efter din utveckling: Ju smartare du tränar, desto högre belastningar tolererar du. När din träning och tolerans för träning förbättras kan en träningsbelastning med värdet 3 punkter (medel) för några månader sedan, sedan klassas med värdet endast 2 punkter (låg). Denna anpassningsbara skala visar att samma typ av träningspass kan påverka ditt kardiovaskulära system på olika sätt beroende på ditt aktuella tillstånd.

 **Mycket hög**

 **Hög**

 **Medel**

 **Låg**

 **Mycket låg**

Ansträngning och tolerans

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

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

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

Hjärtbelastningsstatus

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





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

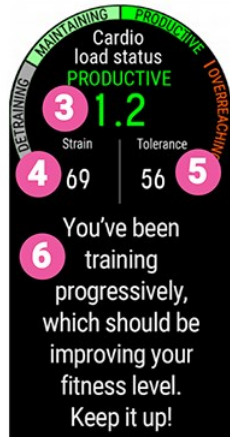
Hjärtbelastningsstatus i din klocka

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



1. Diagram för Hjärtbelastningsstatus
2. Hjärtbelastningsstatus

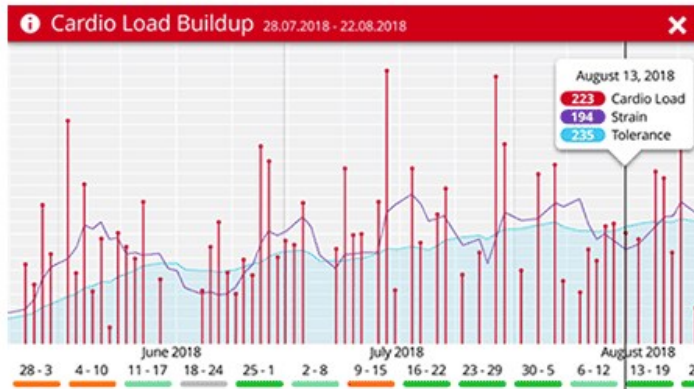
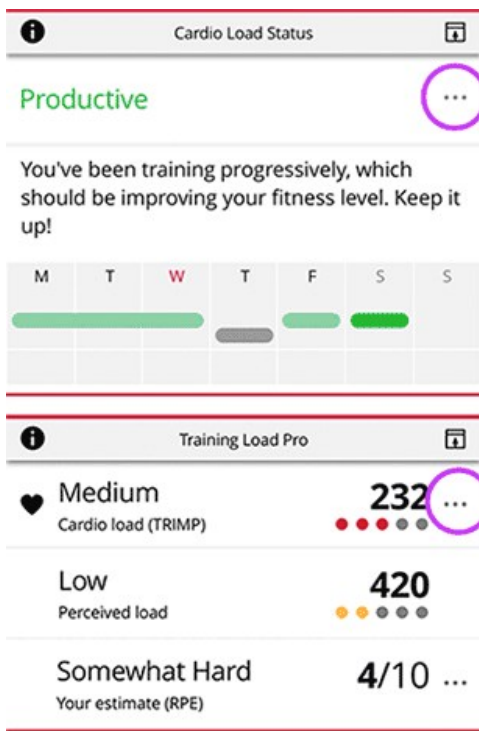
-  Överbelastar (belastningen är mycket högre än vanligt):
-  Utvecklar (belastningen ökar långsamt)
-  Underhåller (belastningen är något lägre än vanligt)
-  Underbelastar (belastningen är mycket lägre än vanligt)



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

Långsiktig analys i Flow-appen och webbtjänsten

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



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



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



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



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



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

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

FuelWise™

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

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

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

Träna med FuelWise

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

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

Smart kolhydratpåminnelse

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

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

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 förträningssläget.

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



Ta () g kolhydrater! visas på displayen med 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™](#)

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.

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

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 förträningläget.
4. Sportprofilen visas i lila i testvyn. Välj en lämplig sportprofil för inomhus- eller utomhuslöpning. Stanna i förträningläget tills klockan har hittat din puls och GPS-satellitsignalerna (GPS-ikonen blir grön).
5. Tryck på OK-knappen för att börja. Klockan vägleder dig genom testet.
6. Testet börjar med en uppvärmningsfas (~ 10 min). Följ bara anvisningarna på displayen för att slutföra uppvärmningen.

7. Efter en ordentlig uppvärmning väljer du **Starta test**. Sedan måste du nå den initiala hastigheten för att testet ska påbörjas.

Under testet: Det blå värdet visar den stadigt ökande målhastighet som du ska följa så nära det går. Det vita värdet nedanför visar din aktuella hastighet.



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 (VO₂max) 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 ($VO_{2_{max}}$). Maximal aerob effekt kan vanligtvis endast upprätthållas i några minuter.
- Din maximala aeroba hastighet (MAS) är den lägsta träningsintensitet där din kropp når sin maximala förmåga att konsumera syre ($VO_{2_{max}}$). 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 puls zoner 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 puls zoner i träningen beror på dina mål och dina träningsrutiner. Effektzoner fungerar i alla typer av terräng, både plan och kuperad. Hastighetszoner är bara tillförlitliga när du springer i plan terräng. Hastighets- eller effektzoner är även ett bra val för intervallträning.

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

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

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

Detaljerad analys i Flow-webbtjänsten och appen

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

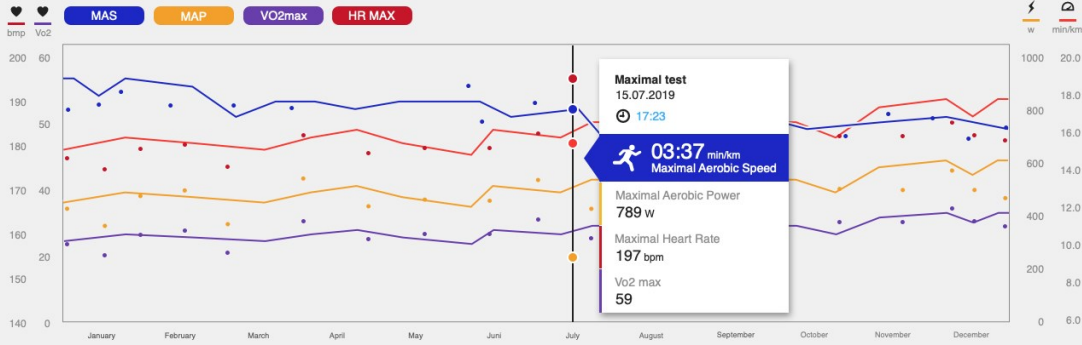
Test report

Running test

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

Running Tests

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



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

Test analysis Remove

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 rutter 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.

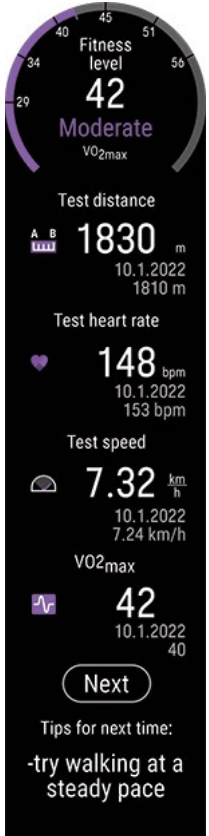
Hela gångtestet inklusive uppvärmning och nedvarvning tar ca 25 minuter. Det består av uppvärmning (5 minuter), test (15 minuter) och nedvarvning (5 minuter). Titta på instruktionerna på din klocka i **Tester > Gångtest > Hur gör jag** en gång till innan du börjar för att få en detaljerad redogörelse 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 förträningläget.
3. Sportprofilen för promenad används för testet. Den visas i lila i testvyn. Stanna i förträningläget tills klockan har hittat din puls och GPS-satellitensignalerna (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 värmt 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 OK-knappen 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 TILLBAKA-knappen för att pausa ditt träningspass. När det är pausat trycker du på och håller ned TILLBAKA-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



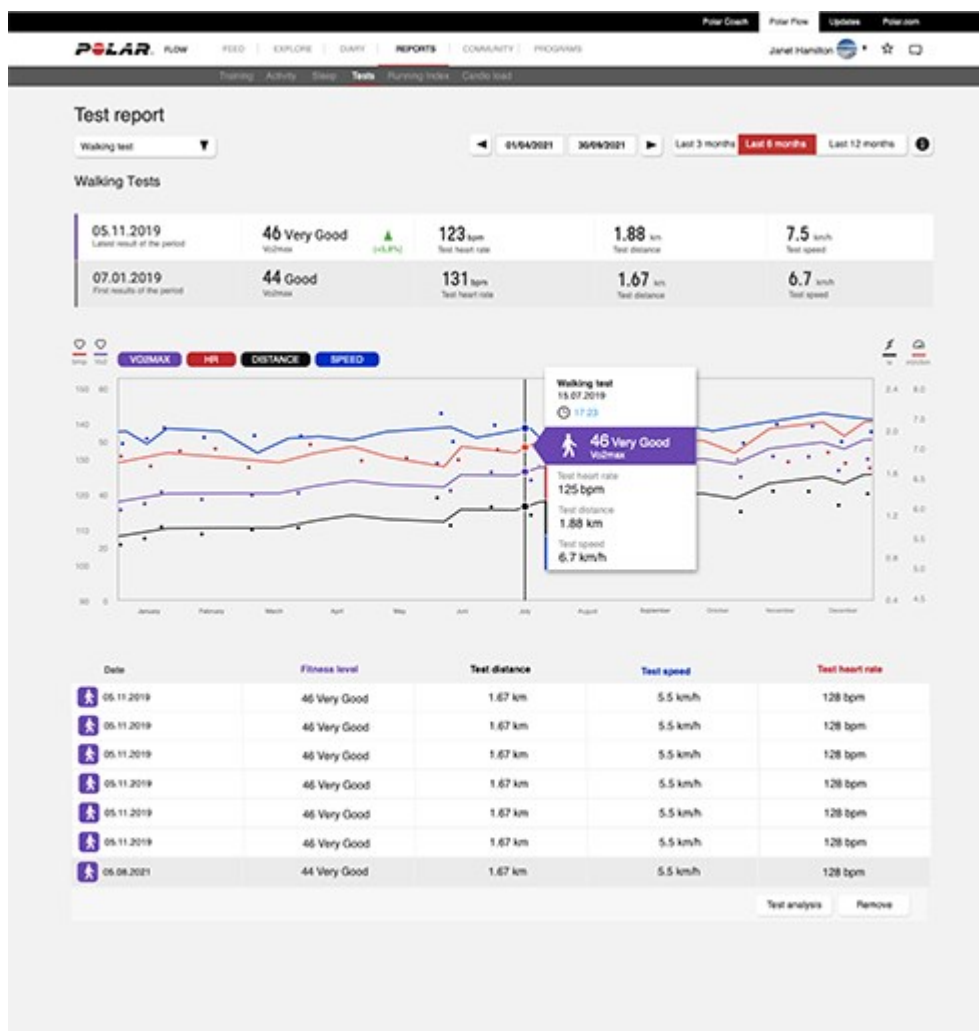
- Testsummeringen visar ditt VO_{2max} . Resultatet klassificeras också utifrån kön och åldersgrupp, från mycket lågt till elit.
- Testdistans (den distans du gick under testet)
- Testpuls (din snittpuls från de sista 5 minuterna av testet)
- Testhastighet/testtempo (din snitthastighet/ditt snittempo 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_{2max} -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 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 www.polar.com/flow.

Programmen finns för tävlingar på 5 km, 10 km, halvmaraton and maraton. Alla program har tre faser: Grundträning, Upptrappning och Nedtrappning. 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 nedvarvningsfaser 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 www.polar.com/flow.
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 in i förträningssläge genom att trycka på och hålla in OK i klockfunktionen.
2. Du uppmanas att starta ett träningsmål som du har schemalagt för dagen.



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

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

Löpinde (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.

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

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

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

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



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

Jämför ditt resultat med tabellen nedan.

Kortsiktig utvärdering

Män

Ålder/år	Mycket låg	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.

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

Långsiktig utvärdering

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

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

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

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)
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

Träningsseffekt

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

Feedbacken på Träningsseffekt 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 träningsseffektsalternativ 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.
Distansträning +	Utmärkt! Detta träningspass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det ökade också ditt motstånd mot trötthet.

Feedback	Effekt
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.

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 pulldata. 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.

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.

Kontinuerlig pulsmätning i din klocka

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



Funktionen är inaktiverad 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.

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



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

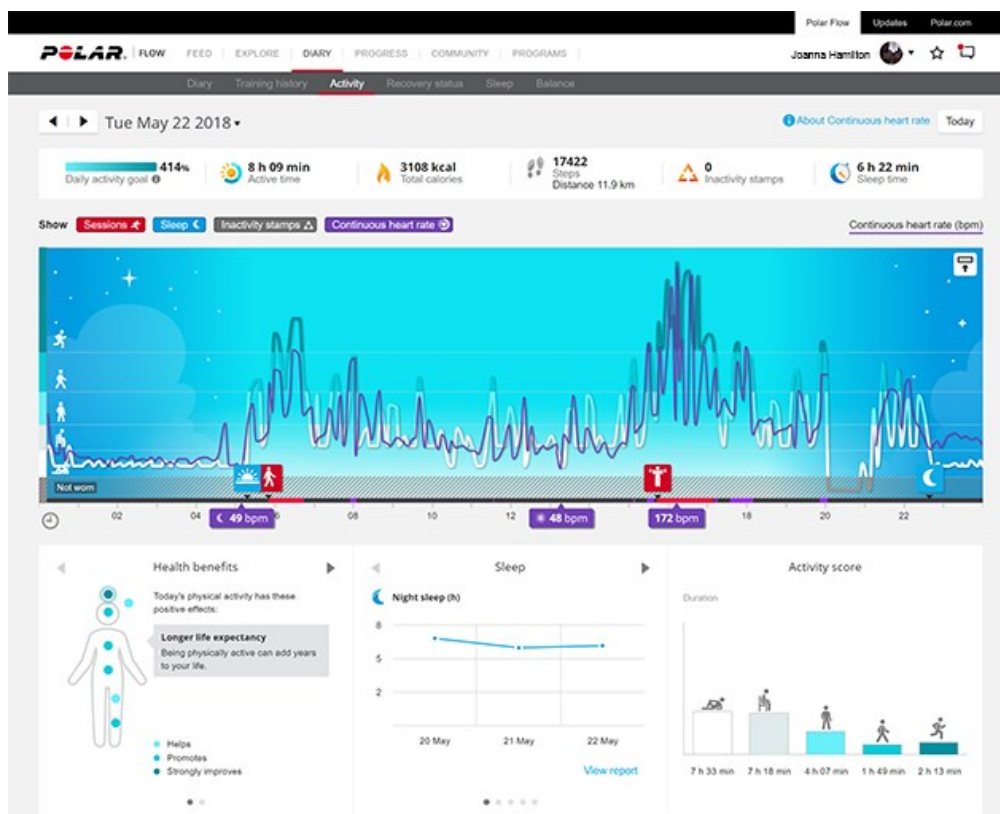
Klockan mäter din puls i fem minuters intervaller och registrerar data för senare analys i Flow-appen eller webbtjänsten. Om klockan detekterar att din puls är förhöjd, börjar den registrera din puls kontinuerligt. Kontinuerlig registrering kan också starta baserat på dina armrörelser, till exempel när 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 och logga in på ditt Polar-konto. Klicka sedan på ditt profilnamn > **Inställningar > Aktivitetsmål**. Välj en av de tre aktivitetsnivåer som bäst beskriver en typisk dag och aktivitet. Vid respektive nivå kan du se hur aktiv du måste vara för att nå ditt dagliga aktivitetsmål på den valda nivån.

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

Aktivitetsdata i din klocka

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



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



Du kan dessutom se följande detaljer om dagens ackumulerade aktivitet:

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

Inaktivetsvarning

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 inaktivetsvarning: **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 inaktivetsstämpel som du kan se i Flow-appen och på Flow-webbtjänsten efter synkronisering. Såväl appen som webbtjänsten Flow visar hela historiken för hur många inaktivetsstämplat 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

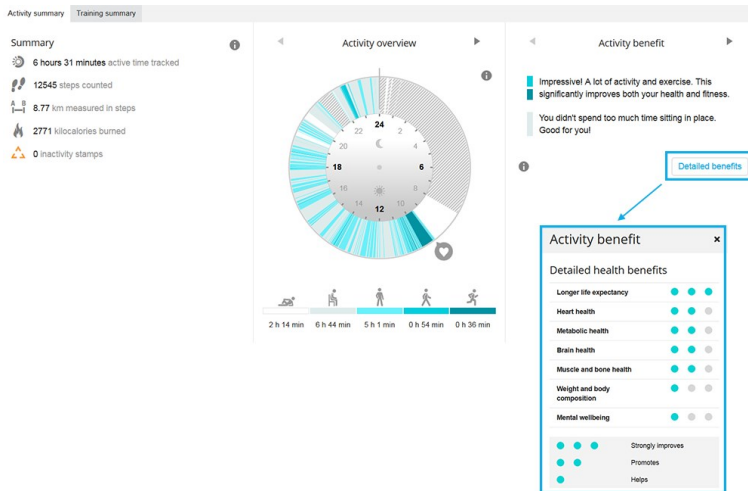
Funktionen Aktivitetsguide visar hur aktiv du har varit under dagen, och anger hur mycket som saknas för att du ska nå rekommendationerna för fysisk aktivitet per dag. Du kan kontrollera hur mycket av ditt dagliga aktivitetsmål du har uppfyllt, antingen direkt i din klocka, i Polar Flow-appen eller i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

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

Aktivitetseffekt

Aktivitetseffekt ger dig feedback på hur din hälsa påverkats på ett positivt sätt av att du varit aktiv, och 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 hälsoeffekten.



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

Nightly Recharge™ återhämtningsmätning

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

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

Hur kan jag börja använda Nightly Recharge?

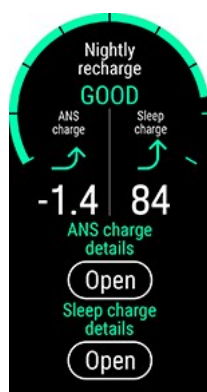


1. Du måste aktivera kontinuerlig pulsmätning för att Nightly Recharge ska fungera. Aktivera Kontinuerlig pulsmätning genom att gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning** och välj **På** eller **Endast på natten**.
2. Dra åt armbandet ordentligt runt din handled och 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

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

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



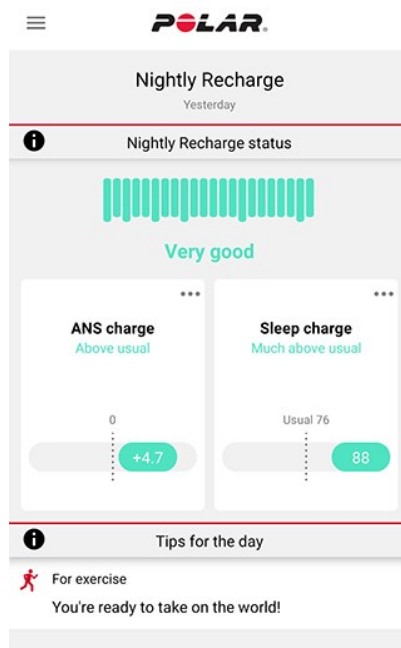
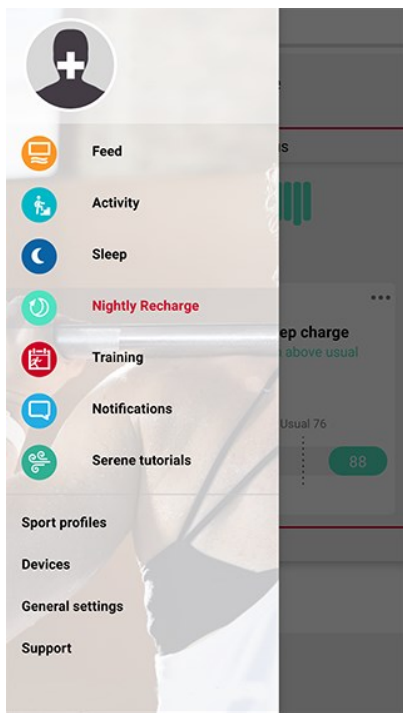
Bläddra ner till **ANS-status-information/Sömnstatus-information** och tryck OK för att se ytterligare information om din **ANS-status** och din **sömnstatus**.



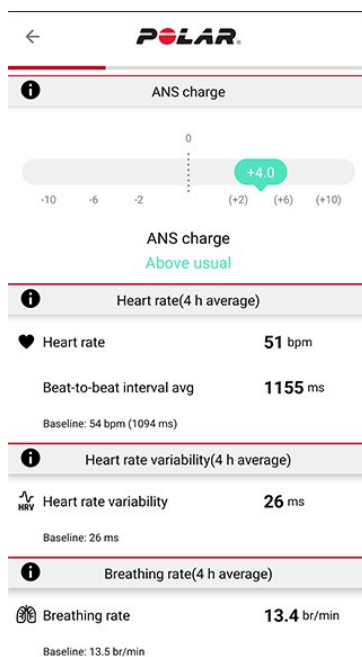
1. **Diagram för Nightly Recharge-status**
2. **Nightly Recharge-status** Skala: mycket dålig – dålig – sådär – OK – bra – mycket bra.
3. **Diagram för ANS-status**
4. **ANS-status** Skalan är från -10 till +10. Runt noll är din normala nivå.
5. **ANS-status** Skala: mycket under normal – under normal – normal – över normal – mycket över normal.
6. **Puls slag/min (4 timmar i snitt)**
7. **Slag-för-slag-intervall ms (4 timmar i snitt)**
8. **Hjärtfrekvensvariation ms (4 timmar i snitt)**
9. **Andningsfrekvens andn./min. (4 timmar i snitt)**
10. **Diagram för sömnpöäng**
11. **Sömnpöäng (1-100)** En poäng som summerar din sömntid och sömnkvalitet i en enda siffra.
12. **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 77 för mer detaljerad information.

Nightly Recharge i Flow-appen

Du kan jämföra och analysera dina Nightly Recharge-data från olika nätter i Polar Flow-appen. Välj **Nightly Recharge** från menyn Flow-appen för att se information om den senaste nattens Nightly Recharge. Dra displayen åt höger för att se Nightly Recharge-data för tidigare dagar. Tryck på rutan **ANS-status** eller **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 78.

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

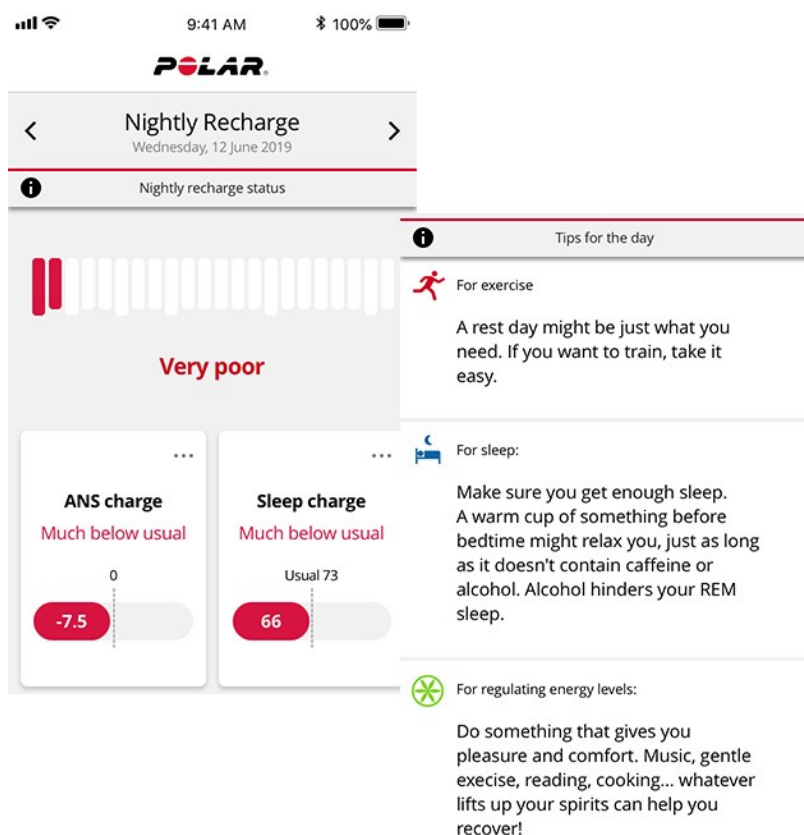
Sömn

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:

- sömnrytm 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](#).

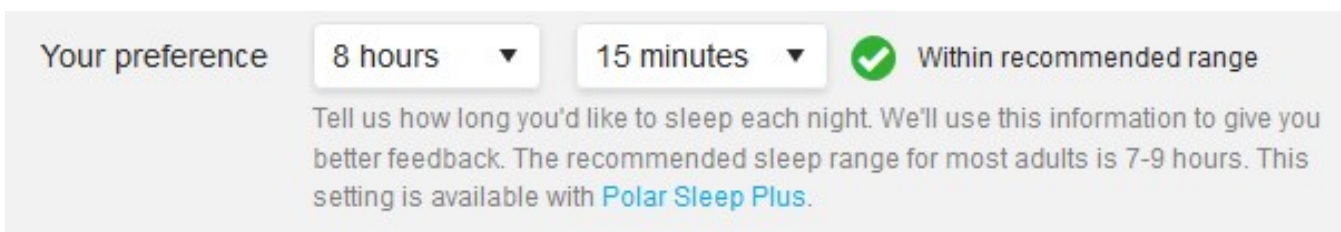
Sleep Plus Stages™ sömnregistrering

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™

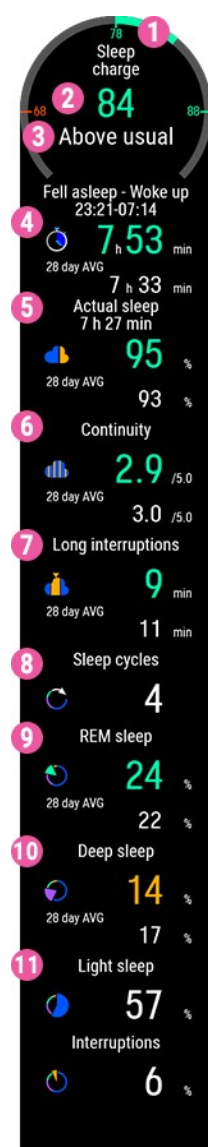
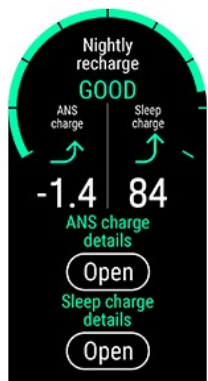
1. Det första du måste göra är att **ställa in din önskade sömntid** i Polar Flow i din klocka. I Flow-appen trycker du på din profil och väljer **Din önskade sömntid**. Välj din önskade tid och tryck på **Klar**. Eller logga in på ditt Flow-konto eller skapa ett nytt på flow.polar.com och välj **Inställningar > 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 displayen [Nightly Recharge](#). Tryck på OK för att öppna statusinformationen för Nightly recharge och bläddra sedan ner till informationen om **sömnstatus** med NED-knappen. Tryck på OK för att öppna informationen.

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

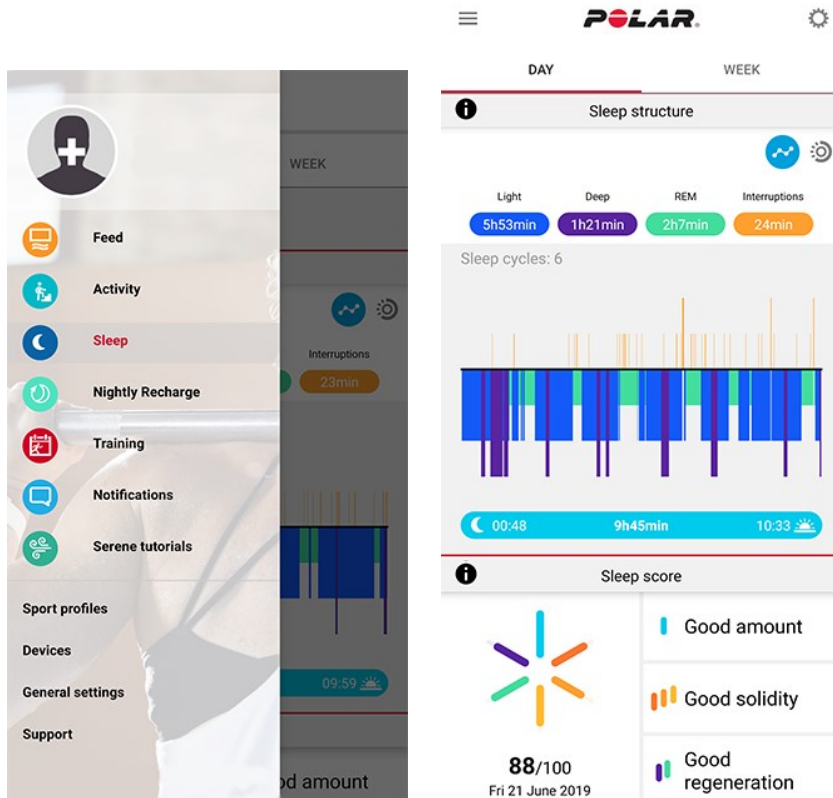
Sömnstatus-informationen visar följande detaljer:

- Diagram för sömnpoängsstatus**
- Sömnpoäng (1-100)** En poäng som summerar din sömntid och sömnkvalitet i en enda siffra.
- Sömnstatus**= Sömnpoäng jämfört med din normala nivå. Skala: mycket under normal – under normal – normal – över normal – mycket över normal.
- Sömntiden** anger den totala tiden från det att du somnade tills du vaknade.
- Faktisk sömn (%)** anger tiden då du faktiskt sov, från det att du somnade tills du vaknade. Mer specifikt är det din sömntid minus eventuella störningar i sömnen. Endast tiden som du de facto sover inkluderas i den faktiska sömnen.
- 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.
- 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.
- Sömncykler:** Normalt går en person igenom 4-5 sömncykler under en natt. Detta motsvarar en sömntid på ungefär 8 timmar.
- 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.
- 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.
- 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.

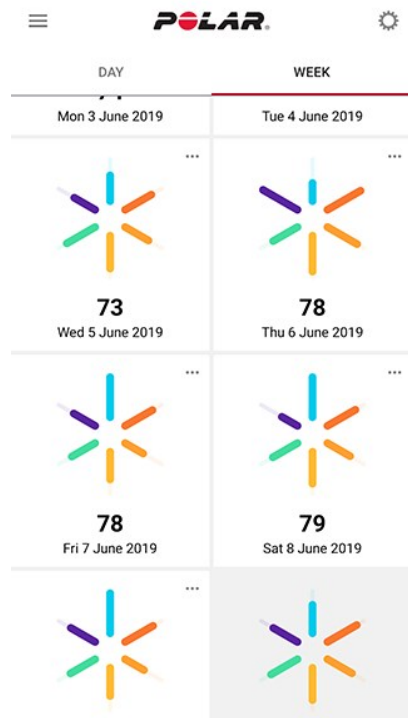
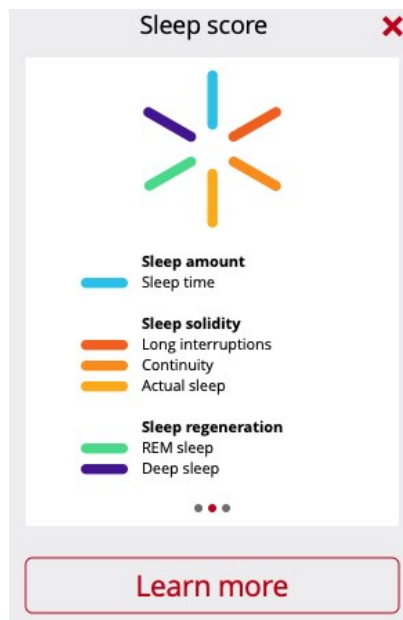
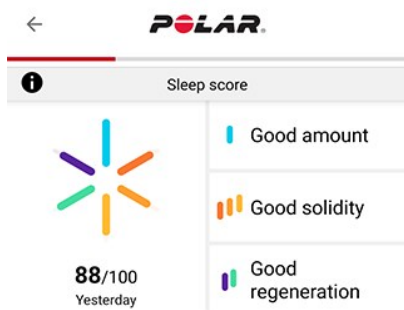
Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten

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.

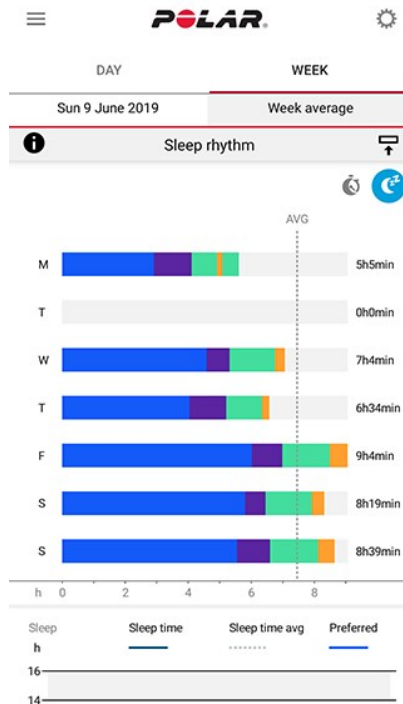
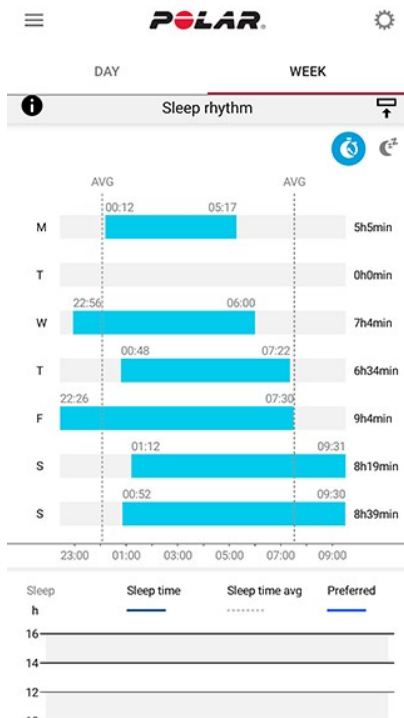
Välj **Sömn** från menyn Flow-appen för att se dina sömndata. I Sömnstrukturen ser du hur din sömn har utvecklats genom olika sömnfaser (lätt sömn, djupsömn och REM-sömn) och eventuella avbrott i sömnen. Normalt går sömncyklerna från lätt sömn till djupsömn, och sedan till REM-sömn. En natts sömn innehåller 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 sömnpöngen 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. Sömnpöäng är snittet av dessa poäng. Genom att välja veckovyn kan du se hur din sömnpöäng 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™

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 sömnrytmen. 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 sömnrytm och beskriver hur sömnen påverkar din vakenhetsnivå på dagen. Högre vakenhetsnivå bidrar till hur redo du är att prestera genom att förbättra reaktionstid, precision, omdöme och beslutsfattande.

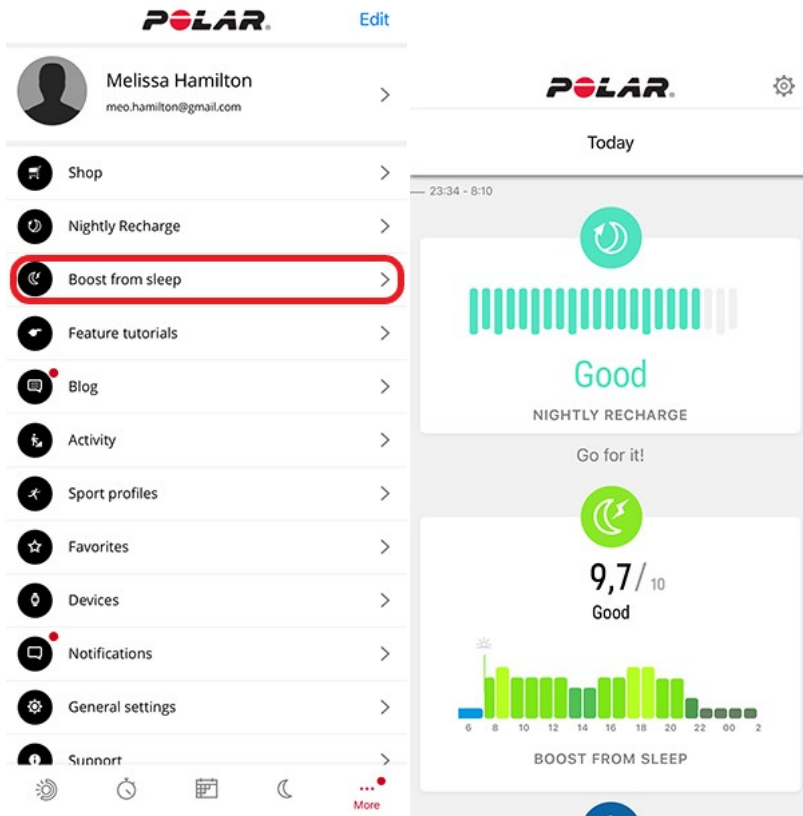
För att du ska få personlig feedback behöver du ange en **Önskad sömntid** som motsvarar ditt verkliga sömnbehov.

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

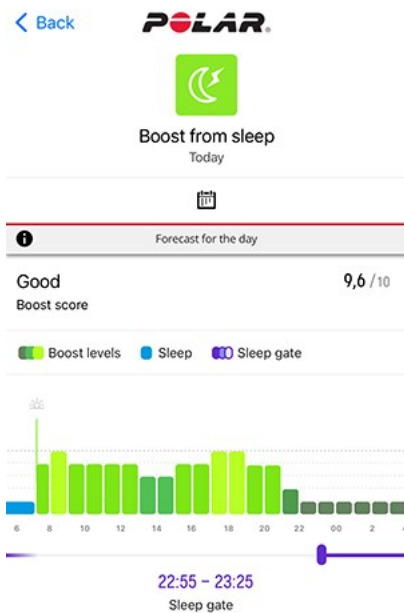
Daglig boost från sömn

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

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



Vyn **Boost från sömn** öppnas:



På morgonen kan du se hur din sömnboost förväntas variera under dagen och planera boost-aktiviteter för vakenhet utifrån det (tupplur, kaffe eller en promenad utomhus). Du får enkel visuell och numerisk feedback på förändringar i sömnrytmen. 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 sönmönster.

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.

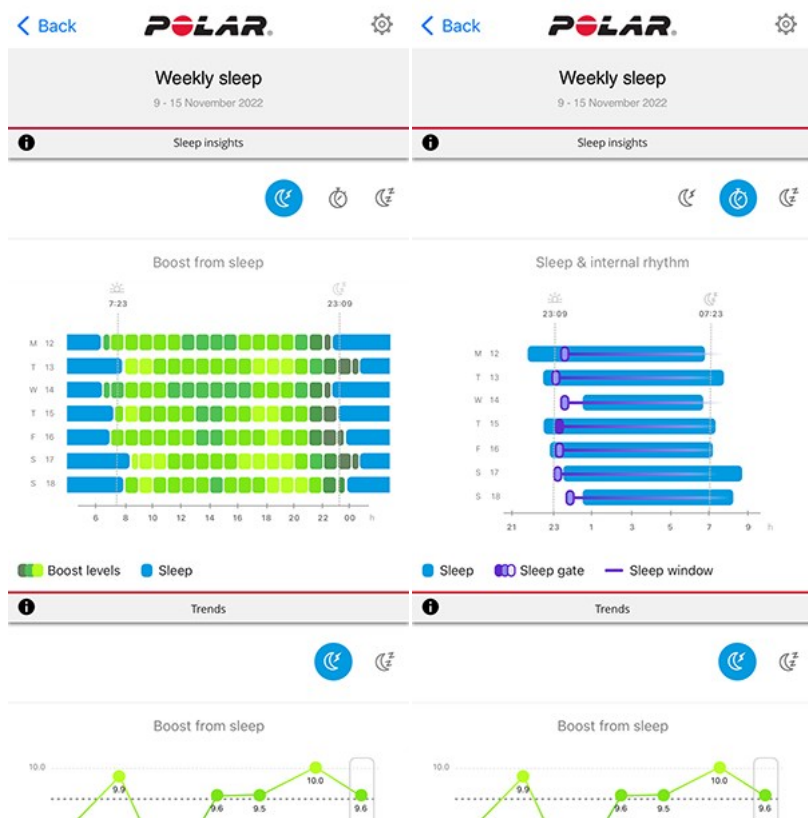
Boostnivåer

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.

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 kroppens biorytm. Det finns många hälsofördelar med att synka de här två rytmerna – verklig rytm och biorytm. Att ha regelbundna tider för att lägga dig och gå

upp kan hjälpa till med detta. Du kan se hur ditt beteende påverkar din biorytm. Om du till exempel är uppe sent under helgen eller reser över tidszoner kan de två rytmerna hamna ur fas.

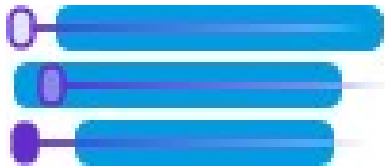
Insomningsperioden förutser tiden när din kropp är redo för sömn. Dina data kan visa detta eller inte. Oregelbunden sömnrhythm eller ovanliga sömntider kan störa biorytmen och göra insomningsperioden svårare att känna igen.

Insomningsperiod, igenkännbarhet

3/3 2/3 1/3

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

Biorytm



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

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

Vetenskaplig bakgrund

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

Biomatematisk modellering är en allmänt accepterad metod för att förutse hur olika 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.

Serene™ vägledad andningsövning

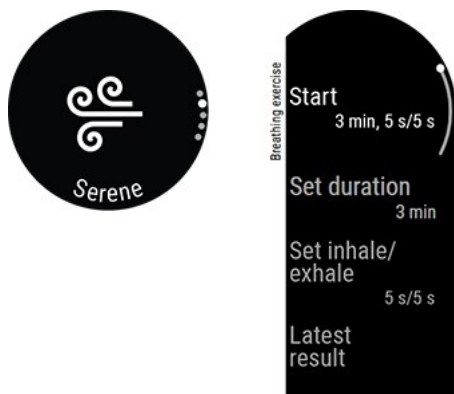
Serene™ är en **vägledad djupandningsövning** som hjälper dig att slappna av i kropp och sinne och hantera stress. Serene vägleder dig till att andas med en långsam, regelbunden rytm – **sex andetag per minut**, vilket är den optimala andningsfrekvensen för **avstressande effekt**. När du andas långsamt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

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

Serene andningsövning på din klocka

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

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



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

1. 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.

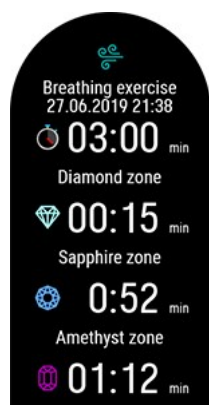
- Följ andningsvägledningen på displayen eller genom vibrationen.
- Du kan avsluta övningen genom att trycka på TILLBAKA-knappen när som helst.
- Den huvudsakliga vägledningen i animeringen **ändrar färg** beroende på vilken stressfri zon du befinner dig i.
- Efter övningen ser du dina resultat som visas 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 tattsittande på din handled, minst en fingerbredd upp från handledsbenet. Pulssensorn på baksidan av din klocka måste ligga an mot din hud.

Utföra testet

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

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

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

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

Testresultat

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

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

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

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

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



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

Konditionsnivåklasser

Män

Ålder/år	Mycket låg	Lågt	Godkänt	Ganska bra	Bra	Mycket bra	Elit
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

Kvinnor

Ålder/år	Mycket låg	Lågt	Godkänt	Ganska bra	Bra	Mycket bra	Elit
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44
40–44	< 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	> 41
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
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 syreliveransen till vävnaderna är beroende av lung- och hjärtfunktionen. VO_{2max} (maximal syreupptagningsförmåga, maximal aerob effekt) är den maximala mängd syre kan tas upp av kroppen vid maximal ansträngning; den är direkt relaterad till hjärtats maxkapacitet att transportera blod till musklerna. VO_{2max} kan mätas eller beräknas med konditionstester (t.ex. maximala

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

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

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 [träningssmål](#) 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 pulszoner 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 styrketräningssmålen är inte tillgängliga på låga konditionsnivåer.

Vilken typ av övningar ingår i träningskategorierna?

I kardioträningspass vägleds du att träna i olika pulszoner med olika tidslängd. Träningspass inkluderar tidsbaserade uppvärmnings-, tränings- och nedvarvningsfaser. Kardioträningspass kan slutföras med alla sportprofiler på din klocka.

Styrketräning är träningspass av cirkelträningstyp som består av styrketräningsövningar med tidsbaserad vägledning. Kroppsviktsträning kan utföras med din egen kropp som motstånd – extravikter behövs inte. I cirkelträning behöver du en viktskiva, en kettlevikt eller hantlar för att utföra övningarna.

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

FitSpark i din klocka

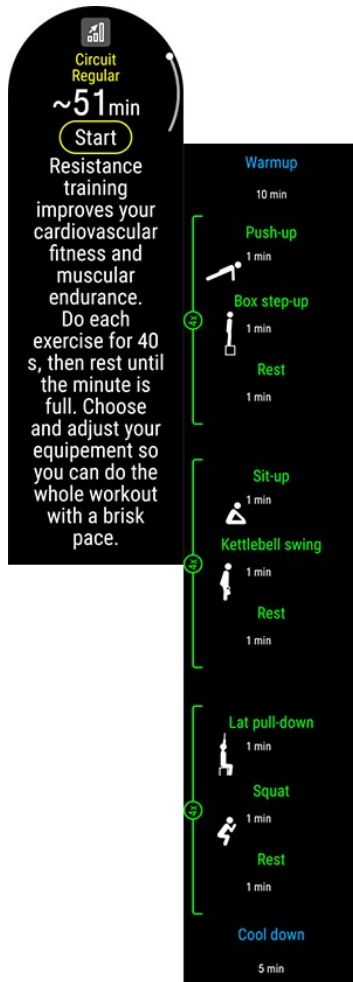
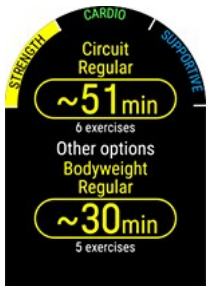
Använd knapparna UPP och NER i klockfunktionen för att navigera till klockdisplayen för **FitSpark**.

Klockdisplayen **FitSpark** innehåller följande vyer för olika träningskategorier:



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

Tryck på OK i klockdisplayen **FitSpark** för att se träningsförslagen. Den mest lämpliga träningen för dig baserat på din träningshistorik och konditionsnivå visas först. Bläddra ner för att se fler alternativa träningsförslag. Välj ett träningsförslag genom att trycka på OK för att se en detaljerad beskrivning av träningen. Bläddra ner för att se övningarna som ingår i träningen (styrke- och stödträning) och tryck på den individuella övningen för att se detaljerade anvisningar om hur du utför övningen. Bläddra till **Start** och tryck på OK för att välja träningsmålet, och välj sedan sportprofilen för att starta träningsmålet.



Under träning

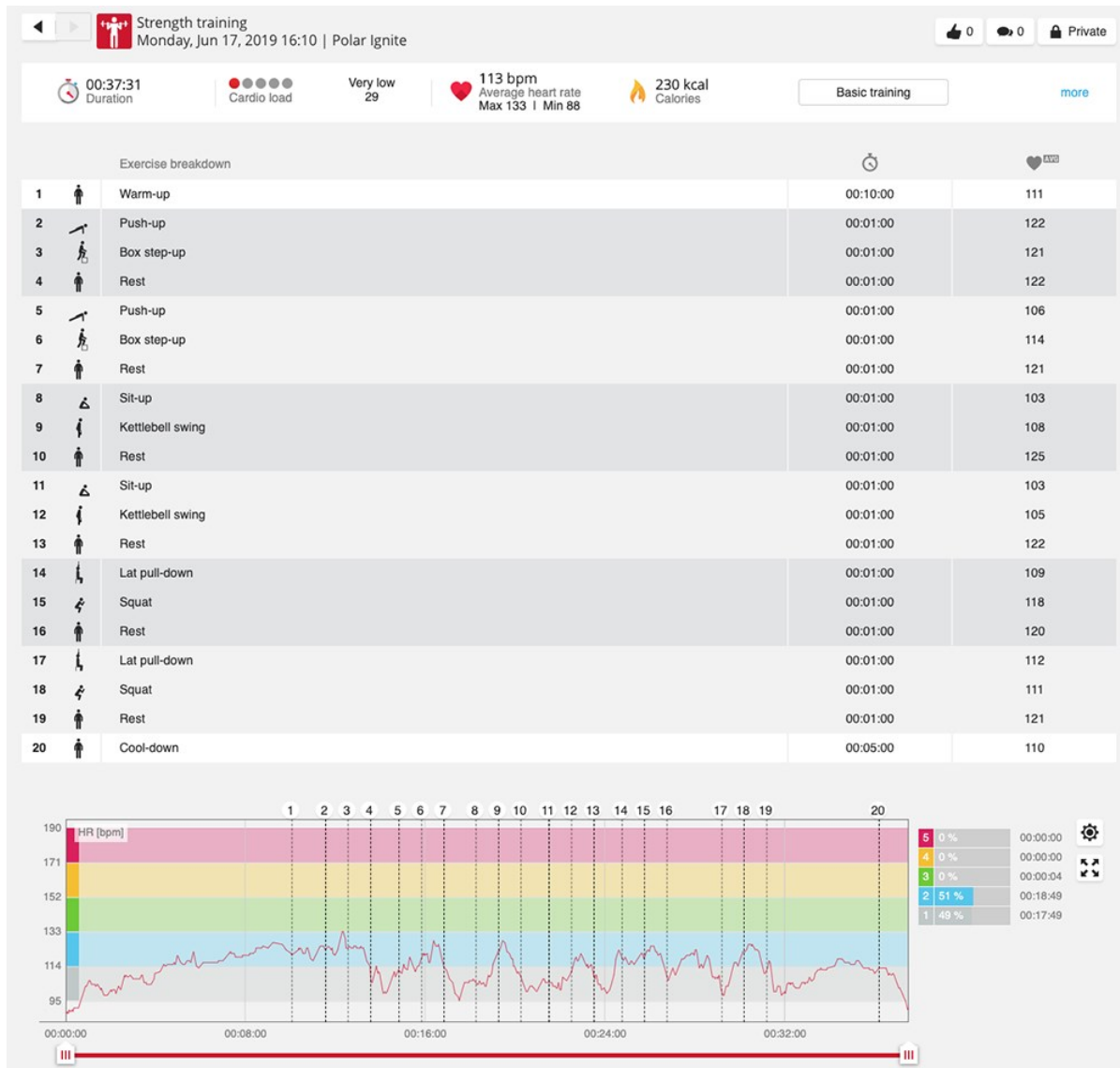
Din klocka ger dig vägledning under träning, vilket inkluderar träningsinformation, tidsbaserade faser med pulsszoner för kardiomål och tidsbaserade faser med övningar för styrka och stödmål.

Styrketrännings- och stödträningspass är baserade på färdiga träningsplaner med animerade övningar och steg-för-steg-vägledning i realtid. Alla träningspass inkluderar timer och vibrationer så att du ska veta när det är dags att byta till nästa fas. Fortsätt varje rörelse i 40 sekunder, vila sedan i en minut och starta nästa rörelse. När du har slutfört alla serier i det första setet påbörjar du nästa set manuellt. Du kan avsluta ett träningspass varje gång du vill. Du kan inte hoppa över eller omorganisera träningsfaser.



Träningsresultat i din klocka och i Polar Flow

Du får en summering av ditt träningspass i din klocka direkt efter avslutat träningspass. Du får en mer detaljerad analys i Polar Flow-appen eller på webbtjänsten Polar Flow. För kardiotränningsmål får du ett grundläggande träningsresultat, vilket visar faserna i träningspasset med pulldata. För styrke- och stödtränningsmål 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



Träning kan vara förenat med vissa risker. Innan du påbörjar ett regelbundet träningsprogram ska du läsa vägledningen [Minimera riskerna när du tränar](#).

Positionssatelliter

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

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

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

GPS + Galileo Galileo är ett globalt satellitnavigeringssystem som skapats av Europeiska unionen.

GPS + QZSS

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

Assisted GPS

Klockan använder Assisted GPS (A-GPS) för att få en snabb satellitfix. A-GPS-data ger din klocka GPS-satelliternas beräknade positioner. På så sätt vet klockan var den ska söka efter satelliterna och kan därmed definiera din startposition snabbare.

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

Utgångsdatum för A-GPS

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

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

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



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

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 knappen LYSE för att öppna snabbmenyn.
2. Välj **Tillbaka till start** i listan och välj **på**.

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

Skapa ett Idealtempomål på klockan

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

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

Strava Live-segment

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

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

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

Ansluta dina Strava- och Polar Flow-konton

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

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

eller

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

Importera Strava-segment till ditt Polar Flow-konto

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

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

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

Starta ett träningspass med Strava Live-segment

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

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



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



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



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



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



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.

Kadens från handleden

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

Kadens från handleden finns i följande löpsportprofiler: Löpning, jogging, löpning (väg), terränglöpning, löpning på löpband, traillopning, löparbanor för friidrott och ultralöpning.

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

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

Energikällor

Uppdelningen på energikällor visar hur mycket du använde av de olika energikällorna (fett, kolhydrater, protein) under träningspasset. På klockan kan du se det i träningssummeringen direkt efter avslutat träningspass. Mer detaljerad information hittar du i Flow-appen när du har synkroniserat dina data.

Vid fysisk aktivitet använder kroppen kolhydrater och fett som sina huvudsakliga energikällor. Ju högre träningsintensitet, desto mer kolhydrater förbrukas i förhållande till fetter, och vice versa. Proteinets betydelse är vanligtvis ganska liten, men vid aktiviteter med hög intensitet och under långa pass kan kroppen få 5 till 10 % av sin energi från protein.

Vi beräknar användningen av olika energikällor baserat på din puls, men vi tar även hänsyn till dina fysiska inställningar. Där ingår ålder, kön, längd och vikt, maxpuls, vilopuls, VO2max, aerob och anaerob pulströskel. Det är viktigt att du anger dessa värden så exakt som möjligt för att få korrekta uppgifter om förbrukningen av olika energikällor.

Summering av energikällor

Efter träningspasset visas följande information i träningssummeringen:

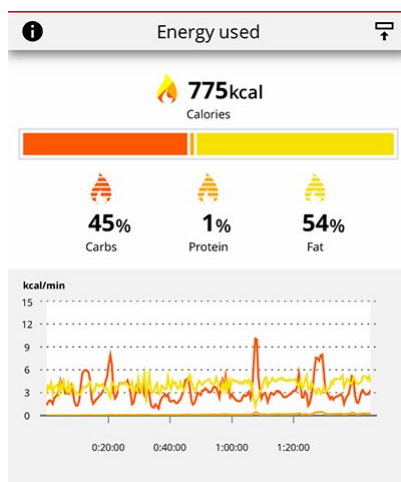


Kolhydrater, protein och fett som har förbrukats under passet.



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](#)

Mätvärden för simning

Mätvärden för simning hjälper dig att analysera varje simpass och följa dina resultat och din utveckling på lång sikt.



För att få så korrekt information som möjlig ska du kontrollera att du har ställt in vilken hand du bär klockan på. Du kan kontrollera att du har angett vilken hand du bär din klocka från produktinställningarna i Flow.

Bassängsimning

När du använder profilen Simning eller Bassängsimning identifierar klockan ditt simsätt och registrerar distans, tid och tempo, simtagsfrekvens och vilotider. Dessutom kan du med hjälp av SWOLF-poängen följa din utveckling.

Simsätt: Din klocka känner igen ditt simsätt och beräknar specifika mätvärden samt totalvärden för hela ditt träningspass:

- Fristil
- Ryggsim
- Bröstsims
- Fjärilsim

Tempo och sträcka: När klockan har identifierat ditt simsätt som ett av de fyra som nämns ovan kan den identifiera dina vändningar och använda den informationen för att ge dig rätt tempo och distans. Beräkningen av distans och tempo baseras på den angivna bassänglängden och det antal vändningar som känns av. Vid varje vändning läggs en bassänglängd till i den totala distans som du har simmat.

Simtag: Din klocka anger hur många simtag du tar på en minut eller per bassänglängd. Denna information kan användas för att veta mer om din simteknik, rytm och träningstid.

SWOLF (förkortning för simning och golf) är ett indirekt mått på effektivitet. SWOLF beräknas genom att lägga ihop din tid och antalet simtag som behövs för att simma en bassänglängd. Till exempel, 30 sekunder och 10 simtag för att simma en bassänglängd motsvarar SWOLF-poängen 40. Ju lägre din SWOLF är för en viss sträcka och stil, desto effektivare är du i allmänhet.

SWOLF-är högst individuell och bör därför inte jämföras med andra simmares SWOLF-poäng. Det är snarare ett personligt verktyg som kan hjälpa dig att förbättra och finjustera din teknik samt att hitta en optimal effektivitet för olika stilar

Inställning av bassänglängd

Det är viktigt att du ställer in rätt bassänglängd, eftersom det påverkar beräkning av tempo, distans och simtag samt din SWOLF-poäng. Du kan välja bassänglängd i förträningläge från snabbmenyn. Tryck på LYSE för att öppna snabbmenyn, välj inställningen **Bassänglängd** och ändra vid behov den bassänglängd som tidigare ställts in. Standardlängderna är 25 meter, 50 meter och 25 yards, men du kan också ställa in den manuellt till en anpassad längd. Den minsta längd som kan ställas in är 20 meter/yards.

Simning i öppet vatten

När du använder profilen Simning i öppet vatten registrerar klockan din simsträcka, tid och tempo, simtagsfrekvens för frisim och din rutt.



Frisim är det enda simsätt som profilen Simning i öppet vatten känner igen.

Tempo och sträcka: Din klocka använder GPS för att beräkna tempo och sträcka under din simtur.

Simtagsfrekvens för frisim: Din klocka registrerar dina genomsnittliga och maximala simtagsfrekvenser (hur många simtag du tar per minut) för ditt träningspass.

Rutt: Din rutt registreras med GPS och du kan visa den på en karta efter din simtur i Flow-appen och i Flow webbtjänst. GPS fungerar inte under vattnet, och på grund av detta filtreras din rutt från GPS-data som erhållits när din hand är över vattnet eller mycket nära vattenytan. Externa faktorer som vattenförhållanden och satellitpositioner kan påverka noggrannheten för GPS-data, och följaktligen kan data från samma rutt variera från dag till dag.

Mäta puls i vatten

Din klocka mäter automatiskt din puls från handleden med den nya Polar Precision Prime-sensorns fusionsteknik, vilket är ett enkelt och bekvämt sätt att mäta din puls vid simning. Även om vatten kan förhindra att pulsmätning på handleden fungerar optimalt, är noggrannheten hos Polar Precision Prime tillräcklig för att du ska kunna övervaka din snittpuls och dina puls zoner under simpassen, få korrekta avläsningar för kaloriförbränning, din Träningsbelastning från träningspasset och feedback på Träningsseffekt, 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). I [Träning med handledsbaserad puls](#) finns instruktioner för hur du ska bära din klocka under träning.



Observera att du inte kan använda en Polar pulssensor med ett bröstband med din klocka när du simmar, eftersom Bluetooth inte fungerar i vatten.

Starta ett simpass

1. Tryck på TILLBAKA för att gå till huvudmenyn, välj **Starta träningen** och bläddra sedan till profilen **Simning**, **Bassängsimning** eller **Simning i öppet vatten**.
2. **När du använder profilen simning/bassängsimning** ska du kontrollera att bassänglängden är korrekt. Ändra bassänglängden genom att trycka på LYSE för att öppna snabbmenyn, välj inställningen **Bassänglängd** och ange korrekt längd.



Starta inte registreringen av träningspasset förrän du är i bassängen, men undvik att trycka på knapparna under vattnet.

3. Tryck på STARTA för att starta träningsregistreringen.

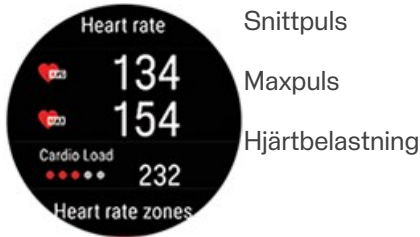
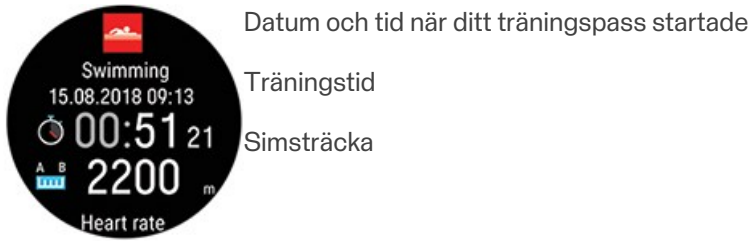
Under din simtur

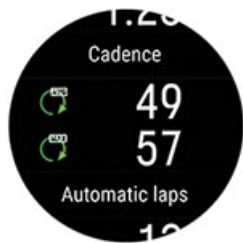
Du kan anpassa vad som ska visas på displayen i avsnittet sportprofiler i Flow webbtjänst. Standardträningsvyerna i sportprofilerna för simning visar följande information:

- Din puls och ZonePointer för puls
- Distans
- Tränings tid
- 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:





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 väderdisplay kan du se dagens timprognos på handleden, liksom 3-timmarsprognos för i morgon och 6-timmarsprognos för i övermorgon. Bland övrig väderinformation som visas ingår vindens hastighet och riktning, luftfuktigheten och risken för regn.

Väderinformationen finns enbart på klockans väderdisplay. Från klockfunktionen bläddrar du med knapparna UPP/NED tills du når 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



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

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

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

- 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

Sportprofiler

Sportprofilerna är det val av sporter du har i din klocka. Vi har skapat 14 standardsportprofiler för din klocka, men du kan lägga till nya sportprofiler via Polar Flow-appen eller Polar Flow-webbtjänsten och synkronisera dem till din klocka, och på så sätt skapa en lista med alla dina favoritsporter.

Du kan även ange specifika inställningar för varje sportprofil. Du kan till exempel skapa skräddarsydda **träningsvyer** 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 sportprofiler kan du följa din träning och att se din utveckling i olika sporter. Se din träningshistorik och följ din utveckling i [Flow webbtjänst](#).



Observera att för ett antal inomhusport-, gruppport- och lagsportprofiler är inställningen **Puls synlig för andra enheter** aktiverad som standard. 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 på [Polars lista över sportprofiler](#). Du kan aktivera eller inaktivera Bluetooth-sändning [inställningarna för sportprofil](#).

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 nere till vänster på displayen. Visa din notifikation genom att trycka på TILLBAKA och välja **Notifikationer** eller genom att vrida din handled och titta på din klocka.

Under ett träningspass: när du får en notis vibrerar klockan och visar vem avsändaren är. Om du vill ta bort notisen trycker du på OK-knappen när du har notisen uppe och väljer **Rensa**. Om du vill ta bort alla notiser på klockan bläddrar du ned på notislistan och väljer **Rensa alla**.

När du får ett samtal kommer din klocka att vibrera och visa vem som ringer upp. Du kan också svara eller avböja samtalet med din klocka.



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 klockvyn **Musikkontroller** när du inte tränar. Ställ in musikkontrollerna från **Inställningar > Allmänna inställningar > Musikkontroller**. Du kan styra musiken från träningsdisplayen, från klockdisplayen eller bådadera. Välj **träningsdisplay** för att styra musiken under träningspassen och **Klockdisplay** för att få åtkomst till kontrollerna när du inte tränar från klockdisplayen.

Musikkontroller är tillgängliga för iOS- och Android-telefoner. Om du vill använda musikkontroller måste du ha Flow-appen igång på din telefon och den måste också vara parkopplad till din klocka. Anvisningar finns i [Parkoppla en mobilenhet med din klocka](#). Musikkontrollerna visas efter att klockan har parkopplats med telefonen via Flow-appen. Om du gjorde inställningen för din klocka via Flow-appen har klockan redan parkopplats med telefonen.

Från klockdisplayen



- I tidsvyn använder du knapparna UPP och NED för att navigera till klockvyn Musikkontroller.
- Tryck på OK-knappen om du vill visa knapparna föregående/nästa och pausa/spela. Gå till föregående eller nästa låt med knapparna UPP/NED och pausa med OK-knappen. Tryck på LYSE för att få åtkomst till volymkontrollen.

Under träning

Om du väljer att styra musiken från träningsdisplayen aktiveras träningsvyn med musikkontrollerna när spelaren är på och en session har startats.



- Tryck på UPP-knappen för att bläddra till träningsvyn med musikkontrollerna under ett träningspass.
- Tryck på OK-knappen om du vill visa knapparna föregående/nästa och pausa/spela. Gå till föregående eller nästa låt med knapparna UPP/NED och pausa med OK-knappen. Tryck på LYSE för att komma åt volymkontrollen.

Pulssensörläge

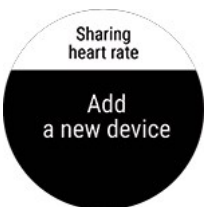
I pulssensörläge kan du göra klockan till en pulssensor och sända din puls till andra Bluetooth-enheter som träningsappar, gymtrustning och cykeldatorer. Om du vill använda klockan i pulssensörläge måste du först parkoppla den med den externa mottagarenheten. Instruktioner om parkoppling finns i användarhandboken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

Aktivera pulssensörläge

1. Tryck på och håll in OK i klockfunktionen eller tryck på TILLBAKA för att öppna huvudmenyn, och välj **Starta träningen**. Bläddra till din önskade sport.
2. I förträningläget öppnar du snabbmenyn genom att trycka på knappen LYSE.



Välj **Dela puls med andra enheter**.



Välj **Lägg till en ny enhet**

3. Aktivera den externa enhetens parkopplingsläge.
4. Välj Pacer från den externa enheten.
5. Godkänn parkoppling av Pacer med externa enheten.
6. Du bör nu se din puls både på din klocka och på den externa enheten. När du är redo startar du sessionen från den externa enheten. Om du vill registrera ditt träningspass med klockan återgår du till förträningläget och startar träningsregistreringen genom att trycka på OK.

Sluta dela puls

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

Strömsparinställningar

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

Strömsparinställningarna finns på [Snabbmenyn](#). Du kan öppna snabbmenyn från förträningläget, under en paus i träningspasset och under övergångsläge vid multisportpass med knappen LYSE.

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.

Skärmläckare

Aktivera skärmläckaren under träningspass där du inte behöver se träningsdata löpande.

När skärmläckaren är på visas enbart tiden på displayen. Tryck på valfri knapp för att gå ur skärmläckaren och visa dina träningsdata. Skärmläckaren går på igen efter 8 sekunder.

Utbytbara armband

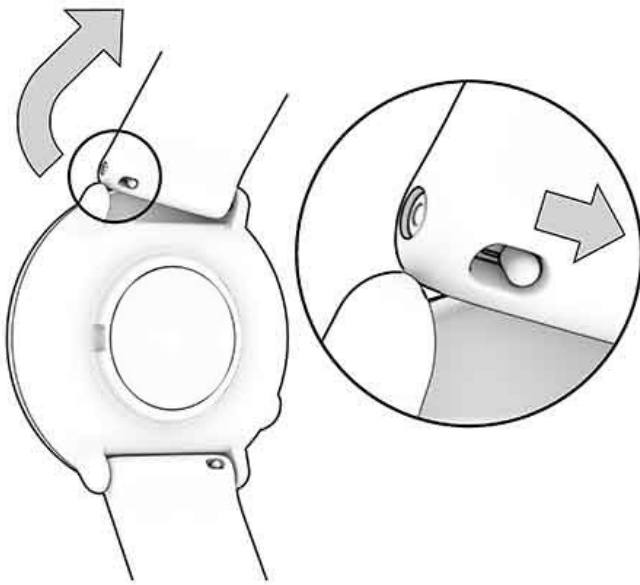
Med de utbytbara armbanden kan du matcha din klocka till alla tillfällen och stilar så att du kan bära den hela tiden och använda aktivitetsmätning dygnet runt, kontinuerlig pulsmätning och sömnregistrering.

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. Förutom ett antal Polar-sensorer är din klocka fullt kompatibel med flera tredje parts sensorer.

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

[Visa kompatibla tredje parts cykelsensorer/löpningssensorer](#)

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. Se [Parkoppla sensorer med din klocka](#) för anvisningar.

Polar H10 pulssensor

Följ din puls med maximal precision med Polar H10 pulssensor med 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 10-pulssensorn dig den bästa pulsnoggrannheten i sporter där det är svårare att hålla sensorn stilla på handleden eller där muskler eller sensor nära sensorn arbetar. Polar H10 pulssensor är mer mottaglig för snabbt ökande eller minskande puls, så det är det perfekta alternativet även för intervallträning med snabba sprintlöpningar.

Polar H10-pulssensorn har ett internt minne som låter dig registrera ett träningspass med den utan en ansluten träningsenhet eller en mobil träningsapp i närheten. Du måste bara parkoppla H10 pulssensor med Polar Beat-appen och starta träningspasset med appen. På så vis kan du till exempel registrera din puls från dina simpass med Polar H10-pulssensor. Mer information finns på supportssidorna för [Polar Beat](#) och [Polar H10 pulssensor](#).

När du använder Polar H10 pulssensor under dina cykelpass kan du ha din klocka monterad på cykelstyret för att enkelt se dina träningsdata.

Polar Verity Sense

Polar Verity Sense är en mångsidig optisk pulssensor av hög kvalitet som mäter pulsen från armen eller tinningen. Polar Verity Sense är ett utmärkt alternativ till pulsband för bröstorg och handled. Du kan använda den med produktens armband, klämman till simglasögonbandet eller bara placera den tätt mot huden. Polar Verity Sense ger maximal rörelsefrihet och fungerar med mängder av olika sporter. Polar Verity Sense registrerar till exempel puls, distans, tempo och vändningar när du simmar i bassäng. Du kan registrera dina träningspass i sensorns internminne och överföra träningsdata till mobilen efteråt, eller ansluta sensorn till en din klocka och följa din puls i realtid under träningen.

Polar stegsensor Bluetooth® Smart

Stegsensor Bluetooth® Smart är för löpare som vill förbättra sin löpteknik och sina träningsresultat. Den ger dig information om hastighet och sträcka, oavsett om du springer på löpband eller i skogen.

- Mäter varje steg du tar för att beräkna löphastighet och sträcka
- Hjälper till att förbättra din löpteknik genom att visa din stegfrekvens och steglängd
- En liten sensor som fästs i dina skosnören
- Stöt- och vattentålig för att klara de mest krävande löpturerna

Polar hastighetsensor Bluetooth® Smart

Det finns en rad faktorer som kan påverka din cykelhastighet. Konditionen är förstås en av dem, men väderförhållandena och markens varierande lutning spelar också en stor roll. Det mest avancerade sättet att mäta hur dessa faktorer påverkar din hastighet är med den aerodynamiska hastighetssensorn.

- Mäter dina aktuella, snitt- och maxhastigheter
- Spåra din snitthastighet för att se din utveckling och dina resultat förbättras
- Lätt men ändå robust, och enkel att fästa

Polar kadenssensor Bluetooth® Smart

Det mest praktiska sättet att mäta ditt cykelpass är med vår avancerade trådlösa kadenssensor. Den mäter din snitt- och maxkadens vid cykling i realtid som varv per minut så att du kan jämföra tekniken för din cykeltur med tidigare cykelturer.

- Förbättrar din cykelteknik och identifierar din optimala kadens
- Med störningsfria kadensdata kan du utvärdera dina individuella resultat
- Utformad för att vara aerodynamisk och lätt

Tredje parts effektsensorer

Klockan mäter dina effektdata under dina cykelpass om du parkopplar klockan med en separat [effektsensor för cykling](#). Du kan välja de effektdata som du vill visa under dina träningspass genom att anpassa träningsdisplayerna i Flow-webbtjänstens [inställningar för sportprofiler](#). Funktionen [Training Load Pro](#) använder effektdata för att beräkna muskelbelastning, så du får också ett muskelbelastningsvärde för dina cykelpass när du använder en separat effektsensor för cykling.

Klockan mäter effektdata under dina löp- eller cykelpass om du parkopplar klockan med en separat [effektsensor för löpning](#) eller [effektsensor för cykling](#). Du kan välja de effektdata som du vill visa under dina träningspass genom att anpassa träningsdisplayerna i Flow-webbtjänstens [inställningar för sportprofiler](#). Funktionen [Training Load Pro](#) använder effektdata för att beräkna muskelbelastning, så du får också ett muskelbelastningsvärde för dina löp- eller cykelpass när du använder en separat effektsensor för löpning eller cykling.

Löpeffekt

Löpeffekt är ett utmärkt verktyg för att mäta löpningens externa belastning. Den reagerar snabbare än puls, så den är idealisk för att mäta din belastning vid löpning i uppförsbackar och i intervallpass. Du kan också använda den för att upprätthålla en stabil ansträngningsnivå under din löpning även i varierande terräng. Löpeffekt kompletterar pulsmätningen: När du mäter båda kan du upptäcka förändringar i dina löpresultat. Om du efter flera veckors träning kan producera samma effekt med lägre puls har dina löpresultat förbättrats.

Läs mer om löpeffekt i denna [djupgående guide](#).

Cykeleffekt

Mätning av din cykeleffekt hjälper dig att övervaka och utveckla dina cykelresultat och pedalknik. Till skillnad från puls är uteffekten ett absolut och objektiva ansträngningsvärde. Det innebär att du också kan jämföra dina effektvärden med andra cyklister som är av samma kön och som är ungefär lika stora som du; eller jämföra watt per kilo för de mest tillförlitliga resultaten. Att se hur din puls motsvarar effektzonerna ger också mer insikt.

Parkoppla sensorer med din klocka

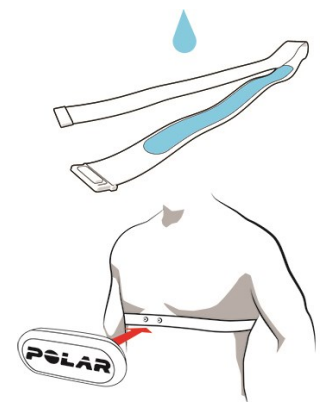
Parkoppla en pulssensor med din klocka



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

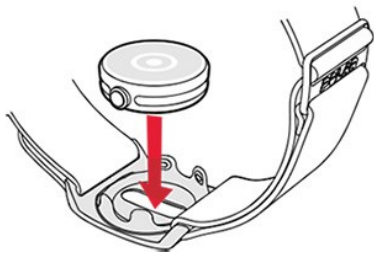
Polar H9, Polar H10

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.

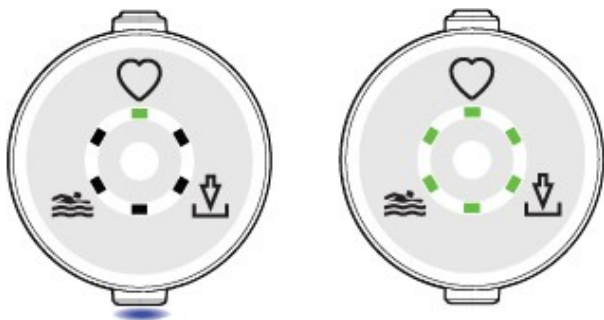


Polar OH1+, Polar Verity Sense

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 länknigen.
6. **Parkoppling slutförd** visas när du är klar.



Parkoppla en stegsensor med din klocka

1. I klockan, gå till **Allmänna inställningar > Parkoppla och synka > Parkoppla sensor eller annan enhet** och tryck på OK.
2. Klockan börjar söka efter din sensor.
3. När sensorn har hittats visas enhets-ID:n. Tryck på OK för att starta parkopplingen.
4. **Parkoppling slutförd** visas när du är klar.

Kalibrera stegsensorn

Din stegsensor kan kalibreras manuellt via snabbmenyn på två sätt. Välj en av sportprofilerna för löpning och välj sedan

Kalibrera stegsensor > **Kalibrera genom löpning** eller **Kalibreringsfaktor** från snabbmenyn.

- **Kalibrera genom löpning:** Börja träningspasset och spring en distans du känner till. Distansen måste vara mer än 400 meter. När du har sprungit distansen trycker du på OK för att lagra en varvtid. Ställ in den faktiska distansen du har sprungit och tryck på OK. Kalibreringsfaktorn uppdateras.



Observera att intervalltimern inte kan användas under kalibreringen. Om du har aktiverat intervalltimern uppmanas du att inaktivera den för manuell kalibrering av stegsensorn. Du kan aktivera timern från snabbmenyn i pausläget efter kalibrering.

- **Kalibreringsfaktor:** Ställ in kalibreringsfaktorn manuellt om du vet vilken faktor som ger dig exakt distans.

Detaljerade anvisningar om manuell och automatisk kalibrering av en stegsensor finns i [Kalibrera en Polar stegsensor med Grit X/Pacer/Vantage](#).

Parkoppla en cykelsensor med din klocka

Innan du parkopplar en kadenssensor, hastighetssensor eller en tredje parts effektsensor ska du se till att de har installerats korrekt. Mer information om installation av sensorer finns i respektive användarhandbok.



Se till att du har den senaste firmware-versionen både i din klocka och i sensorn om du parkopplar en tredje parts effektsensor. Om du har två effektsändare måste du parkoppla sändarna en åt gången. Efter parkoppling av den första sändaren kan du omedelbart parkoppla den andra. Kontrollera enhets-ID:n på baksidan av varje sändare för att se till att du hittar de korrekta sändarna från listan.

1. I klockan, gå till **Allmänna inställningar** > **Parkoppla och synka** > **Parkoppla sensor eller annan enhet** och tryck på OK.
2. Klockan börjar söka efter din sensor. **Kadenssensor:** Roterar vevarmen några gånger för att aktivera sensorn. Det blinkande röda ljuset i sensorn anger att sensorn är aktiverad. **Hastighetssensor:** Roterar hjulet några gånger för att aktivera sensorn. Det blinkande röda ljuset i sensorn anger att sensorn är aktiverad. **Tredje parts effektsensor:** Roterar vevarmarna för att aktivera sändarna.
3. När sensorn har hittats visas enhets-ID:n. Tryck på OK för att starta parkopplingen.
4. **Parkoppling slutförd** visas när du är klar.

Cykelinställningar

1. **Sensor länkad till:** visas. Välj **Cykel 1**, **Cykel 2** eller **Cykel 3**. Bekräfta med OK.
2. **Ställ in storlek** visas om du parkopplade en hastighetssensor eller en effektsensor som mäter hastighet. Ställ in storleken och tryck på OK. Du kan ställa in storleken från 100 mm till 3 999 mm.
3. **Vevarmslängd:** Ställ in vevarmslängden i millimeter. Inställningen är endast synlig om du parkopplade en effektsensor.

Mäta hjulstorlek

Inställningar för hjulstorlek är en förutsättning för korrekt cykelinformation. Det finns två sätt att bestämma din cykels hjulstorlek:

Metod 1

- Mät hjulet manuellt för det mest exakta resultatet.
- Använd ventilen för att markera punkten där hjulet når marken. Rita en linje på marken för att markera den punkten. Flytta din cykel framåt på en plan yta för en fullständig rotation. Däcket ska vara vinkelrätt mot marken. Rita en till linje på marken vid ventilen för att markera en full rotation. Mät avståndet mellan de två linjerna.
- Dra ifrån 4 mm för att beräkna din vikt på cykeln för att få hjulets omkrets.

Metod 2

Leta efter diametern i tum eller i ETRTO som finns tryckt på hjulet. Matcha det med hjulets storlek i millimeter i den högra kolumnen i diagrammet.

ETRTO	Hjulstorlek i diameter (tum)	Inställning av hjulstorlek (mm)
25-559	26 x 1,0	1 884
23-571	650 x 23C	1 909
35-559	26 x 1,50	1 947
37-622	700 x 35C	1 958
52-559	26 x 1,95	2 022
20-622	700 x 20C	2 051
52-559	26 x 2,0	2 054
23-622	700 x 23C	2 070
25-622	700 x 25C	2 080
28-622	700 x 28	2 101
32-622	700 x 32C	2 126
42-622	700 x 40C	2 189
47-622	700 x 47C	2 220



Hjulstorlekarna i diagrammet är rådgivande, eftersom hjulstorleken beror på hjultyp och lufttryck.

Kalibrera effektsensor för cykling

Du kan kalibrera sensorn från snabbmenyn. Välj först en av cykelsportprofilerna och aktivera sändarna genom att rotera vevarmarna. Välj sedan **Kalibrera effektsensorn** från snabbmenyn och följ anvisningarna på skärmen för att kalibrera din sensor. I tillverkarens instruktioner finns kalibreringsanvisningar som är specifika för din effektsensor.

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.

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. 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 (träningssmål) samt granska tidigare träningsresultat.

Rapporter

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

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

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

Program

Polar-löpprogrammet är skraddarsytt 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.

Sportprofiler i Polar Flow

Det finns 14 standardsportprofiler i din klocka. I Polar Flow-appen eller webbtjänsten kan du lägga till nya sportprofiler till din sportlista och redigera inställningar för respektive sportprofil. Din klocka kan innehålla upp till 20 sportprofiler. Om du har fler än 20 favoriter i Polar Flow-appen och webbtjänsten överförs de första 20 i listan till din klocka vid synkroniseringen.

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.

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

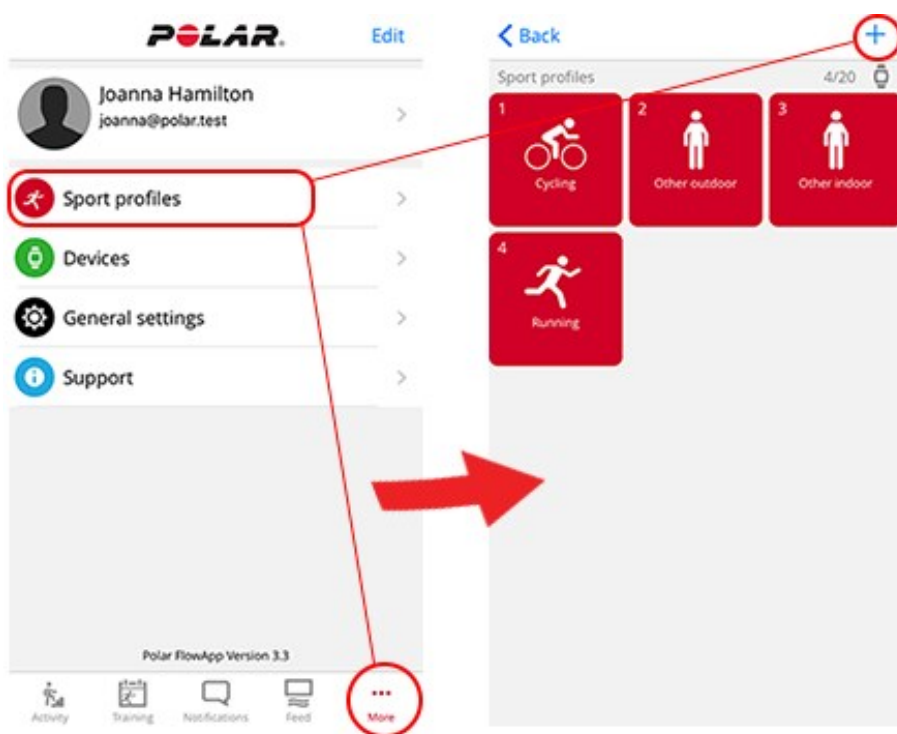
[Polar Flow-appen | Redigera sportprofiler](#)

[Polar Flow webbtjänst | Sportprofiler](#)

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.

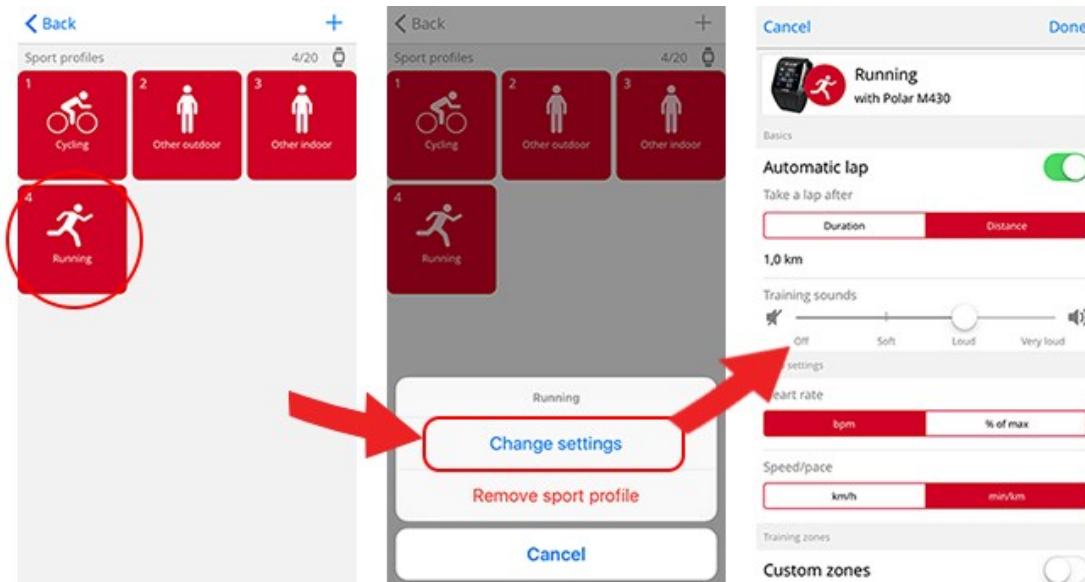


Du kan inte skapa nya sporter själv. Sportlistan styrs av Polar, eftersom varje sport har vissa standardinställningar och värden, som påverkar till exempel funktionerna kaloriberäkning, träningsbelastning och återhämtning.

Redigera en sportprofil

I Polar Flow-mobilappen:

1. Gå till **Sportprofiler**.
2. Välj en sport och tryck på **Ändra inställningar**.
3. När du är klar trycker du på Klar. 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.

I varje sportprofil kan du redigera följande information:

Grunderna

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

Puls

- Pulsvy (Slag per minut eller % av maxpuls)
- Puls synlig för andra enheter (Detta innebär att kompatibla enheter som använder trådlös Bluetooth Smart-teknik, t.ex. gymutrustning, kan detektera din puls. Du kan också använda din klocka under Polar Club-pass för att skicka din puls till Polar Club-systemet.)
- Pulszoninställningar (Med puls zoner kan du enkelt välja och övervaka träningsintensiteter. Om du väljer Standard kan du inte ändra dessa pulsgränser. Om du väljer Fri kan alla gränser ändras. Standardgränserna för puls zoner beräknas utifrån din maxpuls.)

Hastighets-/tempoinställningar

- Hastighets-/tempoformat (Välj hastighet km/h eller mph, eller tempo min/km eller min/mi)
- Inställningar för hastighets-/tempozon (Med hastighets-/tempozoner kan du enkelt välja och övervaka hastighet eller tempo, beroende på ditt val. Standardzonerna är ett exempel på hastighets-/tempozoner för en person med en relativt hög konditionsnivå. Om du väljer Standard kan du inte ändra dessa gränser. Om du väljer Fri kan alla gränser ändras.)

Träningsvyer

Välj vilken information du vill se i dina träningsvyer under dina träningspass. Du kan ha totalt åtta olika träningsvyer för varje sportprofil. Varje träningsvy kan ha högst fyra olika datafält.

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

Gester och feedback

- Vibrationsfeedback (Du kan välja att ha vibrationer på eller av)

GPS och höjd

- Automatisk paus: För att använda **Automatisk paus** under träningen, måste du ha GPS:en inställd på **Hög noggrannhet** eller så måste du använda en Polar stegsensor. Dina träningspass pausas automatiskt när du slutar och fortsätter automatiskt när du startar.
- Välj GPS-registreringshastighet.

När du är klar med sportprofilinställningarna klickar du på **Spara**. Kom ihåg att synka inställningarna med din klocka.



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

Planera din träning

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

Skapa en träningsplan med Säsongsplaneraren

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

Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

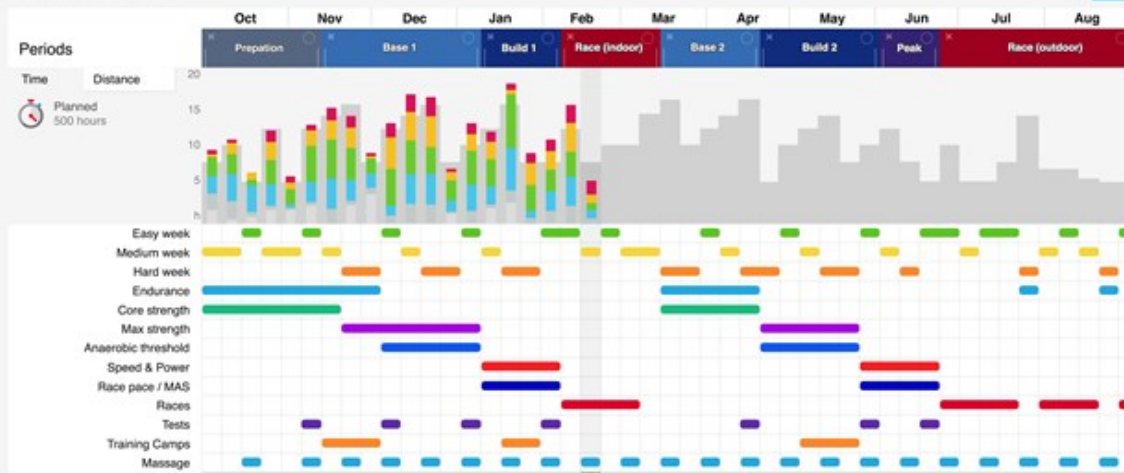
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

Season timeline



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

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

☆ Favorites

Create favorite target

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	6x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



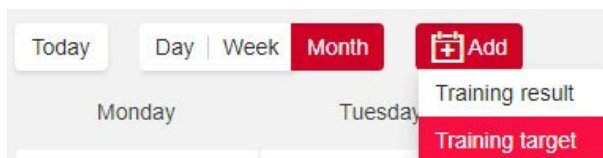
[Polar Flow for Coach](#) är en kostnadsfri fjärrplattform för coaching som gör det möjligt för din tränare att planera varje detalj i din träning från fullständiga säsongspänar till individuella träningspass.

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 träningstid.
3. Klicka på **Lägg till i favoriter** ☆ om du vill lägga till målet i din lista med favoriter.
4. Klicka på **Lägg till iDagboken** 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 iDagboken** 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 iDagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

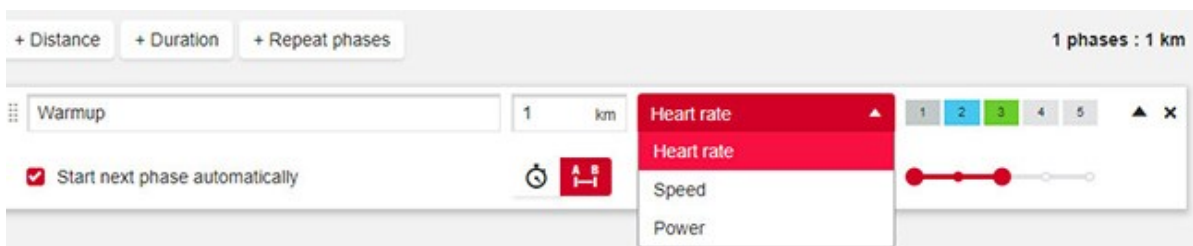
Idealtempomål

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 iDagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

Observera att Idealtempo endast kan synkroniseras med Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V och Vantage V2.

Träningsmål i faser

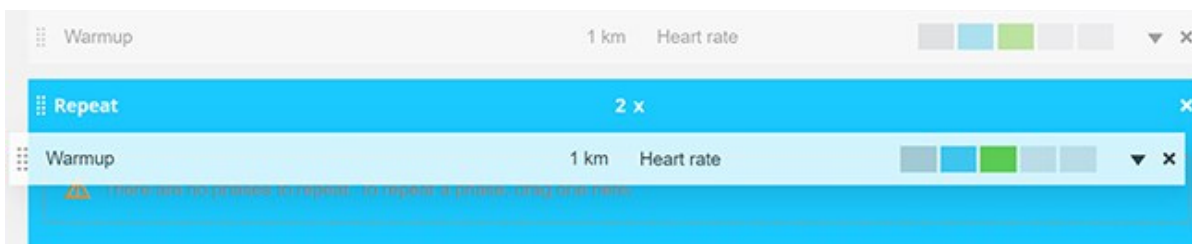
1. Välj **I faser**.
2. Lägg till faser till ditt mål. Klicka på **Tränings**tid för att lägga till en fas baserat på träningstid eller klicka på **Distans** för att lägga till en fas baserat på distans. Välj **Namn** och **Varaktighet/Distans** för varje fas.
3. Markera rutan **Starta nästa fas automatiskt**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






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

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



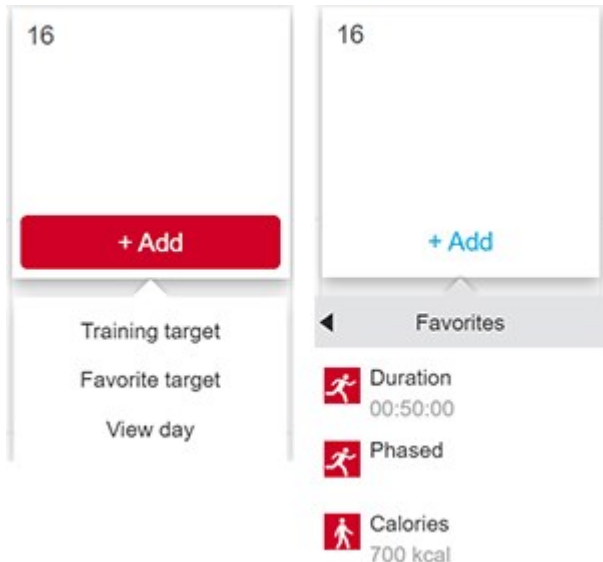
- Klicka på **Lägg till i favoriter**  om du vill lägga till målet i din lista med favoriter.
- Klicka på **Lägg till i Dagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

Skapa ett mål baserat på favoritträningssmål

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 träningssmål. Du behöver till exempel inte skapa ett komplicerat träningssmål med faser helt från början varje gång.


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

- 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 träningssmålet 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 favoritträningssmål 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 träningsspass, se [Starta ett träningspass](#).

Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen

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

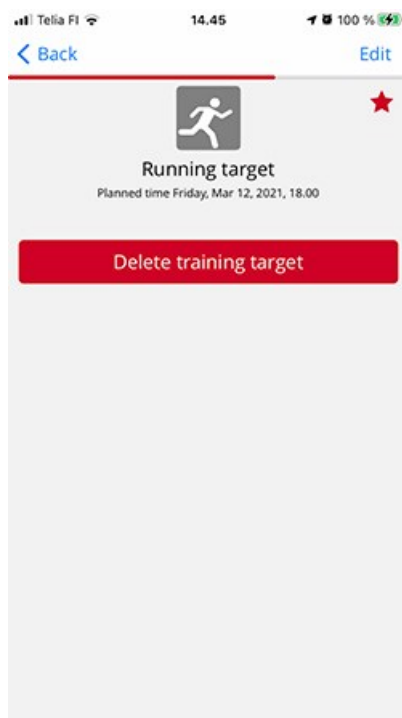
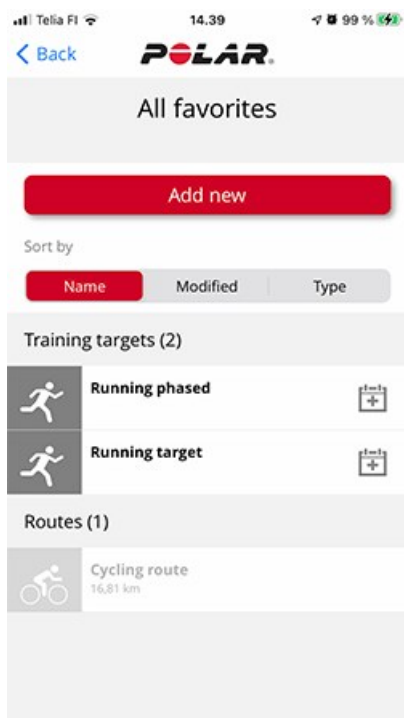
1. Gå till **Träning** och klicka på  överst på sidan.
2. Välj sedan typ av träningsmål från följande:

Favoritmål

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

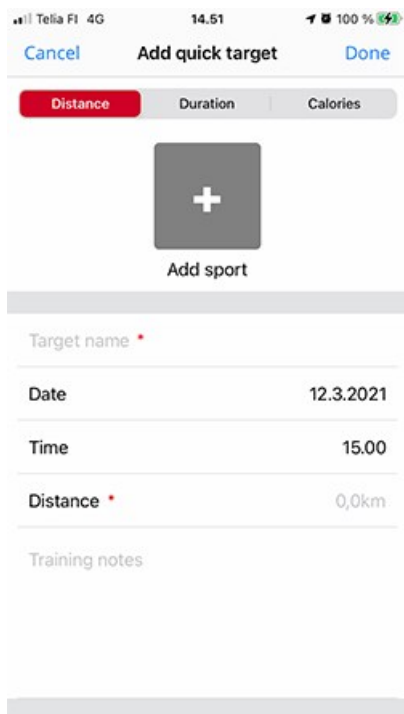


Komoot-rutt är bara tillgängligt i Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro och Vantage V2. Strava Live Segment är tillgängligt i Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V och Vantage V2.




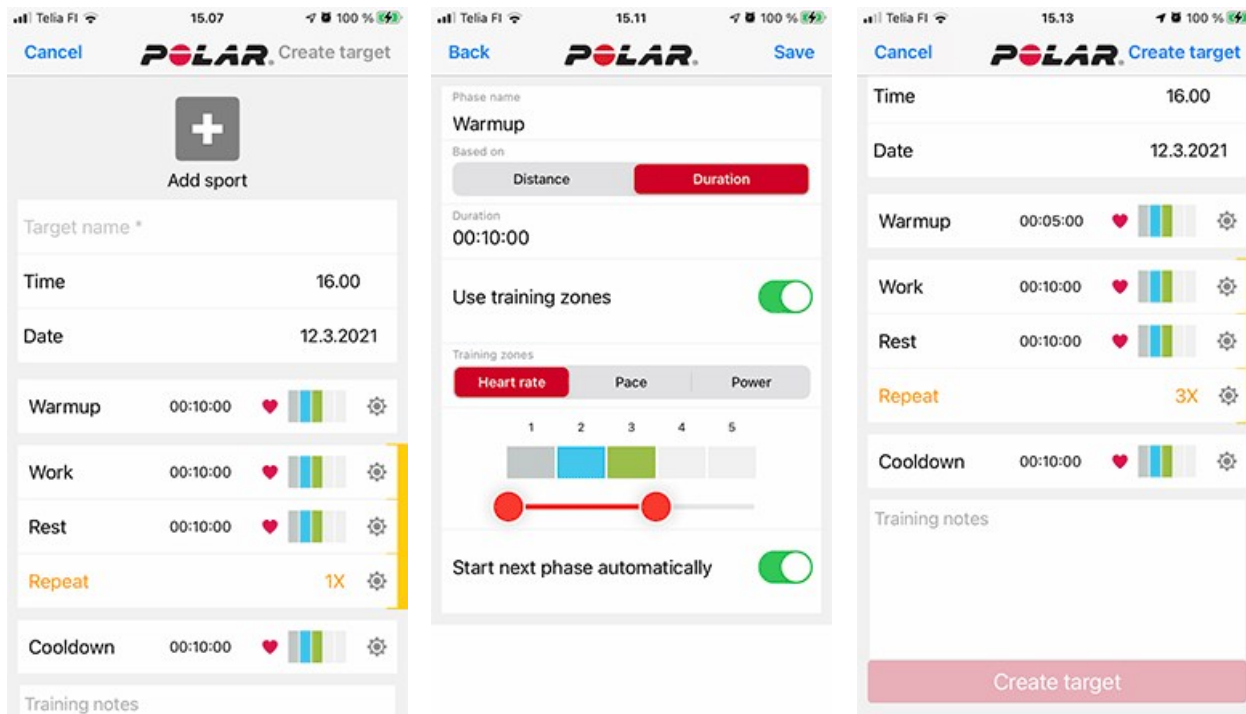
Snabbmål

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



Träningsmål i faser

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




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

Favoriter

I **Favoriter** kan du lagra och hantera dina 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 favoritträningssmål 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 favoritträningssmål visas.
2. Klicka på radera-ikonen i det övre högra hörnet på träningsmålet för att ta bort den från listan över favoriter.

Synkronisera

Du kan överföra data från din klocka till Polar Flow-appen trådlöst via Bluetooth-anslutning. Eller så kan du synkronisera din klocka med Polar Flow-webbtjänsten genom att använda en USB-port och FlowSync-programvaran. För att kunna synkronisera data mellan din klocka och Flow-appen måste du ha ett Polar-konto. Om du vill synkronisera data från din klocka direkt till webbtjänsten, förutom ett Polar-konto, behöver du FlowSync-programvaran. Om du har ställt in din klocka har du skapat ett Polar-konto. Om du ställer in din klocka med en dator har du FlowSync-programvaran på din dator.

Kom ihåg att synkronisera och hålla dina data uppdaterade mellan din klocka, webbtjänsten och mobilappen var du än befinner dig.

Synkronisera med Flow-mobilappen

Kontrollera följande innan du synkroniserar:

- Du har ett Polar-konto och Flow-appen
- Din mobilenhet har Bluetooth aktiverat och flygplansläge/flygläge är inte aktiverat.
- Du har parkopplat din klocka med din mobil. Mer information finns i [Parkoppling](#).

Synkronisera dina data:

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



Din klocka synkroniseras automatiskt med Polar Flow-appen en gång i timmen om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth. Den synkroniseras också automatiskt när du avslutar ett träningspass eller ändrar inställningarna på klockan. När din klocka synkroniserar med Flow-appen synkroniseras även dina aktivitets- och träningsdata automatiskt till Flow webbtjänst.

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

Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync

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

1. Anslut din 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.

Support och mer information om hur du använder FlowSync-programmet finns på 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

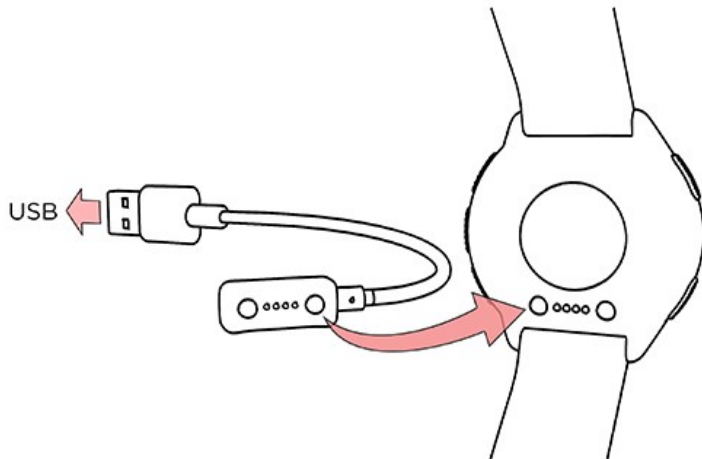
Använd USB-kabeln som följer med produkten för att ladda batteriet via USB-porten på din dator.

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").



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

1. Ladda din klocka genom att ansluta den till en USB-port eller en USB-laddare med den anpassade kabeln som levererades i paketet. Kabeln fäster 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.

Batteristatus och meddelanden

Batteristatussymbol

Batteristatussymbolen visas när du vrider din handled för att titta på klockan, tryck på knappen LYSE i klockfunktionen eller återvänd till klockfunktionen från menyn.

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.

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.

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

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 bakhöjlet repfritt. Repor och smuts försämrar prestandan i den handledsbaserade pulsmätningen.

Undvik att använda parfym, lotion, solkräm/solskyddsmedel eller insektsmedel på det område där du bär din klocka. Om klockan kommer i kontakt med dessa eller andra kemikalier ska du tvätta den med en mild tvål- och vattenlösning och skölja den väl under rinnande vatten.

Förvaring

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

det förvaras. Om du ska förvara träningsenheten i flera månader rekommenderar vi att du laddar batteriet efter någon månad. Detta förlänger batteriets livslängd.

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

Service

Under den två år långa garantiperioden rekommenderar vi att service endast utförs av ett auktoriserat Polar Central Service (förutom batteribyte). Garantin täcker inte skador eller följskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Se den begränsade internationella [Polar-garantin](#) för mer information.

För kontaktinformation och adresser till Polar Servicecenter, besök 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. Med ett kompatibelt Polar-tillbehör visar Polar-träningsenheterna hastighet och distans, kadens, plats och effekt. På www.polar.com/en/products/accessories finns en fullständig lista över kompatibla tillbehör. Polar träningsenheter med en barometrisk tryckgivare mäter höjd och andra variabler. Ingen annan användning avses. Polar träningsenhet ska inte användas för att få miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Störningar under träning

Elektromagnetiska störningar och träningsutrustning

Störningar kan förekomma i närheten av elektriska enheter. Även WLAN-basstationer kan orsaka störningar när du tränar med träningsenheten. Undvik felaktiga läsningar eller fel i funktionaliteten genom att hålla avstånd till möjliga störningskällor.

Träningsutrustning med elektroniska eller elektriska komponenter som LED-lampor, motorer och elbromsar kan orsaka störningar. Prova med följande för att lösa problemen:

1. Ta bort pulssensorbältet från bröstet och använd träningsutrustningen som vanligt.
2. Flytta runt träningsenheten tills du hittar ett område där du inte får några slumpmässiga läsningar och där hjärtsymbolen inte blinkar. Störningarna är oftast störst direkt framför utrustningens displaypanel medan vänster eller höger sida av displayen är relativt fri från störningar.
3. Sätt tillbaka pulssensorbältet runt bröstet och ha kvar träningsenheten i det störningsfria området så mycket som möjligt.

Om träningsenheten fortfarande inte fungerar med träningsutrustningen kan det finnas för mycket elektriskt brus för den trådlösa pulsmätningen.

Hälsa och träning

Träning kan vara förenat med vissa risker. Innan du påbörjar ett regelbundet träningsprogram bör du besvara följande frågor gällande ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av frågorna rekommenderar vi att du rådfrågar läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.

- Har du varit fysiskt inaktiv under de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt blodkolesterol?
- Tar du medicin för blodtryck eller hjärta?
- Har du tidigare haft andningsproblem?
- Har du symptom på någon sjukdom?
- Återhämtar du dig från en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du pacemaker eller annat elektroniskt implantat?
- Röker du?
- Är du gravid?

Observera att förutom träningsintensitet kan pulsen även påverkas av läkemedel för hjärttillstånd, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andning osv., liksom av vissa energidrycker, alkohol och nikotin.

Det är viktigt att du är uppmärksam på kroppens reaktioner när du tränar. **Om du känner oväntad smärta eller utmattning när du tränar bör du avbryta träningen eller fortsätta med lägre intensitet.**

Obs! Du kan använda Polar-produkter om du har pacemaker eller annat elektroniskt implantat. Teoretiskt bör det inte vara möjligt för Polar-produkter att orsaka störningar på en pacemaker. I praktiken finns heller inga rapporter om att någon har upplevt störningar. Vi kan dock inte utfärda en officiell garanti för att våra produkter kan användas med alla typer av pacemaker eller andra implantat på grund av variationer i enheterna. Om du är tveksam eller om du känner något oväntat eller ovanligt medan du använder Polar-produkterna bör du kontakta din läkare eller tillverkaren av den elektroniska enheten för att avgöra säkerheten.

Om du är allergisk mot något ämne som kommer i kontakt med huden eller om du misstänker en allergisk reaktion i samband med att du använde produkten kontrollerar du de material som anges i [Tekniska specifikationer](#). Om du får en hudreaktion ska du sluta använda produkten och rådfråga läkare. Informera även Polars kundtjänst om din hudreaktion. För att undvika hudreaktioner kan du bära den ovanpå en tröja, men fukta tyget väl under elektroderna för bästa funktion.



Kombinationen av fukt och hård nötning kan orsaka att färg lossnar från pulssensorns eller armbandets yta, vilket kan leda till att ljusa kläder missfärgas. Det kan även orsaka färgfällning från mörkare kläder, vilket kan leda till att ljusa kläder missfärgas. Om du vill att en ljus träningsenhet ska hålla sig fin i många år bör du se till att dina träningskläder inte färgar av sig. Om du använder parfym, lotion, solkräm/solskyddsmedel eller insektsmedel på huden måste du se till att detta inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn. Om du tränar i kalla förhållanden (-20 °C till -10 °C) rekommenderar vi att du bär träningsenheten under jackärmen, direkt mot huden.

Varning – håll batterier utom räckhåll för barn

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

Din säkerhet är viktig för oss. Formen på Polar stegsensor Bluetooth® Smart har utformats för att minimera risken att fastna i något. Var ändå försiktig när du springer med stegsensorn i till exempel buskage.

Så här använder du din Polar-produkt säkert

Polar erbjuder [minst fem års produktsupport](#) till sina kunder från produktens försäljningsstart. Produktsupporten omfattar nödvändiga firmware-uppdateringar av Polar-enheter och programkorrigeringar för kritiska sårbarheter efter behov. Polar övervakar kontinuerligt releaser av kända sårbarheter. Uppdatera din Polar-produkt regelbundet, och så fort Polar Flow-mobilappen eller Polar FlowSync-programvaran informerar dig om förekomsten av en ny firmware-version.

Data om träningspass och annan information som sparats på din Polar-enhet innehåller känslig information om dig, t.ex. namn, fysisk information, allmän hälsa och plats. Platsdata kan användas för att spåra dig när du är ute och tränar och för att få information om dina vanliga rutter. Av dessa skäl måste du vara extra försiktig vid förvaring av din enhet när du inte använder den.

Om du använder telefonnotiser i din handledsenhet, ska du vara medveten om att meddelanden från vissa appar visas på handledsenhetens display. Dina senaste meddelanden kan också ses från enhetsmenyn. För att säkerställa sekretessen för dina privata meddelanden ska du avstå från att använda funktionen telefonnotiser.

Innan du överlämnar enheten till en tredje part för testning eller innan du säljer den, måste du utföra en fabriksåterställning av enheten och ta bort enheten från ditt Polar Flow-konto. En fabriksåterställning kan utföras med FlowSync-programvaran på din dator. En fabriksåterställning kommer att rensa enhetsminnet och enheten kan inte längre länkas till dina data. Om du vill ta bort enheten från ditt Polar Flow-konto loggar du in på Polar Flow-webbtjänsten, väljer produkter och klickar på knappen "Ta bort" bredvid produkten du vill ta bort.

Samma träningspass lagras också på din mobilenhet med Polar Flow-appen. För extra säkerhet kan olika säkerhetsförbättrande alternativ aktiveras på din mobilenhet, t.ex. stark autentisering och enhetskryptering. Se användarhandboken för din mobilenhet för anvisningar om hur du aktiverar dessa alternativ.

När du använder Polar Flow-webbtjänsten rekommenderar vi att du använder ett lösenord som inte är mindre än 12 tecken. Om du använder Polar Flow-webbtjänsten på en offentlig dator ska du komma ihåg att rensa cache och webbläsarhistorik för att förhindra att andra kommer åt ditt konto. Låt inte heller en dators webbläsare lagra eller komma ihåg ditt lösenord för Polar Flow-webbtjänsten om det inte är din privata dator.

Eventuella säkerhetsproblem kan rapporteras till [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) eller till Polars kundsupport.

Tekniska specifikationer

Pacer

Batterityp:

265 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri

Drifttid:

Upp till 35 timmars batteritid i träningsläge (GPS och pulsmätning på handleden) eller upp till 7 dagar i klockläge med kontinuerlig pulsmätning. Flera [strömssparalternativ](#) finns.

Med de olika strömssparalternativen kan du få ända upp till 100 timmar i träningsläge.

Drifttemperatur:

-10 °C till +50 °C / 14 °F till 122 °F

Klockmaterial:

Night Black och **Deep Teal**

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

Armband: Silikon, aluminumspänne

Cloudy White och Purple Dusk:

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

Armband: Silikon, aluminumspänne

Material, utbytbara armband:

Se [Polar-tillbehör](#).

Material i USB-adaptern:

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

Klockans noggrannhet:

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

GNSS-noggrannhet:

Distans ± 2 %

Genomsnittlig ruttnoggrannhet: 5 m

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.

GNSS-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

(0–36 km/h vid mätning av hastighet med Polar stegsensor)

Vattentålighet:

WR50

Minneskapacitet:

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

Display

Färgdisplay som alltid är på. Gorilla Glass-lins (1,1 mm tjocklek) med antifingeravtrycksbehandling. Storlek 1,2 tum, upplösning 240 x 240.

Använder trådlös 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.

Kompatibilitet med Polar Flow-appen

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från 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 indikeringsystem. Vattenresistensen hos Polar-produkter har testats enligt den internationella standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Alla Polar-enheter som anger vattenresistens testas före leverans för att stå emot vattentryck.

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

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

Märkning på baksidan av produkten	Vattenstänk, svett, regndroppar 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.



Den överkryssade soptunnan på hjul visar att Polar-produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och rådets direktiv 2012/19/EU om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter (WEEE) och batterier och ackumulatörer som används i produkterna omfattas av EU-direktivet 2023/1542 den 12 juli 2023 om batterier och förbrukade batterier. Dessa produkter och batterier/ackumulatörer inuti Polar-produkter ska därför kasseras separat i EU-länder. I slutet av produktens livslängd uppmuntrar Polar dig att minimera avfallets negativa effekter på miljön och människors hälsa även utanför EU genom att följa lokala bestämmelser om avfallshantering och, om möjligt, använda separat insamling av elektroniska apparater för produkter samt batteri- och ackumulatorinsamling för batterier och ackumulatörer.

Om du vill se de klockspecifika 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.

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

© 2024 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.

2.0 SV 09/2024