

POLAR®

POLAR UNITE



ANVÄNDARHANDBOK

INNEHÅLL

| | |
|--|-----------|
| Innehåll | 2 |
| Polar Unite användarhandbok | 6 |
| Introduktion | 6 |
| Dra full nytta av din Polar Unite | 8 |
| Polar Flow-webbtjänsten | 8 |
| Komma igång | 9 |
| Ställ in din klocka | 9 |
| Alternativ A: Ställ in med en telefon och Polar Flow-appen | 11 |
| Alternativ B: Ställ in med din dator | 11 |
| Alternativ C: Inställning från klockan | 11 |
| Så här bär du Polar Unite-armbandet | 12 |
| Knappfunktioner och pekskärm | 13 |
| Färgpekskärm | 13 |
| Visa notifikationer | 13 |
| Aktiveringsgest för bakgrundsbelysning | 13 |
| Klockdisplayer | 13 |
| Ändra stil och färg på klockdisplayen | 17 |
| Aktivering av bakgrundsbelysning | 18 |
| Aktiveringsgest för bakgrundsbelysning | 18 |
| Stör ej-funktion | 18 |
| Bakgrundsbelysning alltid på under träning | 18 |
| Meny | 19 |
| Snabbinställningar | 21 |
| Parkoppla en telefon med din klocka | 22 |
| Innan du parkopplar en telefon: | 22 |
| Så här parkopplar du en telefon: | 22 |
| Radera en parkoppling | 23 |
| Uppdatera firmware | 23 |
| Med telefon eller surfplatta | 23 |
| Med en dator | 23 |
| Inställningar | 25 |
| Allmänna inställningar | 25 |
| Parkoppla och synka | 25 |
| Kontinuerlig pulsmätning | 25 |
| Flygläge | 25 |
| Stör ej | 25 |
| Telefonnotiser | 25 |
| Enheter | 25 |
| Språk | 26 |
| Inaktivitetsvarning | 26 |
| Om din klocka | 26 |
| Fysiska inställningar | 26 |
| Vikt | 27 |
| Längd | 27 |
| Födelsedatum | 27 |
| Kön | 27 |
| Träningsbakgrund | 27 |
| Aktivitetsmål | 27 |

| | |
|--|-----------|
| Önskad sömntid | 28 |
| Maxpuls | 28 |
| Vilopuls | 28 |
| VO2max | 29 |
| Klockinställningar | 29 |
| Larm | 29 |
| Klockdisplay | 29 |
| Tid | 30 |
| Datum | 30 |
| Veckans första dag | 30 |
| Skärmikoner | 30 |
| Starta om och återställa | 30 |
| Starta om klockan | 30 |
| Återställa klockan till fabriksinställningar | 31 |
| Fabriksåterställning via FlowSync | 31 |
| Fabriksåterställning från klockan | 31 |
| Träning | 32 |
| Pulsmätning på handleden | 32 |
| Bära din klocka vid pulsmätning från handleden eller registrera din sömn | 32 |
| Bära din klocka utan att mäta pulsen från handleden eller registrera din sömn/Nightly Recharge | 33 |
| Starta ett träningspass | 33 |
| Starta ett planerat träningspass | 34 |
| Snabbmeny | 34 |
| Under träning | 36 |
| Bläddra genom träningsvyerna | 36 |
| Ställ in timer | 37 |
| Intervalltimer | 37 |
| Nedräkningstimer | 37 |
| Träna med ett mål | 38 |
| Ändra fas under ett träningspass med faser | 38 |
| Meddelanden | 38 |
| Pausa/stoppa ett träningspass | 39 |
| Träningssummering | 39 |
| Efter träning | 39 |
| Träningsdata i Polar Flow-appen | 41 |
| Träningsdata i Polar Flow-webbtjänsten | 41 |
| Funktioner | 42 |
| GPS-anslutning | 42 |
| Aktivera GPS via mobiltelefonen | 42 |
| Smart Coaching | 43 |
| Nightly Recharge™ återhämtningsmätning | 43 |
| ANS-status-information i Flow-appen | 46 |
| Sömstatus-information i Polar Flow | 46 |
| Övning | 47 |
| Sömn | 47 |
| För att reglera energinivåer | 47 |
| Sleep Plus Stages™ sömnregistrering | 48 |
| FitSpark™ daglig träningsvägledning | 52 |
| Under träning | 54 |
| Serene™ vägledad andningsövning | 56 |
| Konditionstest med pulsmätning på handleden | 58 |
| Innan testet påbörjas | 58 |

| | |
|--|-----------|
| Utföra testet | 59 |
| Testresultat | 59 |
| Konditionsnivåklasser | 59 |
| Män | 59 |
| Kvinnor | 60 |
| VO2max | 60 |
| Polar löpprogram | 60 |
| Skapa ett Polar löpprogram | 61 |
| Starta ett löpmål | 61 |
| Följa din utveckling | 61 |
| Kardio-belastning | 61 |
| Tränings effekt | 62 |
| Smart Calories | 63 |
| Kontinuerlig pulsmätning | 64 |
| Kontinuerlig pulsmätning i din klocka | 64 |
| Aktivitetmätning dygnet runt | 65 |
| Aktivitetsmål | 65 |
| Aktivitetsdata i din klocka | 65 |
| Inaktivitetsvarning | 66 |
| Aktivitetsdata i Flow-appen och webbtjänsten | 66 |
| Aktivitetseffekt | 66 |
| Sportprofiler | 67 |
| Pulszoner | 67 |
| Hastighetszoner | 68 |
| Inställningar för hastighetszoner | 68 |
| Träningsmål med hastighetszoner | 68 |
| Under träning | 68 |
| Efter träning | 68 |
| Hastighet och distans från handleden | 68 |
| Telefonnotiser | 69 |
| Aktivera telefonnotiser | 69 |
| Stör ej | 69 |
| Visa notifikationer | 69 |
| Pulssensornläge | 69 |
| Så här aktiverar du pulssensornläge: | 70 |
| Sluta dela puls: | 70 |
| Energikällor | 71 |
| Summering av energikällor | 71 |
| Detaljerad analys i Flow-mobilappen: | 71 |
| Utbytbara armband | 71 |
| Byta armband | 72 |
| Kompatibla sensorer | 72 |
| Polar OH1 optisk pulssensor | 72 |
| Polar H10 pulssensor | 73 |
| Polar H9 pulssensor | 73 |
| Parkoppla sensorer med din klocka | 73 |
| Parkoppla en pulssensor med din klocka | 73 |
| Polar Flow | 75 |
| Polar Flow-appen | 75 |
| Träningsdata | 75 |
| Aktivitetsdata | 75 |
| Sömndata | 75 |

| | |
|--|-----------|
| Sportprofiler | 75 |
| Bildindelning | 75 |
| Börja använda Flow-appen | 75 |
| Polar Flow-webbtjänsten | 76 |
| Dagbok | 76 |
| Rapporter | 76 |
| Program | 76 |
| Sportprofiler i Polar Flow | 76 |
| Lägg till en sportprofil | 77 |
| Redigera en sportprofil | 78 |
| Planera din träning | 79 |
| Skapa en träningsplan med Säsongsplaneraren | 79 |
| Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen och -webbtjänsten | 80 |
| Skapa ett mål baserat på favoritträningmål | 82 |
| Synkronisera målen till din klocka | 82 |
| Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen | 83 |
| Favoriter | 85 |
| Lägg till ett träningsmål till Favoriter: | 85 |
| Redigera en Favorit | 85 |
| Ta bort en Favorit | 85 |
| Synkronisera | 85 |
| Synkronisera med Flow-mobilappen | 85 |
| Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync | 86 |
| Viktig information | 87 |
| Batteri | 87 |
| Batteriets livslängd och driftstid | 87 |
| Ladda batteriet | 87 |
| Batteristatus och meddelanden | 88 |
| Batteristatussymbol | 88 |
| Batterinotiser | 89 |
| Skötsel av din klocka | 89 |
| Håll din klocka ren | 89 |
| Ta väl hand om den optiska pulssensorn. | 89 |
| Förvaring | 89 |
| Service | 90 |
| Säkerhetsföreskrifter | 90 |
| Störningar under träning | 90 |
| Hälsa och träning | 90 |
| Varning – Håll batterier utom räckhåll för barn | 91 |
| Så här använder du din Polar-produkt på ett säkert sätt | 92 |
| Tekniska specifikationer | 92 |
| Polar Unite | 92 |
| Programmet Polar FlowSync | 93 |
| Polar Flow-appens kompatibilitet | 93 |
| Vattenresistens hos Polar-produkter | 93 |
| Lagstadgad information | 94 |
| Begränsad internationell Polar-garanti | 95 |
| Ansvarsfriskrivning | 96 |

POLAR UNITE ANVÄNDARHANDBOK

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya klocka. Se videohandledningar och svar på vanliga frågor på support.polar.com/en/unite.

INTRODUKTION

Grattis till din nya Polar Unite!

Polar Unite träningsklocka hjälper dig att förena träning, återhämtning och vardag för en perfekt balans. Polar Unite motiverar dig att hålla igång träningen, och de intelligenta funktionerna gör det till en naturlig del av vardagen att sköta formen och hälsan. Den har avancerad pulsmätning på handleden. Sömnmätningen **Sleep Plus Stages™** mäter dina sömnstadier (REM-sömn, lätt sömn och djupsömn), ger dig sömnfeedback och anger din sömnpoäng. **Nightly Recharge™** mäter din återhämtning varje natt, och träningsguiden **FitSpark™** ger dig personlig träningsvägledning baserad på kroppens beredskap. Polar Unite hjälper dig att koppla av och lätta på stressen med **Serene™** vägleda andningsövningar, och du kan ansluta Polar **till telefonens GPS**. Du kan specialanpassa Polar Unite med olika armband och klockdisplay med olika färgteman. Du kan också använda din Unite under **Polar Club**-pass för att skicka din puls till Polar Club-systemet.

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.

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. 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.

I **FitSpark™ träningsguide** hittar du **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 föreslår 2–4 olika träningsalternativ till dig 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 träningskategorierna **kardio**, **styrka** och **stödträning**.

Serene™ andningsövning är ett stresshanteringsverktyg som hjälper dig att slappna av i både kropp och sinne. Det hjälper dig mot långsam diafragmaandning som har bevisade hälsoeffekter. Under andningsövningen ger din klocka dig biofeedback om harmonin mellan din andning och ditt hjärtas slag-för-slag-intervall. Den registrerar tiden du tillbringar i stressfria zoner – tiden då långsam andning framgångsrikt gett ditt hjärta i en bra synkronisering med dina andetag.

Med de **utbytbara armbanden** kan du anpassa din klocka för att matcha varje situation och stil.



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

DRA FULL NYTTA AV DIN POLAR UNITE

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

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

POLAR FLOW-WEBBTJÄNSTEN

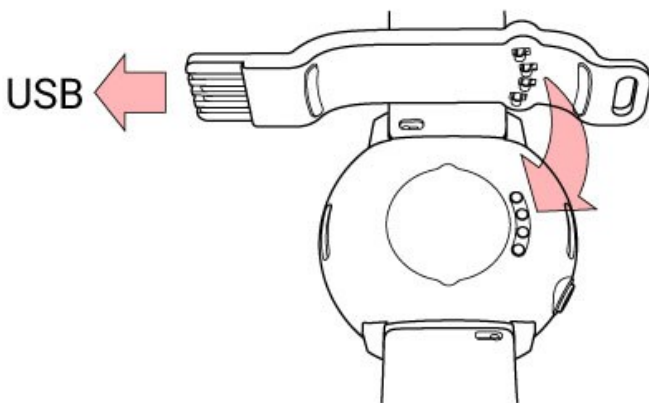
Synkronisera dina träningsdata till [Polar Flow-webbtjänsten](#) med programmet FlowSync i din dator eller via Flow-appen. I webbtjänsten kan du planera din träning, följa dina prestationer, få vägledning och se en detaljerad analys av dina träningsresultat, din aktivitet och sömn. Låt alla dina vänner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

För att aktivera och ladda klockan, anslut den till en USB-port eller en USB-laddare med USB-laddningsadaptern som kom med paketet. Rikta in stiften på USB-laddningsadaptern med stiften på klockan och fäst adaptern på plats. Se också till att ansluta USB-laddningsadaptern på rätt sätt, **dvs. kontakterna på Polar Unite USB-laddningsadaptern måste vara vända mot kontakterna i datorns USB-port eller i USB-laddaren**. Observera att det kan ta ett tag innan laddningsanimeringen visas på displayen. Vi rekommenderar att du laddar batteriet innan du börjar använda din klocka. Se [Batteri](#) för detaljerad information om hur du laddar batteriet.



Anslut USB-laddningsadaptern till klockan **innan** adaptern ansluts till strömförsörjningen. Lämna inte USB-laddningsadaptern ansluten till strömförsörjningen **utan** klockan.



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

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

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



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

C. I din klocka: Om du inte har en kompatibel mobilenhet och f.n. inte har tillgång till en dator med internetanslutning, kan du starta från klockan. **Observera att när du gör inställningarna från klockan är din klocka ännu inte ansluten till Polar Flow. Det är viktigt att du gör inställningarna senare via alternativ A eller B för att få de senaste firmware-uppdateringarna till din Polar Unite.** I Flow kan du också se en mer detaljerad analys av din träning, aktivitet och sömndata.



Polar Unite har ingen inbyggd GPS, men du kan registrera rutter, hastighet och distans och dina träningspass utomhus med din Polar Unite med mobiltelefonens GPS. För att kunna använda [GPS-anslutning](#) behöver du göra inställningen i din telefon (A).

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



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

1. Håll din klocka och telefonen nära varandra under inställningen.
2. Kontrollera att din telefon är ansluten till internet och aktivera Bluetooth.
3. Ladda ner Polar Flow-appen från App Store eller Google Play på din telefon.
4. Öppna Polar Flow-appen på din telefon.
5. Flow-appen känner att din klocka är i närheten och uppmanar dig att påbörja parkoppling. Tryck på **Start**-knappen på Flow-appen.
6. När bekräftelsemeddelandet **Begäran om Bluetooth-parkoppling** visas i din telefon ska du kontrollera att koden som visas i din telefon överensstämmer med koden i din klocka.
7. Godkänn begäran om Bluetooth-parkoppling i din telefon.
8. Bekräfta PIN-koden på din klocka genom att trycka på displayen.
9. **Ihoppning färdig** visas när parkopplingen är slutförd.
10. Logga in med ditt Polar-konto eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen inom appen.

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



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

ALTERNATIV B: STÄLL IN MED DIN DATOR

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

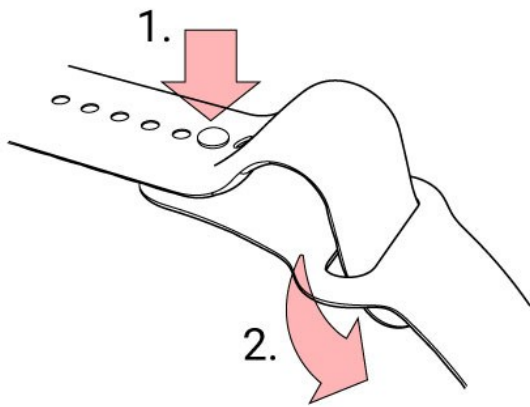
ALTERNATIV C: INSTÄLLNING FRÅN KLOCKAN

Justera värdena genom att svepa displayen och tryck för att bekräfta ditt val. Om du vid ett senare tillfälle vill gå tillbaka och ändra en inställning, ska du trycka på TILLBAKA tills du kommer till inställningen som du vill ändra.



Observera att när du gör inställningarna från klockan är din klocka ännu inte ansluten till Polar Flow. Uppdateringar av firmware för din klocka är endast tillgängliga via Polar Flow. För att vara säker på att du får ut det mesta möjliga av din klocka och de unika Polar-funktionerna är det viktigt att du senare gör inställningarna i Polar Flow-webbtjänsten eller med Polar Flow mobilapp genom att följa stegen i alternativ A eller B.

SÅ HÄR BÄR DU POLAR UNITE-ARMBANDET



1. Tryck in stiftet i hålet.
2. Skjut det överblivna bandet inunder.



För att få precision vid pulsmätning på handleden under träning eller när du registrerar din sömn ska du se till att [du bär klockan på rätt sätt](#).



Se detaljerade anvisningar för att byta armband i avsnittet [Utbytbara armband](#).

KNAPPFUNKTIONER OCH PEKSKÄRM

Din klocka har en knapp (TILLBAKA) som har olika funktioner beroende på användningssituationen. Se tabellen nedan för mer information om knappens funktioner i olika lägen.

| Klockfunktion | Meny | Förträningssläge |
|---|--|-----------------------------|
| Gå till menyn | Återvänd till föregående nivå | Återgå till klockfunktionen |
| Tryck och håll in för att parkoppla och synkronisera | Lämna inställningarna oförändrade | Tänd displayen |
| Tänd displayen | Avbryt val | |
| Tryck och håll in i 10 sekunder för att starta om klockan | Tänd displayen Under träning Pausa träningen genom att trycka en gång. Tryck på displayen för att fortsätta. Avsluta träningspasset genom att trycka och hålla in i pausläge. Tänd displayen | |

FÄRGPEKSKÄRM

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

- Tryck på displayen för att bekräfta val och välja objekt.
- Svep upp eller ner för att bläddra i menyn.
- Svep åt vänster eller höger under träningen för att se olika träningsvyer.
- Svep åt vänster eller höger i klockfunktionen för att växla mellan klockdisplayer.
- Svep ner i klockfunktionen för att gå till menyn Snabbinställningar (skärmlås, stör ej, flygläge).
- Svep upp i klockfunktionen för att se meddelanden.
- Tryck på displayen för att se mer detaljerad information.

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



Användaren kan inte justera displayens ljusstyrka.

VISA NOTIFIKATIONER

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

AKTIVERINGSGEST FÖR BAKGRUNDSBELYSNING

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

KLOCKDISPLAYER

Polar Unite klockdisplayer anger mycket mer än bara tiden. Du får den mest aktuella och relevanta informationen direkt på klockdisplayen, inklusive din aktivitetsstatus, din puls, senaste träningspass, Nightly Recharge-status,

FitSpark träningsförslag vid behov och veckosummering. Du kan bläddra genom klockdisplayerna genom att svepa åt vänster eller höger och öppna en mer detaljerad vy genom att trycka på klockdisplayen.

Du kan använda upp till åtta olika klockdisplayer på Polar Unite. Välj vilka klockdisplayer som ska visas på displayen i klockfunktionen i **Meny > Klockvyer**.



Du kan välja mellan analog och digital display i [Klockinställningar](#).



Observera att klockdisplayerna och deras innehåll inte kan redigeras, men du kan ändra [färgtema för klockdisplayen](#).

Tid



Grundläggande klockdisplay med tid och datum.

Aktivitet



Diagramstapeln runt klockdisplayen och procentsatsen nedanför tid och datum visar din utveckling mot ditt dagliga aktivitetsmål.

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.

Puls



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



När du använder funktionen Kontinuerlig pulsmätning kan du även följa vad som är de högsta och lägsta pulsavläsningarna för din dag och du kan se vad din lägsta pulsavläsning var för föregående natt. Funktionen Kontinuerlig pulsmätning kan aktiveras, inaktiveras eller sättas i läget Endast på natten i din klocka i **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning**.

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



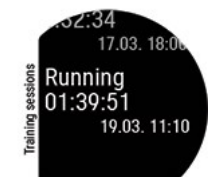
Om du inte använder funktionen **Kontinuerlig pulsmätning** kan du ändå snabbt kontrollera din aktuella puls utan att starta ett träningspass. Dra bara åt armbandet och välj den här klockdisplayen, så ser du din aktuella puls genom att trycka på displayen. Återgå till pulsdisplayen genom att trycka på knappen.



Senaste träningspassen



Se hur mycket tid som gått sedan ditt senaste träningspass och vilken sport som gällde för träningspasset.

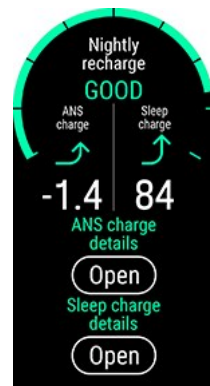


När du öppnar detaljerna kan du dessutom visa summeringarna av dina träningspass från de senaste 14 dagarna. Bläddra till träningspasset som du vill visa genom att svepa upp/ner och sedan trycka på displayen för att öppna summeringen. Mer information finns i [Träningssummering](#).

Nightly Recharge-display



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



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

FitSpark-klockdisplay



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



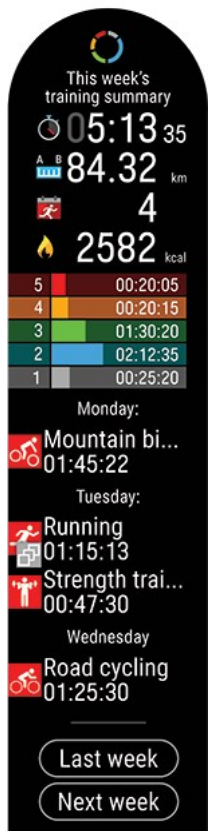
Mer information finns i [FitSpark daglig träningsvägledning](#).

Veckosummering



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

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



Observera att klockdisplayerna och deras innehåll inte kan redigeras.

Ditt namn



Tid, datum och ditt namn visas.

ÄNDRA STIL OCH FÄRG PÅ KLOCKDISPLAYEN

Du kan anpassa din Polar-klocka genom att välja ett annat färgtema för klockdisplayen från en uppsättning fördefinierade alternativ.

Välj stil och färg för klockdisplayen genom att gå till **Inställningar > Klockinställningar > Klockdisplay > Digital/Analog**.

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

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

Symmetri



Minuter i mitten



Små sekunder



Sekunder i cirkel



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

Klassiskt



Art deco



Lollipop



Pärlor



Du kan även välja färgtema för klockdisplayen. Tillgängliga färgteman är rött, orange, gult, grönt, blått, lila, rosa och persika.

Observera att för alternativet **Digital symmetri** går det inte att byta färg.



Du kan inte ändra klockdisplayerna och deras innehåll förutom att ändra klockdisplayens stil eller färg.

AKTIVERING AV BAKGRUNDSBELYSNING

AKTIVERINGSGEST FÖR BAKGRUNDSBELYSNING

För att spara batteri är bakgrundsbelysningen inte alltid på. Bakgrundsbelysningen slås automatiskt på när du vrider handleden för att titta på klockan. Det går inte att ställa in bakgrundsbelysningen så att den alltid är på förutom under träning.

STÖR EJ-FUNKTION



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

BAKGRUNDSBELYSNING ALLTID PÅ UNDER TRÄNING

Så här aktiverar du **Bakgrundsbelysning alltid på under träning**: Svep nedåt från den övre delen av displayen för att öppna menyn [Snabbinställningar](#). Tryck på ikonen Bakgrundsbelysning för att välja **Alltid PÅ** eller **Automatisk**. Med Alltid PÅ är klockdisplayen belyst under hela träningspasset. Inställningen för bakgrundsbelysning återgår som standard till Automatisk när du har avslutat träningspasset.



Observera att om du väljer Alltid PÅ förbrukas batteriet mycket snabbare än med standardinställningen.

MENY

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

Starta träningen



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

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

Inställningar



Du kan redigera följande inställningar i din klocka:

- Fysiska inställningar
- Allmänna inställningar
- Klockinställningar

Mer information finns i [Inställningar](#).





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

Timer




I **Timer** finns stoppur och nedräkningstimer.

Stoppur

Starta stoppuret genom att först trycka på **Stoppur** och sedan . Lägg till ett varv genom att trycka på ikonen för varv-/mellantid . Tryck på knappen för att pausa stoppuret.





Nedräkningstimer

Du kan ställa in nedräkningstimern för att räkna ner från en förinställd tid. Tryck på **Ställ in timer** och ställ in nedräkningstiden och tryck på  för att bekräfta. Tryck på **Starta** när du är klar för att starta nedräkningstimern.

Nedräkningstimern läggs till den grundläggande klockdisplayen.



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



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

Serene vägledad andningsövning



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

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

Konditionstest



Tryck först på **Konditionstest** och sedan på **Slappna av och starta testet**.

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



Välj vilka klockdisplayer som visas på displayen i tidsvyn. Du kan välja bland:

- Endast tid
- Daglig aktivitet
- Kontinuerlig pulsmätning
- Nightly Recharge
- FitSpark träningsguide
- Senaste träningspassen
- Veckosummering
- Ditt namn


Välj minst en vy.

SNABBINSTÄLLNINGAR

Snabbinställningsmenyn



Svep nedåt från den övre delen av displayen i klockfunktionen för att dra ner menyn **Snabbinställningar**. Svep åt vänster eller höger för att bläddra och tryck för att välja en funktion.

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

- **Skärmlås:** Tryck på skärmlåsikonen för att aktivera skärmlås. Tryck på knappen i 2 sekunder för att låsa upp skärmen.
- **Larm:** Ställ in larmupprepning: **Av**, **En gång**, **Måndag–Fredag** eller **Alla dagar**. Om du väljer **En gång**, **Måndag–fredag** eller **Alla dagar**, ställ även in tiden för alarmet.
- **Nedräkningstimer:** Svep upp eller ned för att ställa in nedräkningstiden, och tryck på den gröna bocken för att bekräfta och starta nedräkningstimern.
- **Stör ej:** Tryck på stör ej-ikonen för att aktivera den och tryck igen för att stänga av den. När stör ej är aktiverad får du inga notiser eller ringsignaler. Aktiveringsgesten för bakgrundsbelysning är också inaktiverad.
- **Flygläge:** Tryck på ikonen flygläge för att aktivera det och tryck igen för att stänga av det. I flygläge 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.

Batteristatusikonen visar hur mycket laddning som finns kvar i batteriet.

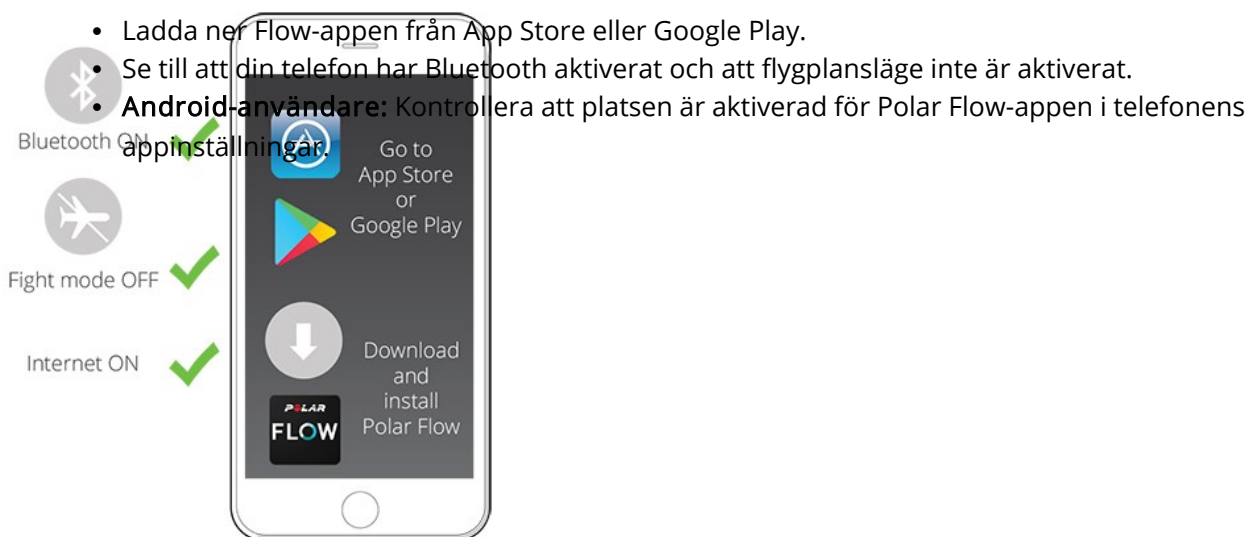


- **Bakgrundsbelysning:** Tryck på ikonen Bakgrundsbelysning för att välja **Alltid på** eller **Automatisk**. När Alltid på har valts är klockdisplayen tänd under träningspasset. Inställningen för bakgrundsbelysning återställs automatiskt till automatisk när du har avslutat träningspasset. Observera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

PARKOPPLA EN TELEFON MED DIN KLOCKA

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

INNAN DU PARKOPPLAR EN TELEFON:



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

SÅ HÄR PARKOPPLAR DU EN TELEFON:

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



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

2. I din klocka, tryck på och håll in TILLBAKA i klockfunktionen **ELLER** gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Para och synka > Para och synka telefonen** och tryck på displayen.
3. **Öppna Flow-appen och håll din klocka intill telefonen** visas på din klocka.
4. När bekräftelsemeddelandet **Begäran om Bluetooth-parkoppling** visas i din telefon ska du kontrollera att koden som visas i din telefon överensstämmer med koden i din klocka.
5. Godkänn begäran om Bluetooth-parkoppling i din telefon.

6. Bekräfta PIN-koden på din klocka.
7. **Ihopparring färdig** visas när parkopplingen är slutförd.

RADERA EN PARKOPPLING

Så här raderar du en parkoppling med en telefon:

1. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Para och synka > Parade enheter** och tryck på displayen.
2. Välj den enhet du vill ta bort genom att klicka på dess namn på displayen.
3. **Ta bort parning?** visas. Bekräfta genom att trycka på displayen.
4. **Parning 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.



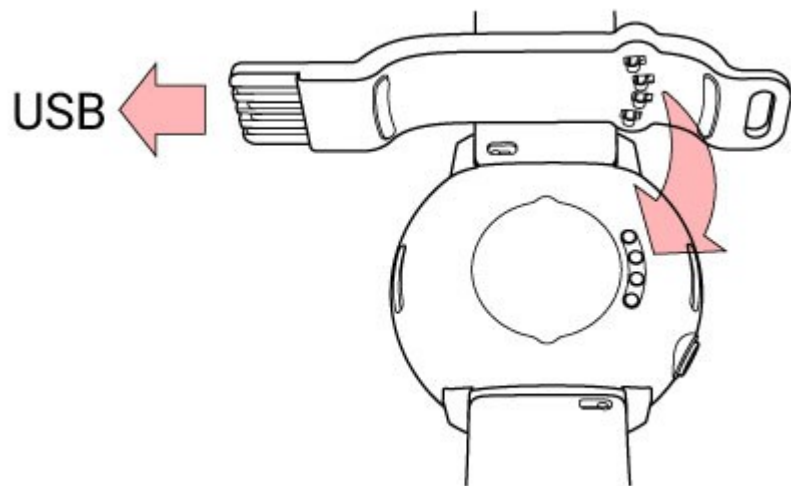
Den trådlösa uppdateringen av firmware kan ta upp till 20 minuter, beroende på din anslutning.

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 USB-laddningsadaptern som levererades i paketet. Rikta in stiften på USB-laddningsadaptern med stiften på klockan och fäst adaptern på plats. Se också till att ansluta USB-laddningsadaptern på rätt sätt, dvs. **de fyra stiften på Polar Unite USB-laddningsadapter måste vara vända mot de fyra stiften i din dators USB-port eller i USB-laddaren.**



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

INSTÄLLNINGAR

ALLMÄNNA INSTÄLLNINGAR

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

I **Allmänna inställningar** finns följande:

- Parkoppla och synka
- Kontinuerlig pulsmätning
- Flygläge
- Stör ej
- Telefonnotiser
- Enheter
- Språk
- Inaktivitetsvarning
- Om din klocka

PARKOPPLA OCH SYNKA

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

KONTINUERLIG PULSMÄTNING

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

FLYGLÄGE

Välj **På** eller **Av**.

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

STÖR EJ

Aktivera, **Inaktivera** eller **Aktivera (-)** funktionen Stör ej. Ställ in den period när "stör ej" ska vara på. Välj när den ska **Börja** och **Sluta**. När den är på kommer du inte att få några notiser eller höra några ringsignaler. Aktiveringsgesten för bakgrundsbelysning är också inaktiverad.

TELEFONNOTISER

Ställ in telefonnotiser på **Av** eller **På**, **när du inte tränar**. Observera att du inte kommer att få några telefonnotiser under träningspass.

ENHETER

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

SPRÅK

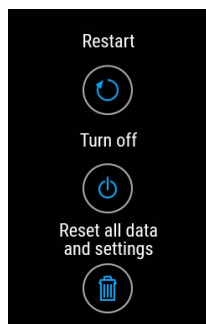
Du kan välja vilket språk du vill använda i din klocka. Din klocka har stöd för följande språk: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語** och **Türkçe**.

INAKTIVITETSVARNING

Aktivera eller Inaktivera aktivitetsvarning.

OM DIN KLOCKA

Kontrollera enhets-ID för din klocka samt firmware-version, HW-modell och Polar Unite-specifika märkningar med lagstadgad information. Starta om klockan, stäng av den eller återställ alla data och inställningar på den.



Starta om: Om du får problem med din klocka kan du försöka att starta om den. När du startar om klockan raderas inga inställningar eller personliga data från klockan. Du kan också starta om din klocka genom att trycka på och hålla in knappen i 10 sekunder.

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

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

FYSISKA INSTÄLLNINGAR

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

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

I **Fysiska inställningar** finns följande:

- Vikt
- Längd
- Födelsedatum
- Kön
- Träningsbakgrund
- Aktivitetsmål
- Önskad sömntid
- Maxpuls
- Vilopuls
- VO₂max

VIKT

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

LÄNGD

Ställ in din längd i centimeter (metrisk) 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 hastigheten med vilken syre kan användas av kroppen under maximal träning; det är direkt relaterat till hjärtats maximala förmåga att leverera blod till musklerna. VO₂max kan mätas eller beräknas med konditionstester (t.ex. maximala tester och submaximala tester). Du kan använda [Polar konditionstest](#) med funktionen pulsmätning på handleden för att beräkna din VO₂max och uppdatera den till dina fysiska inställningar.

KLOCKINSTÄLLNINGAR

Om du vill se och redigera dina klockinställningar trycker du på knappen i tidsvyn, sveper ned menyn och trycker först på **Inställningar** och sedan på **Klockinställningar**.

I **Klockinställningar** finns följande:

- Larm
- Klockdisplay
- Tid
- Datum
- Veckans första dag

LARM

Ställ in larmupprepning: **Av**, **En gång**, **Måndag–Fredag** eller **Alla dagar**. Om du väljer **En gång**, **Måndag–Fredag** eller **Alla dagar**, ställ även in tiden för larmet. Du hittar larminställningarna i menyn [Snabbinställningar](#).



När larmet är aktiverat visas en klockikon i klockfunktionen.

KLOCKDISPLAY

Välj klockdisplay:

- Analog
- Digital

Ändra färgtema för klockdisplayen genom att trycka på **Färgtema för klockdisplay**.



Observera att klockdisplayerna och deras innehåll inte kan redigeras förutom att ändra färgtema för klockdisplayen.

TID

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



När du synkroniserar med Flow-appen och webbtjänsten uppdateras tiden på dagen automatiskt från tjänsten.

DATUM

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



När du synkroniserar med Flow-appen och webbtjänsten uppdateras datumet automatiskt från tjänsten.

VECKANS FÖRSTA DAG

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



När du synkroniserar med Flow-appen och webbtjänsten uppdateras veckans första dag automatiskt från tjänsten.

SKÄRMKONER



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



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



Vibrerande larm är inställt. Ställ in larmet genom att gå till **Inställningar > Klockinställningar**.



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




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

STARTA OM OCH ÅTERSTÄLLA

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

STARTA OM KLOCKAN

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

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

ÅTERSTÄLLA KLOCKAN TILL FABRIKSINSTÄLLNINGAR


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

FABRIKSÅTERSTÄLLNING VIA FLOWSYNC

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

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

FABRIKSÅTERSTÄLLNING FRÅN KLOCKAN

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

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

TRÄNING

PULSMÄTNING PÅ HANDLEDEN

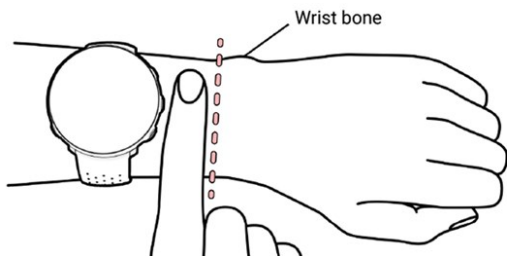
Din klocka mäter din puls från handleden med sensorfusionstekniken **Polar Precision Prime™**. Denna pulsinnovation kombinerar optisk pulsmätning med hudkontaktmätning, som utesluter störningar i pulssignalen. Den mäter din puls noggrant, även under de mest krävande förhållandena och träningspassen.

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 spärra 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 bröstbälte (Polar H10 or H9) eller Polar OH1 optisk pulssensor som mäter pulsen från armen eller tinningen. Polar-pulssensorerna H10 och H9 är mer mottagliga för snabbt ökande eller minskande puls, så de är det perfekta alternativet även för intervallträning med snabba sprintlöpningar och ger oöverträffad exakthet i träningen. Polar OH1 är en kompakt optisk pulssensor som mäter pulsen från armen eller tinningen. Den är mångsidig och ett mycket bra alternativ till pulsband för bröstkorg och handled. Mer information finns i [Kompatibla sensorer](#).



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

BÄRA DIN KLOCKA UTAN ATT MÄTA PULSEN FRÅN HANDLEN 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. [Tag på dig din klocka](#) och dra åt armbandet.
2. Gå in i förträningläge genom att trycka på TILLBAKA för att öppna huvudmenyn och välja **Starta träningen**



Från förträningläget kan du öppna snabbmenyn genom att trycka på ikonen för

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

Du kan till exempel välja ett favoritträningmål du vill använda och lägga till timers till dina träningsvyer. För mer information, se [Snabbmenyn](#).

När du valt återgår klockan till förträningläge.

3. Bläddra till din önskade sport.
4. Stanna i förträningläget tills klockan har hittat din puls och GPS-signalerna (om detta är tillämpligt för din sport) för att vara säker på att dina träningsdata är korrekta.
5. Fånga GPS-satellitssignaler:
 - Gå ut med din mobiltelefon och klocka, bort från höga byggnader och träd.
 - Öppna Flow-appen och håll mobiltelefonen bredvid din klocka.
 - Håll din klocka stilla och undvik att trycka på klockan när den söker efter GPS-signal.



Polar Unite har ingen inbyggd GPS, men du kan registrera rutter, hastighet, tempo och distans och dina träningspass utomhus med din Polar Unite med mobiltelefonens GPS. Se [GPS-anslutning](#) för anvisningar om hur du aktiverar GPS via mobiltelefon.



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



Cirkeln runt ikonen GPS-anslutning 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 länkad 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 displayen för att börja registrera träningen.

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


STARTA ETT PLANERAT TRÄNINGSPASS

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

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

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




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

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



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

SNABBMENY

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



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



Träningsförslag:

Träningsförslag visar de dagliga [FitSpark](#)-träningsförslagen.



Favoriter:

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

Mer information finns i [Favoriter](#).



Intervalltimer:

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

Om du vill lägga till intervalltimer till dina träningsvyer för passet väljer du **Timer för detta träningspass > På**. Du kan använda en tidigare inställd timer eller skapa en ny timer genom att återgå till snabbmenyn och välja **Intervalltimer > Ställ in timer**:

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

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



Nedräkningstimer:

Om du vill lägga till nedräkningstimer till dina träningsvyer för passet väljer du **Timer för detta träningspass > På**. Du kan använda en tidigare inställd timer eller skapa en ny timer genom att återgå till snabbmenyn och välja **Nedräkningstimer > Ställ in timer**: Ställ in nedräkningstiden och tryck på 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.

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

UNDER TRÄNING

BLÄDDRA GENOM TRÄNINGSVYERNA

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

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

Dina träningsvyer kan till exempel ha följande information:



Din puls och ZonePointer för puls

Distans

Träningstid

Tempo/hastighet



Din puls och ZonePointer för puls

Träningstid

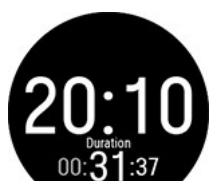
Kalorier



Maxpuls

Pulsdigram och din aktuella puls

Snittpuls



Klocktid

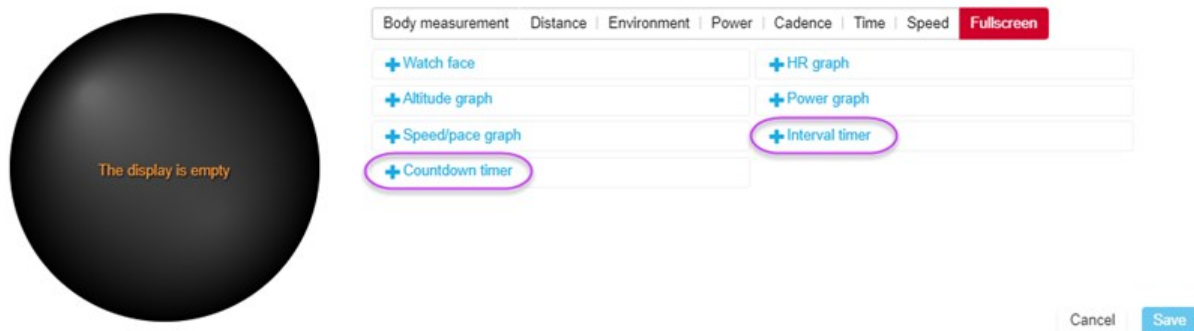
Träningstid



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

STÄLL IN TIMER

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



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

INTERVALLTIMER



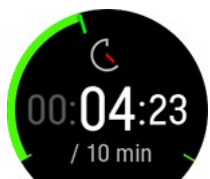
Om du ställer in timervyn för ditt träningspass från [Snabbmenyn](#), börjar timern när du startar träningspasset. Du kan stoppa timern och starta en ny timer i enlighet med anvisningarna nedan.

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

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

Stoppa timern genom att trycka på och hålla in displayen i 3 sekunder och trycka på **Stoppa timer**.

NEDRÄKNINGSTIMER



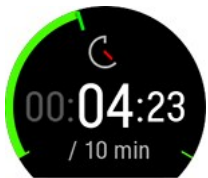
Om du ställer in timervyn för ditt träningspass från [Snabbmenyn](#), börjar timern när du startar träningspasset. Du kan stoppa timern och starta en ny timer i enlighet med anvisningarna nedan.

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

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

TRÄNA MED ETT MÅL

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



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

ELLER

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

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



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



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



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

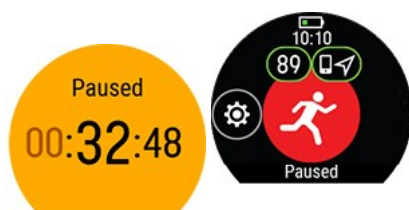
ÄNDRA FAS UNDER ETT TRÄNINGSPASS MED FASER

Fasen ändras automatiskt när du har avslutat en fas. Klockan meddelar dig genom att vibrera när fasen ändras.

MEDDELANDEN

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

PAUSA/STOPPA ETT TRÄNINGSPASS



Tryck på TILLBAKA för att pausa ditt träningspass.

Tryck på sportikonen för att fortsätta träna. 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

Träningstid

Avverkad distans under träningspasset



Puls

Din snitt- och maxpuls under träningspasset.

Din hjärtbelastning från träningspasset



Pulszoner

Tid i olika pulszoner



Förbrukad energi

Förbrukad energi under träningspasset

Kolhydrater

Protein

Fett

Mer information finns i [Energikällor](#)



Kalorier

Förbrukade kalorier under träningspasset

Fettförbr. % av kalorier: Förbrukade kalorier från fett under ett träningspass, uttryckt i procent av den totala kaloriförbrukningen under träningspasset



Tempo/hastighet

Snitt- och maxtempo/hastighet för träningspasset



Hastighetszoner

Träningsstid i olika hastighetszoner



Varvnummer

Bästa varvtid

Snittvarvtid

Så här visar du dina träningssummeringar senare i din klocka:



I klockfunktionen sveper du åt vänster eller höger för att gå till klockdisplayen **Senaste träningspassen** och trycker sedan på displayen.

Du kan visa summeringarna av dina träningspass från de senaste 14 dagarna. Bläddra till träningspasset som du vill visa genom att svepa upp eller ner och trycka på träningspass för att öppna summeringen. Din klocka kan innehålla upp till 20 träningssummeringar.

TRÄNINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

Din klocka synkroniseras 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 I POLAR FLOW-WEBBTJÄNSTEN

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

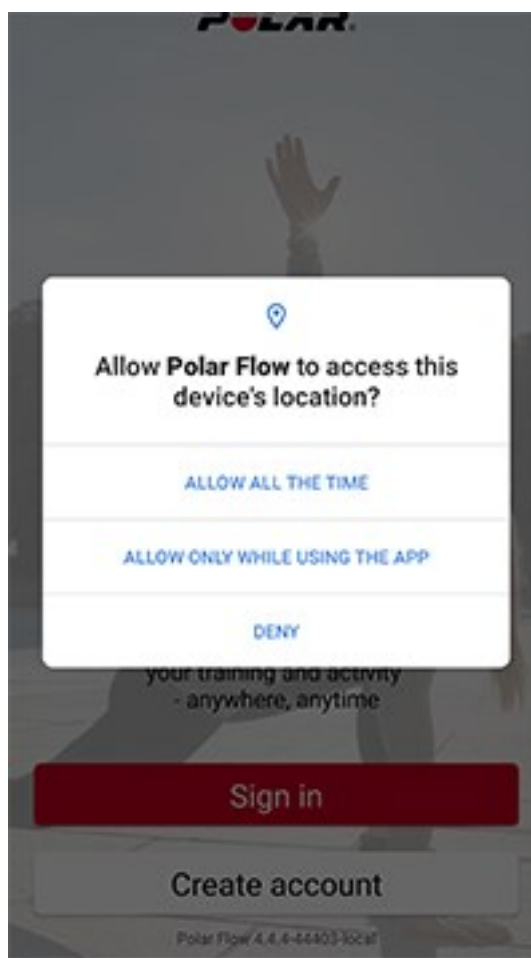
Se [Polar Flow webbtjänst](#) för mer information.

FUNKTIONER

GPS-ANSLUTNING

Du kan registrera rutt, hastighet, tempo och distans för dina träningspass utomhus med din Polar Unite med mobilens GPS. Du behöver Polar Flow-mobilappen installerad i din mobiltelefon, parkopplad med din klocka och ge Flow-appen tillstånd att använda telefonens plats. Du behöver bara göra det en gång, första gången du använder den. Vid efterföljande träningspass behöver du inte ge tillstånd längre, men ha din mobiltelefon med dig.

När du öppnar Polar Flow-appen för första gången uppmanas du att låta Polar Flow använda din mobiltelefons plats. Välj **Alltid tillåt** på iOS-telefoner eller **Tillåt hela tiden** på Android-telefoner.



Om du behöver justera platsbehörigheter senare kan du komma åt dem genom att navigera till:

iOS: Inställningar > Sekretess > Platstjänster > Polar Flow.

Android: Gå till Inställningar, leta efter appbehörigheter. Ge platsbehörighet för Polar Flow-appen. I vissa Android-telefoner är sökvägen Inställningar > Appar och notiser > Behörigheter.

AKTIVERA GPS VIA MOBILTELEFONEN

1. Gå ut med din mobiltelefon och klocka.
2. Öppna Flow-appen och håll mobiltelefonen bredvid din klocka.
3. Tryck på TILLBAKA-knappen för att öppna huvudmenyn, tryck på **Starta träningen** och navigera till en utomhussport.

4. Cirkeln runt GPS-anslutningsikonen blir grön när GPS är redo och din klocka meddelar dig också med en vibration.
5. Tryck på displayen för att starta träningsregistreringen.



Du måste ha din mobilenhet med dig under träningspasset.



Observera att noggrannheten för den registrerade platsen är beroende av noggrannheten för mobiltelefonens GPS. Det kan variera beroende på vilken mobilenhet du använder.

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:

- [Nightly Recharge™ återhämtningsmätning](#)
- [Sleep Plus Stages™ sömnregistrering](#)
- [FitSpark™ daglig träningsvägledning](#)
- [Serene™ vägledd andningsövning](#)
- [Konditionstest](#)
- [Löpprogram](#)
- [Kardio-belastning](#)
- [Tränings effekt](#)
- [Smart calories](#)
- [Kontinuerlig pulsmätning](#)
- [Aktivitetsmätning dygnet runt](#)
- [Aktivitetseffekt](#)

NIGHTLY RECHARGE™ ÅTERHÄMTNINGSMÄTNING

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

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

Hur börjar du använda Nightly Recharge?




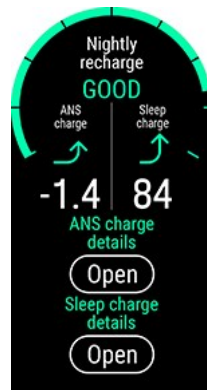
Kontinuerlig pulsmätning måste aktiveras för att Nightly Recharge ska fungera. Aktivera kontinuerlig pulsmätning genom att gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning** och välj **På** eller **Endast på natten**.

Åt armbandets ordentligt runt din handled och ha klockan på dig när du sover. Sensorn på baksidan av klockan måste ligga an mot din hud. Mer detaljerade anvisningar om hur du bär din klocka finns i avsnittet [Pulsmätning på handleden](#).

3. Du måste bära din klocka under **tre nätter** innan du kan börja se Nightly Recharge-status på din klocka. Så lång tid tar det att fastställa din normalnivå. Innan du kan se din Nightly Recharge kan du se din ANS-information (puls, hjärtfrekvensvariation och andningsfrekvens). Efter tre framgångsrika mätningar på natten kan du se din Nightly Recharge-status på din klocka.

Nightly Recharge på din klocka

Redan vaken? visas på Nightly Recharge-displayen när din klocka har detekterat minst fyra timmars sömn. Bekräfta genom att trycka på  så summerar klockan din Nightly Recharge direkt. Nightly Recharge-status anger hur återhämtande den senaste natten var. Poäng för både **ANS-status** och **sömnstatus** tas med i beräkningen när din Nightly Recharge-status beräknas. Nightly Recharge-status har följande skala: mycket dålig – dålig – sådär – OK – bra – mycket bra. I klockfunktionen kan du svepa åt vänster eller höger för att navigera till Nightly Recharge-displayen.



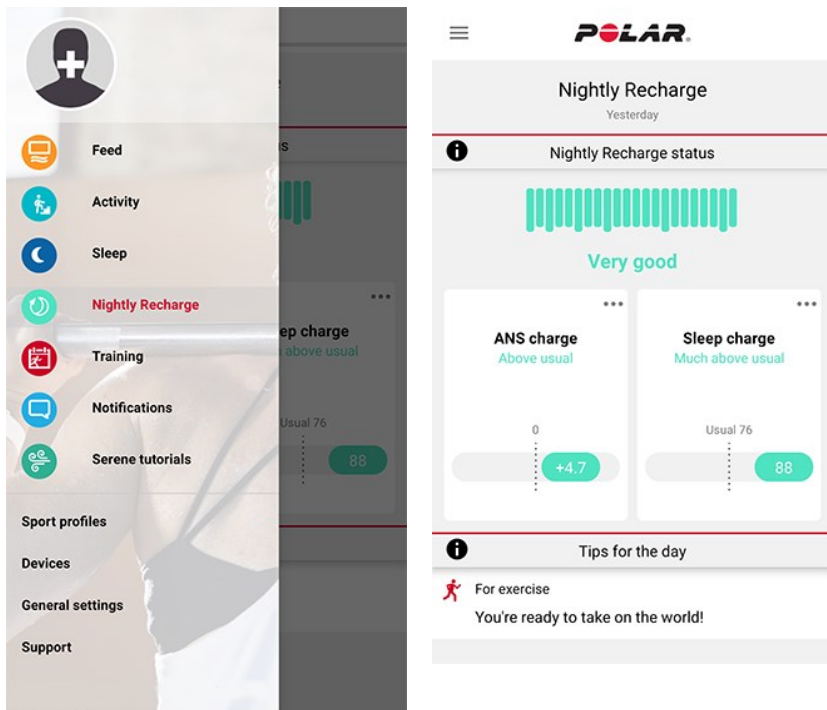
Tryck på Nightly Recharge-displayen för att se ytterligare information om din **ANS-status** och din **sömnstatus**.



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 48 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 ner sig under natten. Skalan är från -10 till +10. Runt noll är din normala nivå. Du får ANS-status genom att mäta din puls, hjärtfrekvensvariation och andningsfrekvens under cirka de första fyra timmarna av sömn.

Ett normalt puls-värde för vuxna kan sträcka sig mellan 40 och 100 slag per minut. Det är vanligt att dina puls värden 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.

Sömstatus-information i Polar Flow

För information om sömnstatus i Polar Flow-appen, se "Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten" på sidan 49.

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

Se [FitSpark™ daglig träningsvägledning](#) för mer detaljerade träningsförslag!

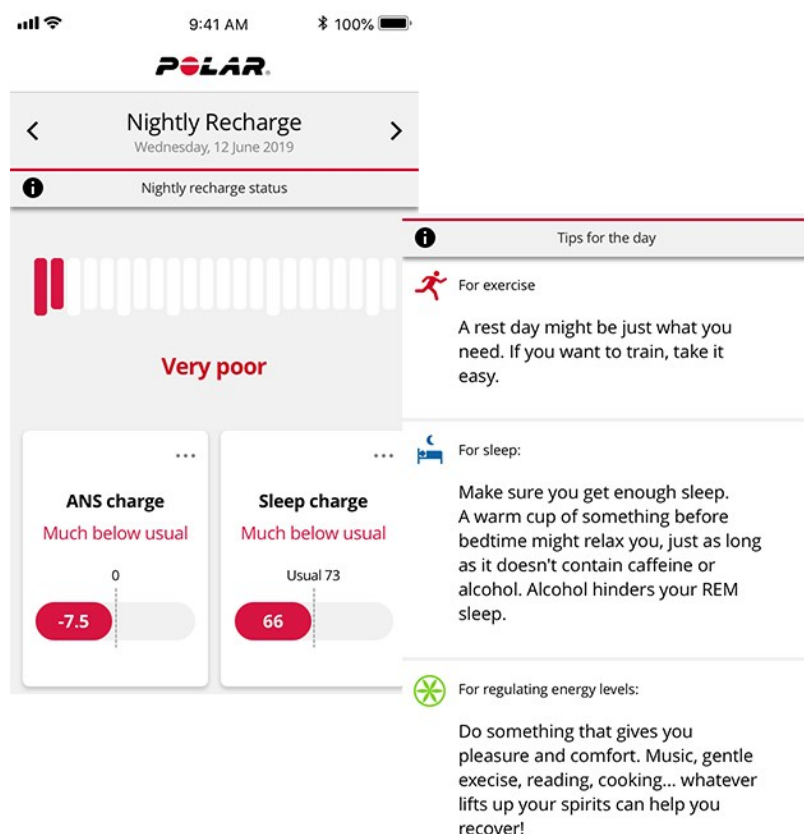
Sömn

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

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

För att reglera energinivåer

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



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

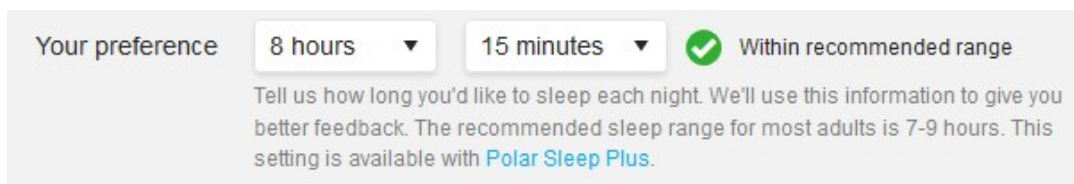
SLEEP PLUS STAGES™ SÖMNREGISTRERING

Sleep Plus Stages registrerar automatiskt **sönmängden** 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**.



The screenshot shows a settings screen for sleep preferences. At the top, it says "Your preference" followed by two dropdown menus: "8 hours" and "15 minutes". To the right of these is a green checkmark icon and the text "Within recommended range". Below this, there is a paragraph of text: "Tell us how long you'd like to sleep each night. We'll use this information to give you better feedback. The recommended sleep range for most adults is 7-9 hours. This setting is available with Polar Sleep Plus."


Önskad sömntid är sönmängden 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 komma åt din sömninformation via displayen [Nightly Recharge](#). Tryck på displayen för att öppna information om Nightly Recharge-status och tryck sedan på **Öppna** under **Sömnpöäng-information**.

Du kan också stoppa sömnregistreringen manuellt. **Redan vaken?** visas på klockdisplayen när din klocka har detekterat minst fyra timmars sömn. Tryck på texten **Redan vaken?** för att ange för klockan att du är vaken. Den frågar dig då om du vill avsluta sömnregistreringen. Bekräfta genom att trycka på  så summerar klockan din sömn direkt.

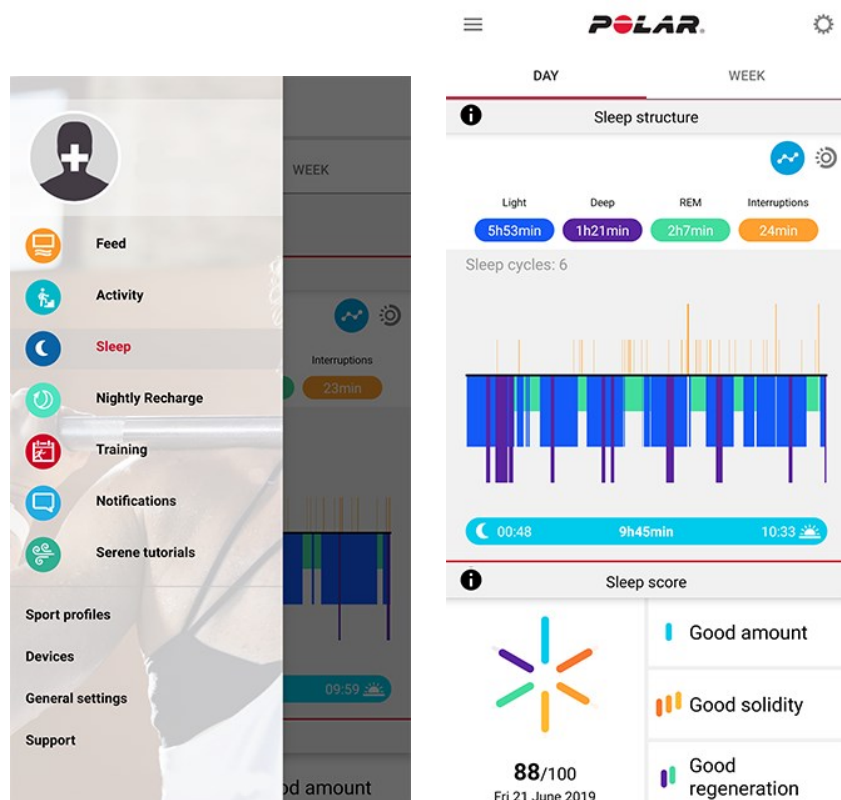
Sömnpöäng-informationen visar följande detaljer:

1. **Diagram för sömnpöängsstatus**
2. **Sömnpöäng (1-100)** En poäng som summerar din sömntid och sömnkvalitet i en enda siffra.
3. **Sömnpöäng**= Sömnpöäng jämfört med din normala nivå. Skala: mycket under normal – under normal – normal – över normal – mycket över normal.
4. **Sömntiden** anger den totala tiden från det att du somnade tills du vaknade.
5. **Faktisk sömn (%)** anger tiden då du faktiskt sov, från det att du somnade tills du vaknade. Mer specifikt är det din sömntid minus eventuella störningar i sömnen. Endast tiden som du de facto sover inkluderas i den faktiska sömnen.
6. **Sammanhängande sömn (1-5)**: Sammanhängande sömn är ett omdöme över hur bra kontinuitet din sömntid hade. Sammanhängande sömn utvärderas på en skala från ett till fem: fragmenterad – ganska fragmenterad – ganska kontinuerlig – kontinuerlig – mycket kontinuerlig.
7. **Långa avbrott (min)** avser den tid du tillbringade vaken under avbrott längre än en minut. Under en normal natts sömn finns det många korta och långa avbrott när du vaknar ur sömnen. Huruvida du kommer ihåg dessa avbrott eller inte, beror på hur länge de varar. Korta avbrott kommer vi vanligtvis inte ihåg. Längre avbrott, till exempel när man går upp för att dricka lite vatten, kan vi komma ihåg. Avbrott visas som gula staplar på din sömntidslinje.
8. **Sömncykler**: Normalt går en person igenom 4-5 sömncykler under en natt. Detta motsvarar en sömntid på ungefär 8 timmar.
9. **REM-sömn %**: REM står för snabb ögonrörelse. REM-sömn kallas också paradoxal sömn, eftersom din hjärna är aktiv. Dina muskler är dock inaktiva för att undvika att du lever ut drömmar. Precis som djupsömn återställer din kropp återställer REM-sömn ditt sinne, och förbättrar minnet och lärandet.
10. **Djupsömn %**: Djupsömn är den sömnfas i vilken det är svårast att vakna, eftersom kroppen inte svarar på miljömässiga stimuli. Den största delen av djupsömn inträffar under den första halvan av natten. Denna sömnfas skyddar din kropp, stärker ditt immunsystem och påverkar muskeltillväxten. Den påverkar också vissa aspekter av minnet och lärandet. Fasen med djupsömn kallas också långsam vågsömn.
11. **Lätt sömn %**: Lätt sömn kan ses som en övergångsfas mellan vakenhet och de djupare sömnfaserna. Du kan lätt vakna från lätt sömn, eftersom din känslighet för miljömässiga stimuli förblir ganska hög. Lätt sömn främjar också mental och fysisk återhämtning, även om REM- och djupsömn är de viktigaste sömnfaserna i detta avseende.

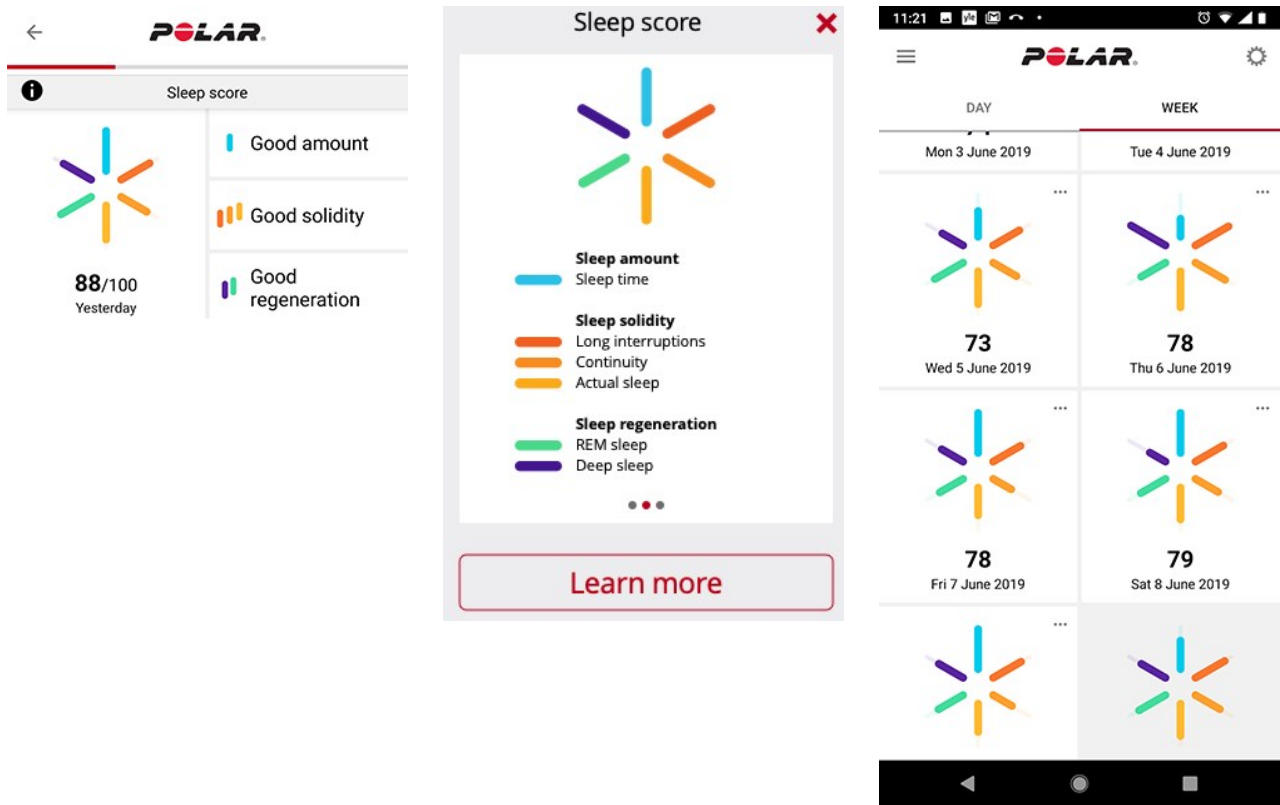
Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten

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

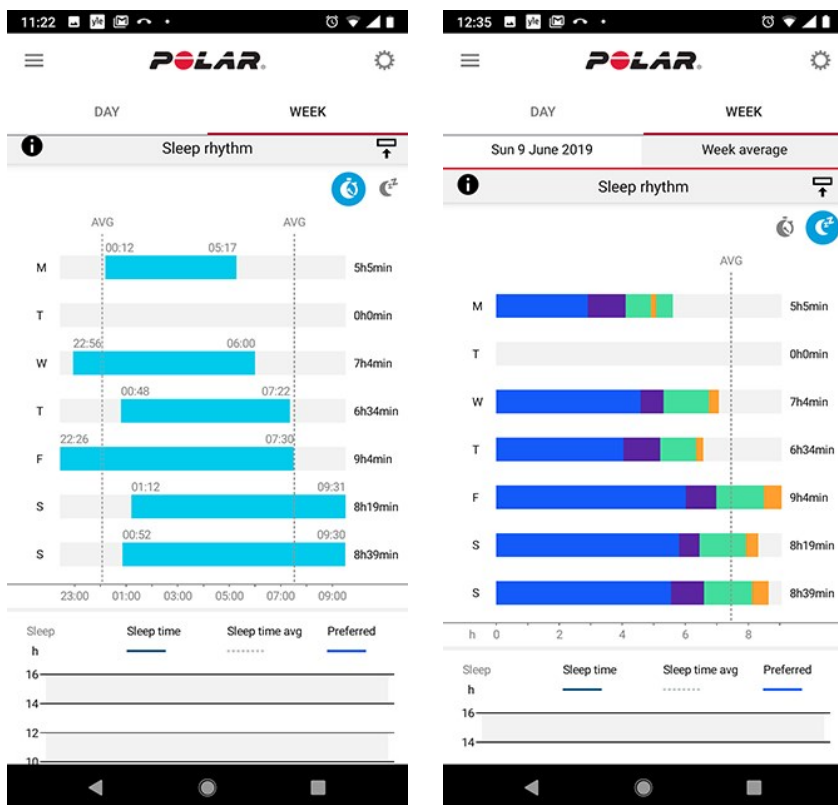
Välj **Sömn** från menyn Flow-appen för att se dina sömndata. I Sömnstrukturen ser du hur din sömn har utvecklats genom olika sömnfaser (lätt sömn, djupsömn och REM-sömn) och eventuella avbrott i sömnen. Normalt går sömncyklerna från lätt sömn till djupsömn, och sedan till REM-sömn. En natts sömn innehåller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



De sex komponenterna i 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 nattlig fördelning av dina sömndata genom att hålla musen över sömndiagrammet.



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

FITSPARK™ DAGLIG TRÄNINGSVÄGLEDNING

I träningsguiden till FitSpark™ hittar du färdiga **dagliga träningspass på begäran** lättillgängliga direkt i klockan. Träningspassen har utformats för att matcha din konditionsnivå, träningshistorik och återhämtning samt hur redo du är att träna, baserat på din [Nightly Recharge](#)-status från föregående natt. FitSpark ger dig 2–4 olika träningsalternativ varje dag; ett som passar bäst för dig och 1–3 andra alternativ att välja mellan. Du får maximalt fyra förslag per dag och det finns totalt 19 olika träningspass. Förslagen inkluderar träningspass från kategorierna **kardio**, **styrka** och **stödträning**.

FitSpark-träningspassen är färdiga [träningsmål](#) definierade av Polar. Träningspassen innehåller instruktioner om hur du utför övningarna och steg-för-steg-vägledning i realtid för att säkerställa att du tränar säkert och med rätt teknik. Alla träningspass är tidsbaserade och de anpassas utifrån din nuvarande konditionsnivå, vilket gör träningspassen lämpliga för alla, oavsett konditionsnivå. FitSpark träningsförslag uppdateras efter varje träningspass (inklusive träningspass utförda utan FitSpark), vid midnatt och när du vaknar. FitSpark ger dig mångsidig träning med olika typer av dagliga träningspass att välja mellan.

Hur bestäms din konditionsnivå?

Din konditionsnivå bestäms för varje träningsförslag baserat på din:

- Träningshistorik (genomsnittlig veckovis träning i puls zoner från de föregående 28 dagarna)
- Maximal syreupptagningsförmåga (från [Konditionstest](#) i din klocka)
- [Träningsbakgrund](#)

Du kan börja använda funktionen utan någon träningshistorik. FitSpark fungerar dock optimalt efter 7 dagars användning.



Ju högre konditionsnivå, desto längre varar träningsmålen. De mest krävande styrketräningsmålen är inte tillgängliga på låga konditionsnivåer.

Vilken typ av övningar ingår i träningskategorierna?

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

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

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

FitSpark i din klocka

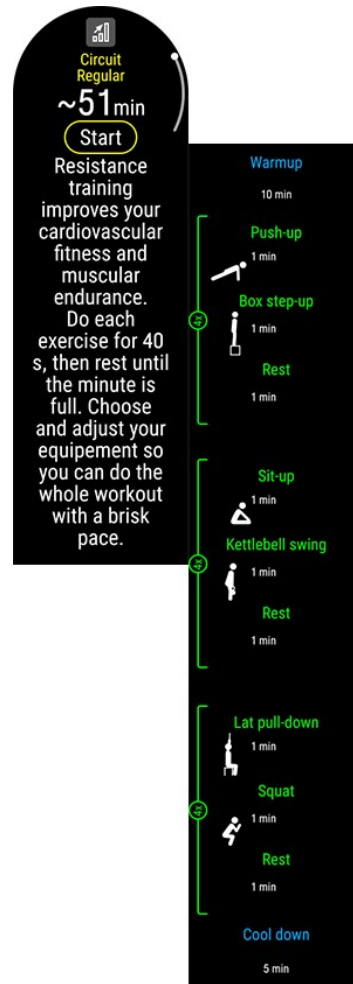
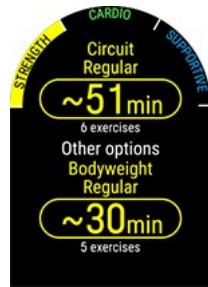
I klockfunktionen kan du svepa åt vänster eller höger för att navigera till klockdisplayen **FitSpark**.

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.

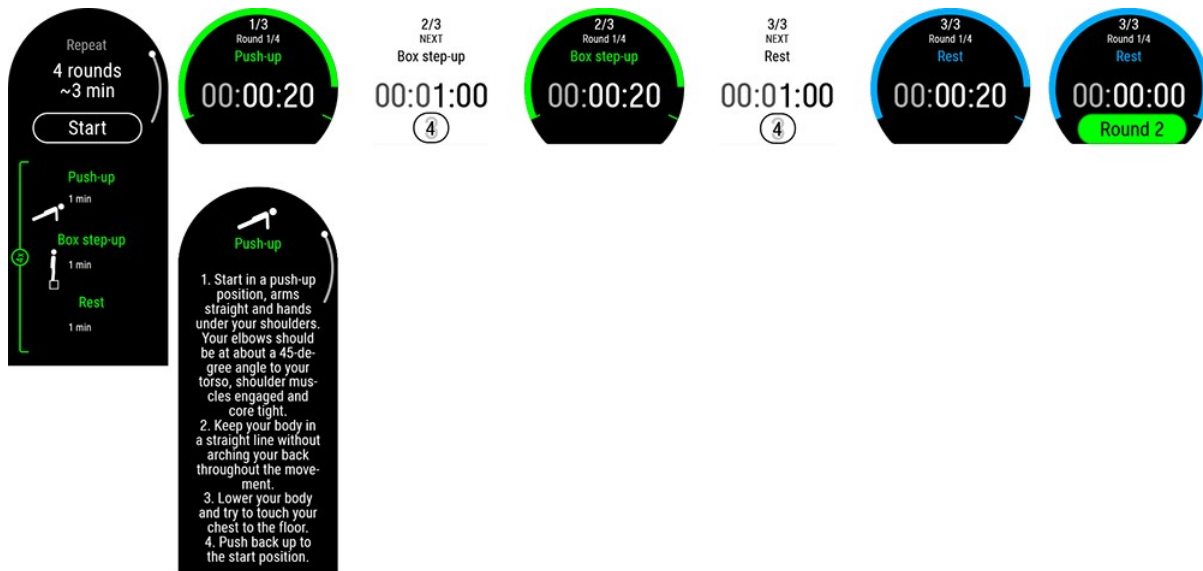
Tryck på FitSpark-displayen för att se den mest lämpliga träningen för dig baserat på din träningshistorik och konditionsnivå. Tryck på den föreslagna träningen för att se detaljerad sammanfattning av träningen eller tryck på **Mer** för att se andra alternativa träningsförslag. Svep upp för att se övningarna som ingår i träningen (styrke- och stödträning) och tryck på den individuella övningen för att se detaljerade anvisningar om hur du utför övningen. Tryck på **Starta** för att välja träningsmål. Tryck på sportprofilen för att starta träningsmålet.



Under träning

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

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

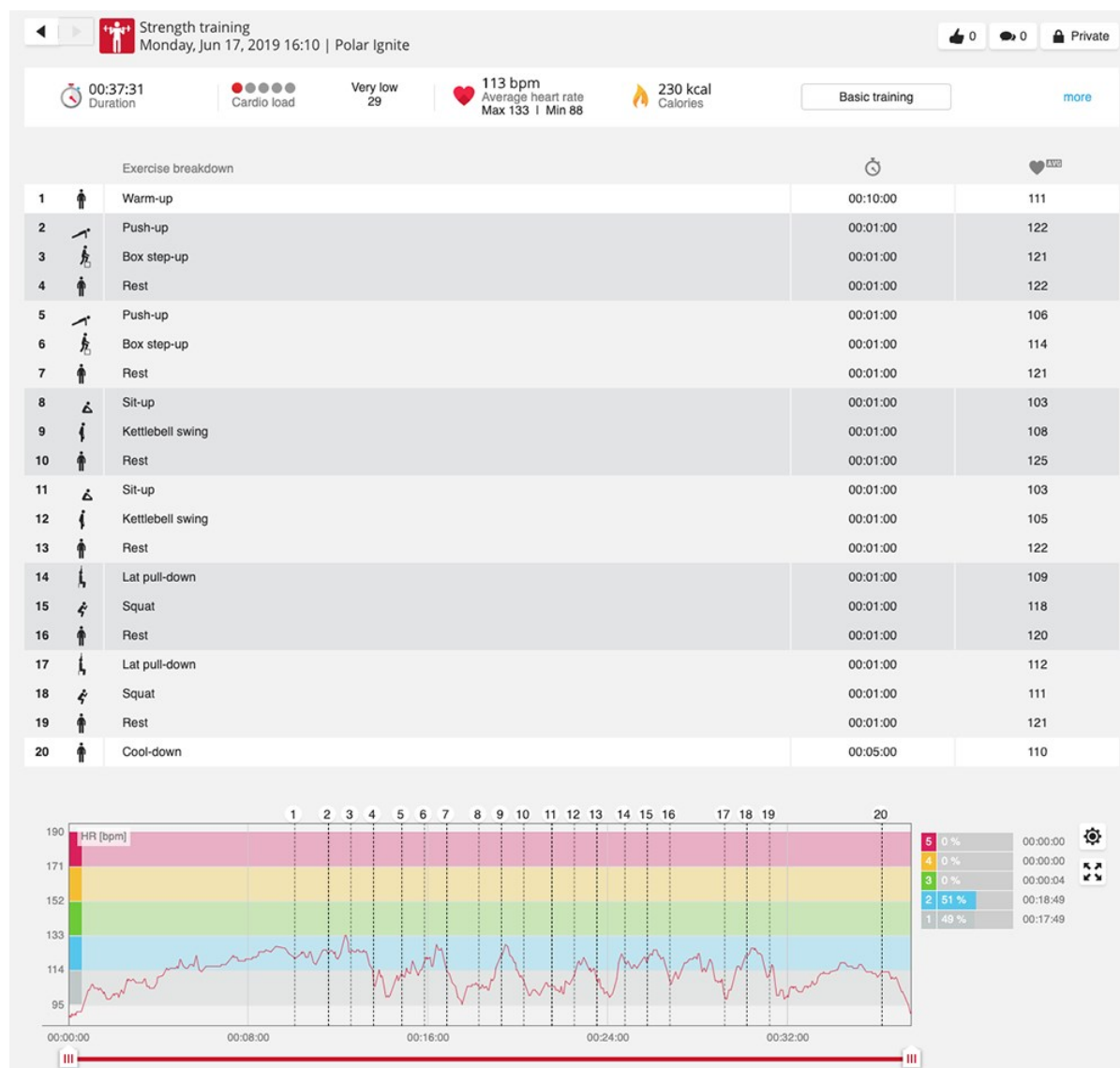


Bakgrundsbelysning alltid på under träning: Svep nedåt från den övre delen av displayen för att dra ner menyn [Snabbinställningar](#). Tryck på ikonen Bakgrundsbelysning för att välja **Alltid på** eller **Automatisk**. När Alltid på är aktiverat är klockdisplayen tänd under träningspasset. Inställningen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

Träningsresultat i din klocka och i Polar Flow

Du får en [summering](#) av ditt träningspass i din klocka direkt efter avslutat träningspass. Du får en mer detaljerad analys i Polar Flow-appen eller på webbtjänsten Polar Flow. För kardioträningsmål får du ett grundläggande träningsresultat, vilket visar faserna i träningspasset med pulsdatabaser. För styrke- och stödträningsmål får du detaljerade träningsresultat, som inkluderar din snittpuls och tid som tillbringats på

varje övning. Dessa visas som en lista, och varje övning visas också på pulskurvan.



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

SERENE™ VÄGLEDD ANDNINGSÖVNING

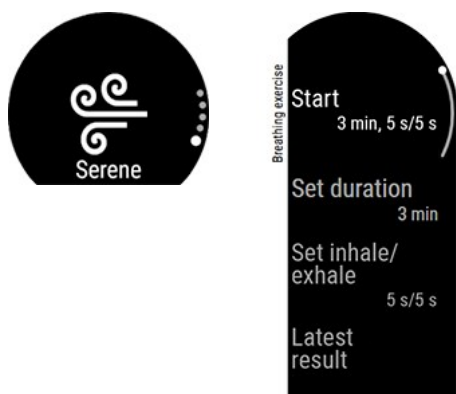
Serene™ är en **vägledad djupandningsövning** som hjälper dig att slappna av i kropp och sinne och hantera stress. Serene vägleder dig till att andas med en långsam, regelbunden rytm – **sex andetag per minut**, vilket är den optimala andningsfrekvensen för **avstressande effekt**. När du andas långsamt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

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

Serene andningsövning på din klocka

Serene andningsövning hjälper dig att **andas djupt och långsamt** för att lugna ner kroppen och sinnet. När du andas långsamt börjar din puls att synkroniseras med din andningsrytm. Ditt hjärtas slag-för-slag-intervall varierar mer när andningen är djupare och långsammare. Djup andning ger mätbara responser i hjärtats slag-för-slag-intervall. När du andas in, förkortas intervallet mellan på varandra följande hjärtslag (pulsens ökar) och när du andas ut, förlängs intervallen mellan på varandra följande hjärtslag (pulsens sänks). Variationen av ditt hjärtats 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. Tryck på TILLBAKA -knappen för att gå till huvudmenyn och svep för att hitta **Serene** andningsövning.
4. Tryck först på **Serene** och sedan på **Starta övning** för att starta andningsövningen. Övningen börjar med en 15-sekunders förberedande fas.
5. Följ andningsvägledningen på displayen eller genom vibrationen.
6. Du kan avsluta övningen genom att trycka på TILLBAKA-knappen när som helst.
7. Den huvudsakliga vägledningen i animeringen **ändrar färg** beroende på vilken stressfri zon du befinner dig i.
8. Efter övningen ser du dina resultat som visas på din klocka som tid tillbringad i olika stressfria zoner.

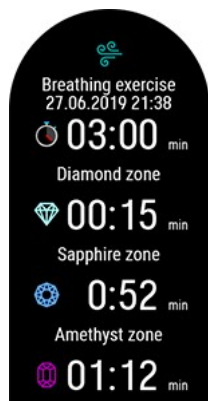


De **stressfria zoner** är ametist, safir och diamant. De stressfria zoner anger hur bra ditt hjärtslag och din andning är synkroniserade och hur nära du är den optimala andningsfrekvensen på sex andetag per minut. Ju högre zon, desto bättre var synkroniseringen med den optimala rytmen. För den högsta 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. Resultatet, Polar OwnIndex, är jämförbart med maximal syreupptagningsförmåga (VO_{2max}), som används för att bedöma aerob kondition. Din långsiktiga träningsbakgrund, puls, hjärtfrekvensvariation i vila, kön, ålder, längd och kroppsvikt påverkar alla OwnIndex. Polars konditionstest är utvecklat för användning av friska vuxna.

Aerob kondition påverkas av hur väl ditt kardiovaskulära system transporterar syre i kroppen. Ju bättre aerob kondition, 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 se en märkbar förändring i ditt OwnIndex. Mindre tränade individer ser utveckling ännu snabbare. Ju bättre aerob kondition du har, desto mindre förbättringar i ditt OwnIndex.

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 mäta ditt OwnIndex 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**.

Ha klockan tätt sittande på handleden, strax ovanför handledsbenet. Pulssensorn på baksidan av din klocka måste ligga an mot din hud, men armbandet får inte vara för snävt åtsittande så att det hindrar blodflödet.

UTFÖRA TESTET

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



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

Om din klocka tappar pulssignalen under testet, visas meddelandet **Test misslyckades**. Om detta sker ska du kontrollera att pulssensorn på baksidan av klockan 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 klockan dig med en vibration och visar en beskrivning av ditt konditionstestresultat och din bedömning av VO_{2max} .

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

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

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

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



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

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 |

| Ålder/år | Mycket låg | Lågt | Godkänt | Ganska bra | Bra | Mycket bra | Elit |
|----------|------------|-------|---------|------------|-------|------------|------|
| 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 kroppens maximala syreförbrukning (VO_{2max}) och kardiorespiratorisk kondition eftersom syreleveransen till vävnaderna är beroende av lung- och hjärtfunktionen. VO_{2max} (maximal syreupptagningsförmåga, maximal aerob effekt) är den maximala hastigheten med vilken syre kan användas av kroppen under maximal träning; det är direkt relaterat till hjärtats maximala förmåga att leverera blod till musklerna. VO_{2max} kan mätas eller beräknas med konditionstester (t.ex. maximala tester, submaximala tester, Polar konditionstest). VO_{2max} är ett bra mått på kardiorespiratorisk kondition och kan förutspå ens prestationsförmåga i uthållighetssporter som distanslöpning, cykling, längdåkning och simning.

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

POLAR LÖPPROGRAM

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 förberedsetid. Programmet är gratis och finns tillgängligt i Polar Flow webbtjänst på flow.polar.com.

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 flow.polar.com.
2. Välj **Program** från fliken.
3. Välj din tävling, namnge den, ange tävlingsdatumet och när du vill starta programmet.
4. Fyll i frågorna om fysisk aktivitetsnivå.*
5. Välj om du vill inkludera stödövningar i programmet.
6. Läs och fyll i frågeformuläret om fysisk aktivitetsnivå.
7. Granska programmet och justera eventuella inställningar vid behov.
8. När du är klar väljer du **Starta program**.

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


STARTA ETT LÖPMÅL

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

Starta ett träningsmål som schemalagts för den aktuella dagen:

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



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

FÖLJA DIN UTVECKLING

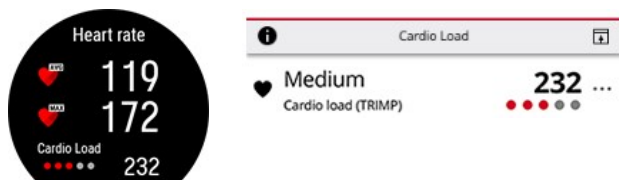
Synkronisera dina träningsresultat från din enhet till Flow-webbtjänsten via FlowSync eller Flow-appen. Följ din utveckling under fliken **Program**. Du ser en översikt över ditt aktuella program och din utveckling.

KARDIO-BELASTNING

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

träningsspasset för det kardiovaskulära systemet. Hjärtbelastning beräknas efter varje träning från dina pulsdata och din träningstid.

Din kardio-belastning från ett enstaka träningspass visas i summeringen av ditt träningspass i din klocka, i Flow-appen och i Flow-webbtjänsten. Ju högre kardiobelastning, desto mer ansträngande är det för kroppen. Du kan dessutom få en visuell tolkning med ett diagram och en verbal beskrivning av hur stor din hjärtbelastning från träningspasset var jämfört med ditt 90-dagars kardio-belastningsgenomsnitt.



Skalan med punkter och verbala beskrivningar anpassas efter din utveckling: Ju smartare du tränar, desto högre belastningar tolererar du. När din kondition och tolerans för träning förbättras kan en kardiobelastning som rankades som värd 3 punkter (Medel) för ett par månader sedan, rankas för endast två punkter (Låg) senare. Denna anpassningsbara skala visar att samma typ av träningspass kan påverka din kropp på olika sätt beroende på ditt aktuella tillstånd.

- ● ● ● ● Mycket hög
- ● ● ● ● Hög
- ● ● ● ● Medel
- ● ● ● ● Låg
- ● ● ● ● Mycket låg

TRÄNINGSEFFEKT

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

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

Beskrivning av olika tränings effekter anges i tabellen nedan

| Feedback | Tränings effekt |
|-----------------------|--|
| Maxträning+ | Vilket träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare. Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet. |
| Maxträning | Vilket träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare. |
| Max- och tempoträning | Vilket träningspass! Du förbättrade din snabbhet och effektivitet. Träningspasset utvecklade även betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. |

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

SMART CALORIES

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

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

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

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

KONTINUERLIG PULSMÄTNING

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



Funktionen är **inaktiverad** som standard i Polar Unite. Användning av läget Endast på natten innebär att batteriets livslängd förlängs.

I klockfunktionen kan du svepa åt vänster eller höger för att navigera till klockdisplayen för Puls. Tryck på displayen för att öppna 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.

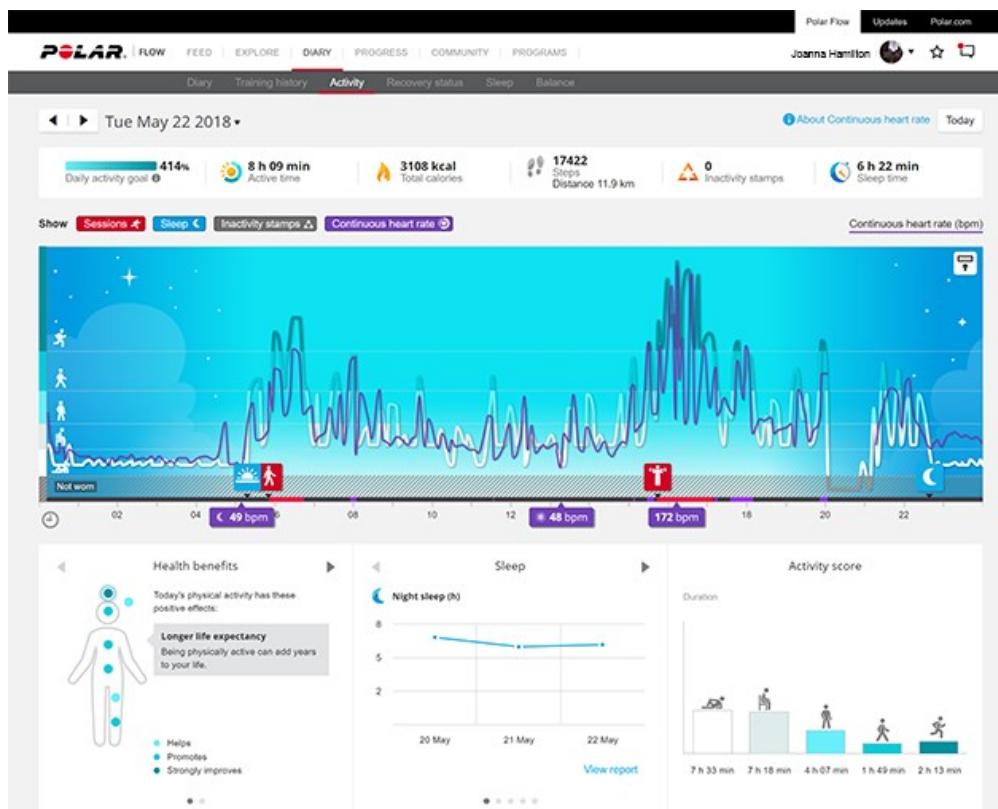
Klockan mäter din puls i fem minuters intervaller och registrerar data för senare analys i Flow-appen eller webbtjänsten. Om klockan detekterar att din puls är förhöjd, börjar den registrera din puls kontinuerligt. Kontinuerlig registrering kan också starta baserat på dina armrörelser, till exempel när 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

Polar Unite 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 > Aktivitetsmål**), 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

I klockfunktionen kan du svepa åt vänster eller höger 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).



Inaktivitetsvarning

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

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

AKTIVITETSDATA I FLOW-APPEN OCH WEBBTJÄNSTEN

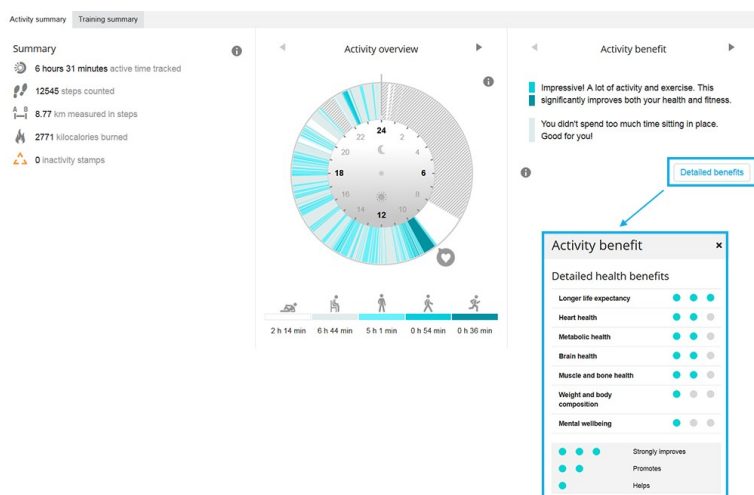
Med Flow-appen kan du följa och analysera dina aktivitetsdata fortlöpande och få dina data synkroniserade trådlöst från din klocka till Flow-webbtjänsten. Flow-webbtjänsten ger dig den mest detaljerade inblicken i dina aktivitetsdata. Med hjälp av aktivitetsrapporterna (under fliken **RAPPORTER**) kan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

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

AKTIVITETSEFFEKT

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

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



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

SPORTPROFILER

Sportprofilerna är det val av sporter du har i din klocka. Vi har skapat 12 standardsportprofiler för din klocka, men du kan lägga till nya sportprofiler i Polar Flow-appen eller -webbtjänsten och synkronisera dem till din klocka, och på så sätt skapa en lista med alla dina favoritsporter.

Du kan även ange specifika inställningar för varje sportprofil. Du kan 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 sportprofilerna kan du följa vad du har gjort och se din utveckling inom olika sporter. Se din träningshistorik och följ din utveckling i [Flow webbtjänst](#).



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



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

PULSZONER

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

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

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 Flow Sync 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.

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. Telefonnotiser är tillgängliga för iOS- och Android-telefoner.

För att kunna använda telefonnotiser måste du ha Flow-appen i din telefon och den måste också parkopplas med din klocka. Se [Länka en mobilenhet med din klocka](#) för anvisningar.

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**. Observera att du inte kommer att få några telefonnotiser under träningspass.

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 NOTIFIKATIONER

När du får en notifikation kommer din klocka att vibrera och en röd punkt kommer att synas nere på displayen. Visa notifikationen genom att svepa upp från displayens nedre del eller vrida din handled och titta på din klocka direkt när din klocka vibrerar.

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.

PULSSENSORLÄGE

I pulssensorläge kan du göra din Polar Unite till en pulssensor och sända din puls till andra Bluetooth-enheter som träningsappar, gymtrustning eller cykeldatorer. Om du vill använda Ignite 2 i pulssensorläge måste du först parkoppla den med den externa mottagarenheten. Parkopplingsinstruktioner finns i användarhandboken till enheten.

SÅ HÄR AKTIVERAR DU PULSENSORLÄGE:

1. Tryck på knappen för att gå till huvudmenyn och välj **Starta träningen**.
2. Svep åt vänster eller höger för att välja en sportprofil.



I förträningläge öppnar du snabbmenyn genom att trycka på ikonen för snabbmeny



Välj **Dela puls med andra enheter**.




Välj **Lägg till en ny enhet**

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

SLUTA DELA PULS:



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

Om du parkopplar din Polar-klocka med fel extern enhet, tryck på **Med iPhone**, tryck på  för att sluta dela med iPhone och välj sedan **Lägg till en ny enhet** igen.



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](#)källor

UTBYTBARA ARMBAND

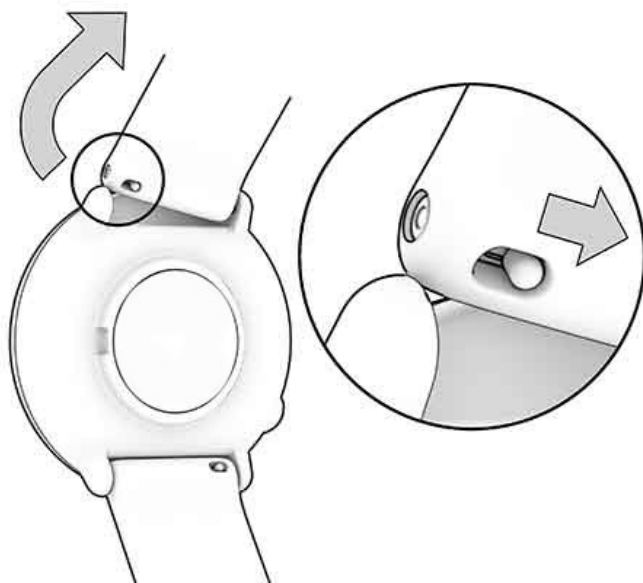
Med de utbytbara armbanden kan du anpassa din klocka för att matcha varje situation och stil så att du kan bära den hela tiden och utnyttja aktivitetsmätning dygnet runt, kontinuerlig pulsmätning och sömnregistrering.

Polar Unite är kompatibel med alla 20 mm armband. Du kan välja ditt favoritband från Polars sortiment eller använda något annat armband som använder 20 mm armbandssprintar. Se till att armbandets bredd är korrekt innan du köper det nya armband.

BYTA ARMBAND

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

1. Lossa bandet genom att dra snabbkopplingsspärren inåt och dra bandet bort från klockan.
2. Sätt fast armbandets 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. Lossa spärren för att låsa bandet på plats.



KOMPATIBLA SENSORER

Förbättra din träningsupplevelse och få en mer fullständig förståelse av dina resultat med kompatibla Bluetooth®-sensorer.

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

Innan en ny sensor tas i bruk måste den parkopplas med din klocka. Parkoppling tar bara några sekunder och ser till att din klocka endast får signaler från dina sensorer och tillåter störningsfri träning i en grupp. Se till att du gör parkopplingen hemma innan du deltar i ett evenemang eller ett lopp, för att förhindra störningar på grund av dataöverföring. För anvisningar, se [Länka sensorer med din klocka](#).

POLAR OH1 OPTISK PULSSENSOR

Polar OH1 är en kompakt och optisk pulssensor som mäter pulsen från din arm eller tinning. Den är mångsidig och ett mycket bra alternativ till pulsband för bröstkorgen och handled. Polar OH1 sänder din puls i realtid till din

sportklocka eller smartklocka, appen Polar Beat eller andra träningsappar via Bluetooth och simultant till ANT+-enheter. I Polar OH1 finns ett internt minne vilket innebär att du kan träna enbart med OH1 och i efterhand överföra träningsdata till appen i din telefon. Den levereras med ett bekvämt armband som kan maskintvättas och en klämma till simglasögon (i Polar OH1+ produkt-paketet).

Den kan också användas med Polar Club, Polar GoFit och Polar Team-appen.

POLAR H10 PULSSENSOR

Övervaka din puls med maximal precision med Polar H10 pulssensor och ett bröstbälte.

Även om Polar Precision Prime är den mest exakta optiska pulsmätningstekniken som finns och fungerar i stort sett var som helst, ger Polar 10-pulssensorn dig den bästa pulsnoggrannheten i sporter där det är svårare att hålla sensorn stilla på handleden eller där muskler eller senor 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 behöver bara parkoppla H10-pulssensorn med Polar Beat-appen och starta träningen med appen. På så vis kan du till exempel registrera din puls från dina simpass med Polar H10-pulssensor. Mer information finns på supportssidorna för [Polar Beat](#) och [Polar H10 pulssensor](#).

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

POLAR H9 PULSSENSOR

Polar H9 är en högkvalitativ pulssensor för träning i vardagen. Polar Soft Strap medföljer och mäter pulsen exakt. Polar H9 passar perfekt med Polar Beat-appen samt med många tredjeparts-appar: Du kan enkelt förvandla din telefon till en träningsklocka. Teknik som Bluetooth®, ANT+™ och 5 kHz ser dessutom till att det går att ansluta till många olika träningsenheter och gymutrustning. Tack vare pulsmätningen via bröstbältet reagerar Polar H9 omedelbart på vad som händer i din kropp och visar en exakt kaloriförbrukning.

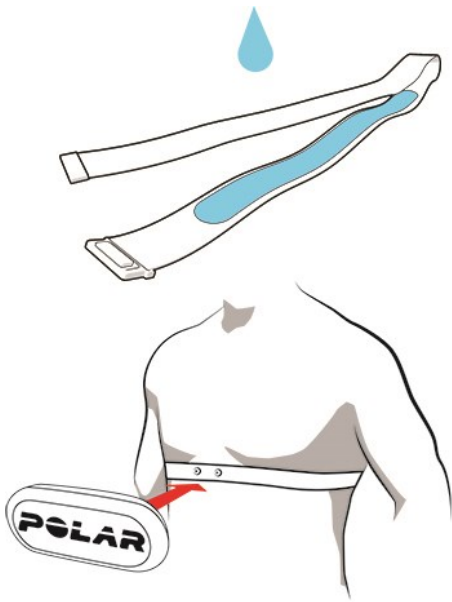
Den senaste versionen av denna användarhandbok och videohandledningarna finns på support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor.


PARKOPPLA SENSORER MED DIN KLOCKA

PARKOPPLA EN PULSSENSOR MED DIN KLOCKA



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



1. Fukta elektrodytorna på bandet.
2. Fäst kontakten på bandet.
3. Fäst bandet runt bröstet och justera så att det sitter tätt.
4. I klockan, gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Para och synka** och tryck på **Para sensor eller annan enhet**.
5. Håll pulssensorn intill din klocka och vänta tills den har hittats.
6. När pulssensorn har hittats visas enhets-ID, till exempel **Polar H10 xxxxxxxx**. Tryck på  för att starta parkopplingen.
7. **Ihoppning färdig** 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](#).

BILDDDELNING

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

Klicka på följande länk för att se ett videoklipp:

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

BÖRJA ANVÄNDA FLOW-APPEN

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

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

support.polar.com/en/support/Flow_app.

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

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

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

POLAR FLOW-WEBBTJÄNSTEN

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

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

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

DAGBOK

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

RAPPORTER

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

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

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

PROGRAM

Polar-löpprogrammet är 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 12 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:

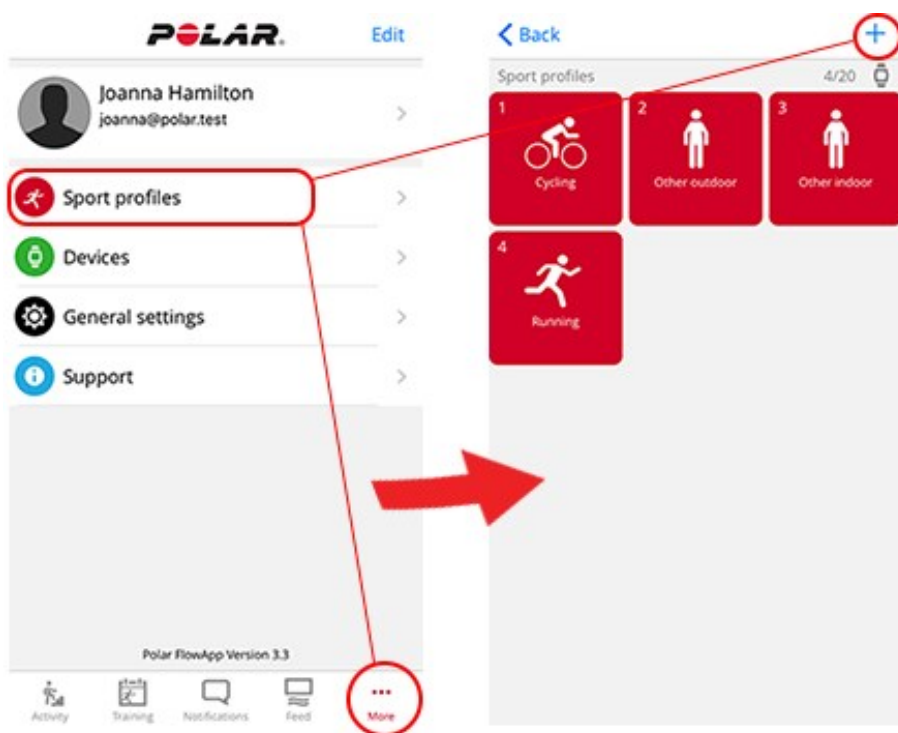
[Polar Flow-appen | Redigera sportprofiler](#)

[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.

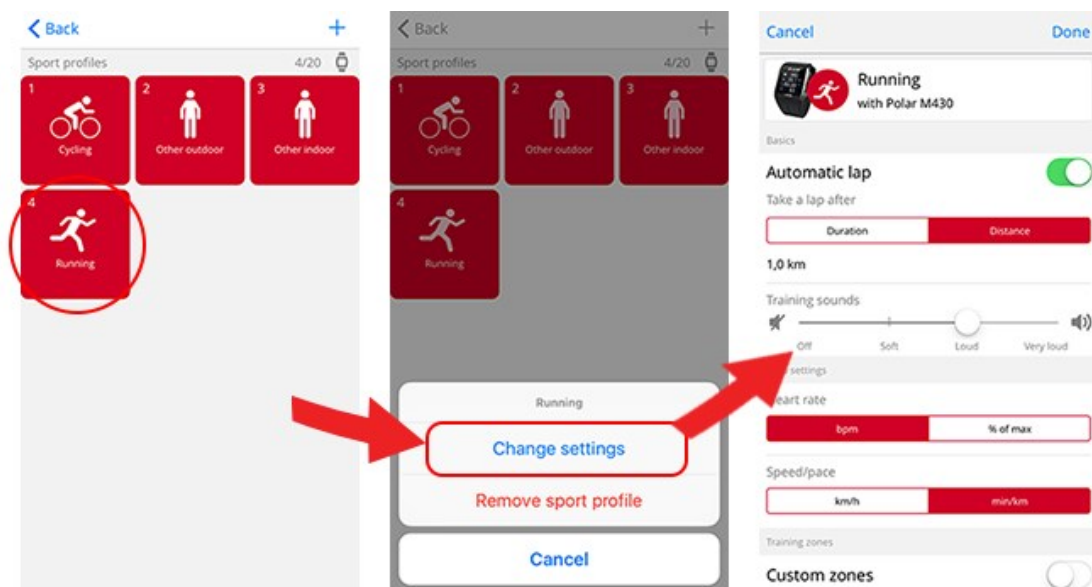


Du kan inte skapa nya sporter själv. Sportlistan styrs av Polar, eftersom varje sport har vissa standardinställningar och värden, som påverkar till exempel funktionerna kaloriberäkning, träningsbelastning och återhämtning.

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:

Grundinfo

- Automatisk varvtid (Kan ställas in på tids- eller distansbaserat eller stängas av Obs! Ej tillgänglig för Polar Unite)

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 över havet

- Välj GPS-registreringsfrekvens (Kan inaktiveras eller ställas in på **Hög noggrannhet**, vilket betyder att GPS-registreringen är aktiverad)

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



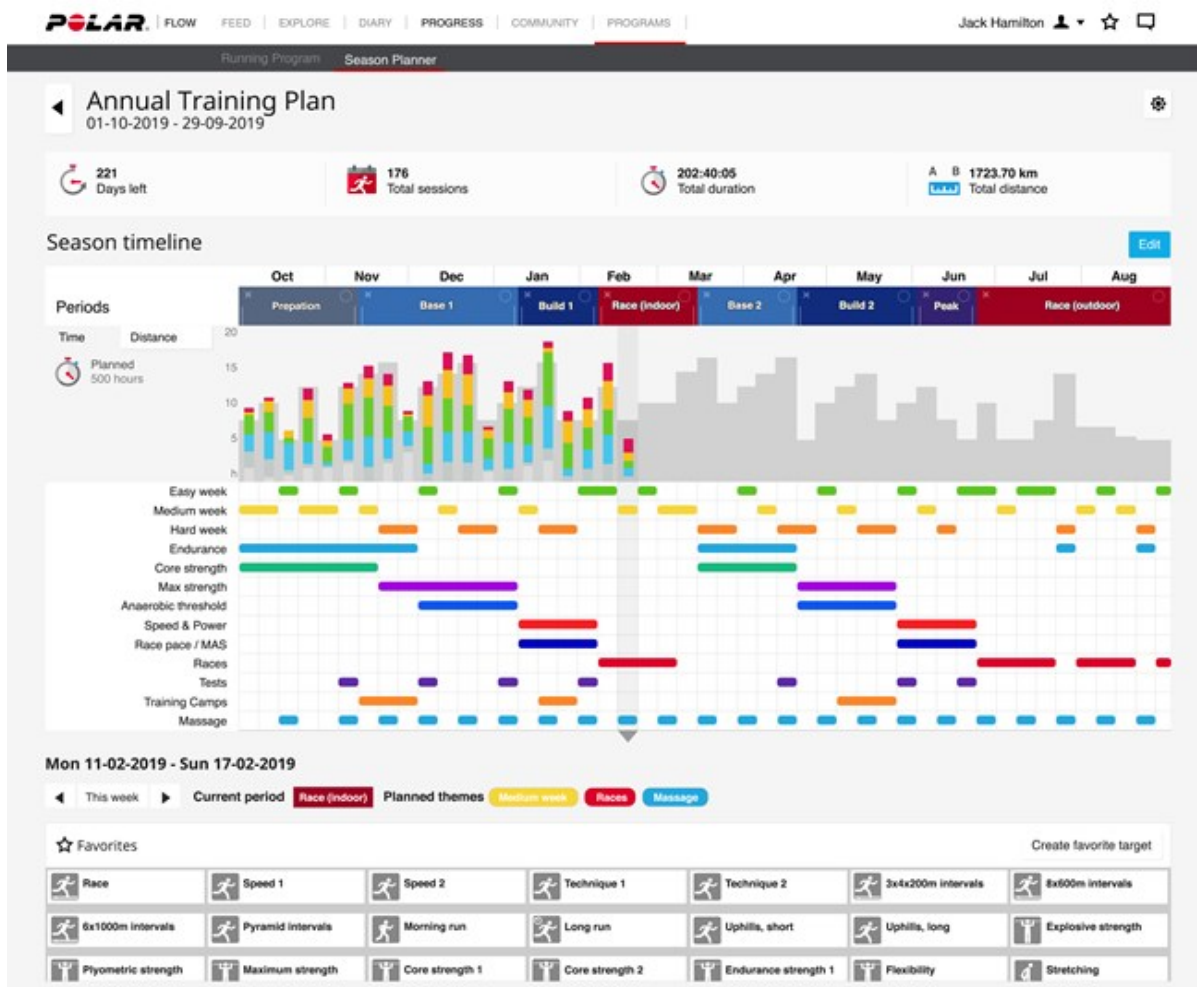
Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är aktiverad för ett antal inomhussport-, gruppssport- och lagsportprofiler. Detta innebär att kompatibla enheter som använder trådlös Bluetooth Smart-teknik, t.ex. gymtrustning, kan detektera din puls. Du kan kontrollera vilka sportprofiler 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

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



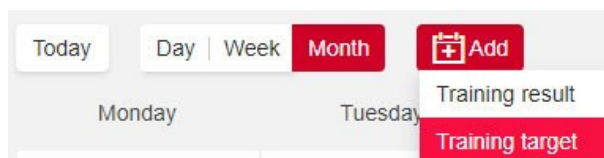
[Polar Flow for Coach](#) är en kostnadsfri fjärrplattform för coaching som gör det möjligt för din tränare att planera varje detalj i din träning från fullständiga säsongsplaner till individuella träningspass.

SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN OCH -WEBBTJÄNSTEN

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

Så här skapar du ett träningsmål i webbtjänsten Polar Flow:

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



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

Välj sedan typ av träningsmål från följande:

Tidsmål

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

Distansmål

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

Kalorimål

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

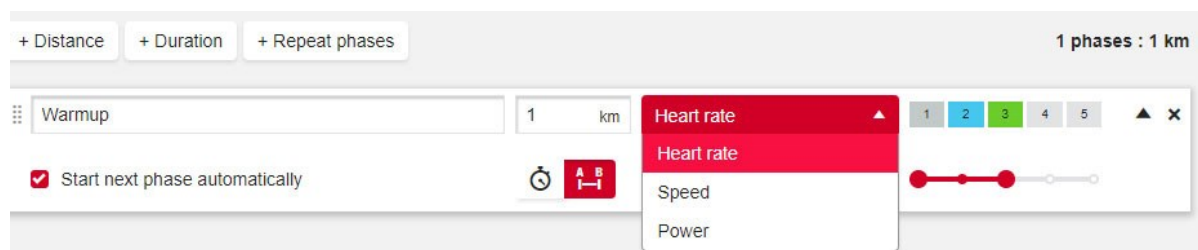
Idealtempomål

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

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

Träningsmål i faser

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



Effektbaserade fasträningsmål kan för närvarande bara användas med Vantage V2.

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



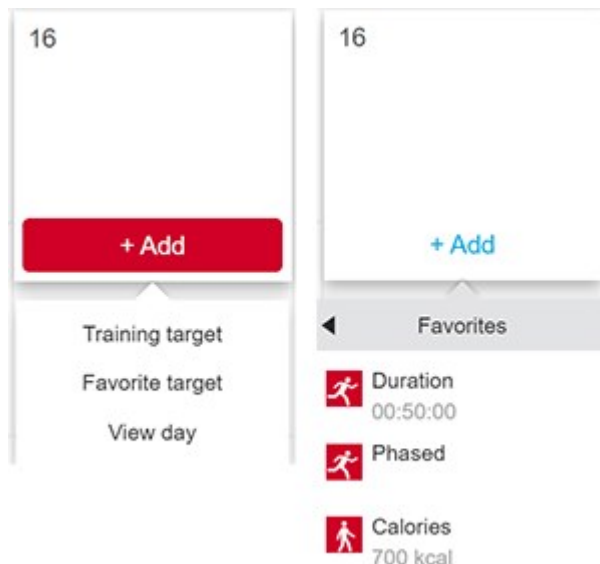
6. Klicka på **Lägg till i favoriter** ☆ om du vill lägga till målet i din lista med favoriter.
7. Klicka på **Lägg till i Dagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

SKAPA ETT MÅL BASERAT PÅ FAVORITTRÄNINGSMÅL

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

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

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



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



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

SYNKRONISERA MÅLEN TILL DIN KLOCKA


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

Flow-webbtjänsten.


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

SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN

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

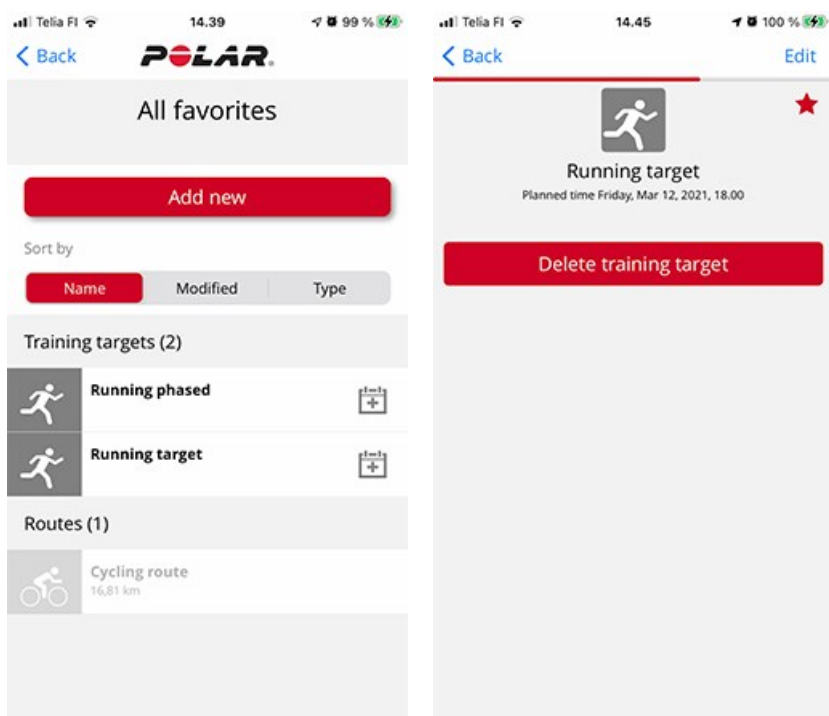
1. Gå till **Träning** och klicka på  överst på sidan.
2. Välj sedan typ av träningsmål från följande:

Favoritmål

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



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

Distance | Duration | Calories

Distance | Duration | Calories

Target name *

Date 12.3.2021

Time 15.00

Distance * 0,0km

Training notes

Target name *

Long run


Date 12.3.2021

Time 15.00

Distance 15,0km

Training notes

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.

Cancel | POLAR Create target

Cancel | POLAR Create target

Cancel | POLAR Create target

Target name *

Time 16.00

Date 12.3.2021

Warmup 00:10:00

Work 00:10:00

Rest 00:10:00

Repeat 1X

Cooldown 00:10:00

Training notes

Back | POLAR Save

Phase name Warmup

Based on Distance | Duration

Duration 00:10:00

Use training zones

Training zones Heart rate | Pace | Power

Start next phase automatically

Time 16.00

Date 12.3.2021

Warmup 00:05:00

Work 00:10:00

Rest 00:10:00

Repeat 3X

Cooldown 00:10:00

Training notes

Create target

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 20 favoriter i Flow-webbtjänsten överförs de första 20 i listan till din klocka vid synkroniseringen. Du kan ändra ordningen på dina favoriter genom att dra och släppa dem. Välj den favorit du vill flytta och dra den till önskad plats i listan.


LÄGG TILL ETT TRÄNINGSMÅL TILL FAVORITER:

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


eller

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

REDIGERA EN FAVORIT

1. Klicka på ikonen Favoriter  i det övre högra hörnet bredvid ditt namn. Alla dina favoritträningsmål visas.
2. Klicka på den favorit du vill redigera och klicka sedan på **Redigera**.
3. Du kan ändra sporten, målnamnet och du kan lägga till anteckningar. Du kan ändra träningsinformationen för målet under **Snabb** eller **I faser**. (Mer information finns i kapitlet om [Planera din träning](#).) När du har gjort alla nödvändiga ändringar klickar du på **Uppdatera ändringar**.

TA BORT EN FAVORIT

1. Klicka på ikonen Favoriter  i det övre högra hörnet bredvid ditt namn. Alla dina favoritträningsmål visas.
2. Klicka på radera-ikonen i det övre högra hörnet på träningsmålet för att ta bort den från listan över favoriter.

SYNKRONISERA

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

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

SYNKRONISERA MED FLOW-MOBILAPPEN

Kontrollera följande innan du synkroniserar:

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

Synkronisera dina data:

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



Din klocka synkroniseras med Flow-appen automatiskt när du har avslutat ett träningspass om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth. 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

I slutet av produktens livslängd uppmuntrar Polar dig att minimera avfallens negativa effekter på miljön och människors hälsa genom att följa lokala bestämmelser om avfallshantering och, om möjligt, använda separat insamling av elektroniska apparater. Kassera inte denna produkt som osorterat kommunalt avfall.

BATTERIETS LIVSLÄNGD OCH DRIFTSTID

Polar Unite har ett internt, uppladdningsbart batteri. Uppladdningsbara batterier har ett begränsat antal laddningscykler. Du kan ladda upp och ladda ur batteriet mer än 500 gånger innan kapaciteten försämras märkbart. Antalet laddningscykler varierar också beroende på användning och driftförhållanden.

Batteriets drifttid är:

- Upp till 50 timmar i träningsläge med optisk puls och ansluten GPS, eller
- Upp till 4 dagar i klockläge med kontinuerlig pulsmätning.

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



Kontinuerlig pulsmätning är **aktiverad som standard** i Polar Unite. Om Kontinuerlig pulsmätning är aktiverad i din klocka förbrukas batteriet snabbare. Användning av läget **Endast på natten** innebär att batteriets livslängd förlängs. Kontinuerlig pulsmätning kan aktiveras, inaktiveras eller sättas i läget Endast på natten i din klocka via **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning**.



Bakgrundsbelysning alltid på under träning: När Alltid på är aktiverat är klockdisplayen tänd under träningspasset. Inställningen för bakgrundsbelysning går som standard tillbaka till automatisk när du har avslutat träningspasset. Observera att valet Alltid På gör att batteriet förbrukas mycket snabbare.

LADDA BATTERIET



Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, damm eller smuts på klockans eller USB-laddningsadapters laddningskontakter. Torka försiktigt av smuts och fukt. Ladda inte klockan när den är fuktig.



Ladda inte batteriet i temperaturer under 0 °C eller +40 °C eller när USB-porten är fuktig. Anslut USB-laddningsadaptern till klockan **innan** adaptern ansluts till strömförsörjningen. Lämna inte USB-laddningsadaptern ansluten till strömförsörjningen **utan** klockan.

Använd USB-laddningsadaptern som följer med produktpaketet för att ladda den via USB-porten på din dator. Du kan också ladda batteriet via ett vägguttag. När du laddar via ett vägguttag, använd en USB-nätadapter (ingår inte i produktpaketet).

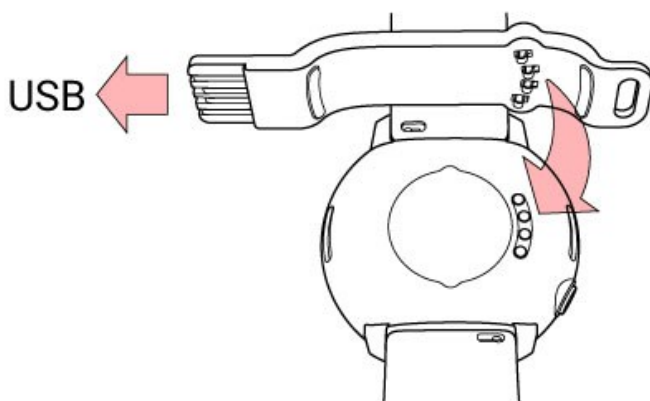
Du kan ladda batteriet via ett vägguttag. När du laddar den via ett vägguttag ska du använda en USB-nätadapter (medföljer inte produkten). Om du använder en USB-laddare, ska du se till att adaptorn är märkt med "output5Vdc" och att den ger minst 500mA. Använd endast en erforderligt säkerhetsgodkänd USB-strömadapter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



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

Om du vill ladda med din dator kan du bara koppla klockan till din dator, och samtidigt kan du få den synkroniserad med FlowSync.

1. För att ladda klockan, anslut den till en USB-port eller en USB-laddare med USB-laddningsadaptorn som kom med paketet. Rikta in stiften på USB-laddningsadaptorn med stiften på klockan och fäst adaptorn på plats. Se också till att ansluta USB-laddningsadaptorn på rätt sätt, dvs. **de fyra stiften på Polar Unite USB-laddningsadapter måste vara vända mot de fyra stiften i din dators USB-port eller i USB-laddaren.**



2. **Laddar** visas på displayen.
3. När batteriikonen är helt fylld, är klockan fulladdad.

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

BATTERISTATUS OCH MEDDELANDEN

BATTERISTATUSSYMBOL

Batteristatussymbolen visas när du vrider din handled för att titta på klockan eller återgå till klockfunktionen från menyn. Det finns också en batteristatusikon i [menyn Snabbinställningar](#), som visar hur mycket laddning som finns kvar på batteriet i procent.

BATTERINOTISER

- När batteriets laddning är låg, **Svagt batteri. Ladda** visas i klockläge. Du rekommenderas 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.

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 DIN KLOCKA

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

HÅLL DIN 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 USB-laddningsadapters 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 USB-laddningsadapters 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 PULSENSORN.

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

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

FÖRVARING

Förvara enheten på en sval och torr plats. Den ska inte förvaras i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (t.ex. en blöt

handduk). Utsätt inte träningsenheten för direkt solljus under längre perioder, som till exempel genom att lämna den i en bil eller monterad på en cykel. Vi rekommenderar att du förvarar träningsenheten delvis eller helt laddad. Batteriet förlorar långsamt sin laddning när det förvaras. Om du ska förvara träningsenheten i flera månader rekommenderar vi att du laddar batteriet efter någon månad. Detta förlänger batteriets livslängd.

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

SERVICE

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Servicecenter utför service. Garantin täcker inte skador eller 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. Se www.polar.com/en/products/accessories för 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

Elektromagnetisk störning och träningsutrustning

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

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

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

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

HÄLSA OCH TRÄNING

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

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

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

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

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

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



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

VARNING – HÅLL BATTERIER UTOM RÄCKHÅLL FÖR BARN

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

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

SÅ HÄR ANVÄNDER DU DIN POLAR-PRODUKT PÅ ETT SÄKERT SÄTT

Datasäkerhetsuppdateringar utförs två år efter en produkts utgångsdatum. Uppdatera din Polar-produkt regelbundet så fort mobilapplikationen Polar Flow eller mjukvaruprogrammet Polar FlowSync informerar dig om att det finns en ny firmware-version tillgänglig.

Träningsdata och andra data som sparats på din Polar-enhet innehåller känsliga uppgifter om dig, som ditt namn, fysisk information, allmän hälsa och plats. Platsdata kan användas för att spåra dig när du är ute och tränar och för att veta vilka dina vanliga rutter är. Av dessa anledningar bör du förvara din enhet med extra försiktighet när du inte använder den.

Om du använder telefonnotiser på din handledsenhet bör du vara medveten om att meddelanden från vissa applikationer kommer att projiceras till skärmen på din handledsenhet. Dina senaste meddelanden syns även från enhetsmenyn. För att vara säker på att dina meddelanden förblir privata bör du undvika att använda funktionen telefonnotiser.

Innan du lämnar över din enhet till en tredje part för att de ska testa den eller för att du ska sälja den, måste du återställa enheten till fabriksinställningar och ta bort enheten från ditt Polar Flow-konto. En fabriksåterställning kan utföras med mjukvaran FlowSync på din dator. En fabriksåterställning kommer att rensa enhetens minne, och enheten kan inte längre kopplas till dina data. Ta bort enheten från ditt Polar Flow-konto genom att logga in på Polar Flow-webbtjänsten, välj produkter och klicka på knappen "Ta bort" bredvid den produkt som du vill ta bort.

Samma träningspass lagras också på din mobilenhet med Polar Flow app. För extra säkerhet kan olika säkerhetsförstärkande alternativ aktiveras på din mobilenhet, som stark autentisering och enhetskryptering. Vänd dig till din mobilenhets användarhandbok för att hitta instruktioner om hur dessa alternativ aktiveras.

När du använder Polar Flow-webbtjänsten rekommenderar vi att du använder ett lösenord som består av minst 12 tecken. Om du använder Polar Flow-webbtjänsten på en offentlig dator, kom då ihåg att rensa cacheminnet och sökhistoriken för att hindra att andra får tillgång till ditt konto. Tillåt dessutom inte en dators webbläsare att lagra eller komma ihåg ditt lösenord för Polar Flow-webbtjänsten om det inte är din privata dator.

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

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

POLAR UNITE

| | |
|-------------------|--|
| Batterityp: | 174 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri |
| Drifttid: | Vid kontinuerlig användning: Upp till 50 timmar i träningsläge med optisk puls och GPS-anslutning Upp till 4 dagar i klockläge med kontinuerlig pulsmätning |
| Driftstemperatur: | -10 °C till 50 °C |
| Klockmaterial: | Enhet: ABS+10GF, GLAS, PMMA, ROSTFRITT STÅL Armband: SILIKON, Stift: PA+50GF |

| | |
|-------------------------------|--|
| Material utbytbara armband: | <p>Vävda band</p> <p>Armband: återvunnet PET-garn</p> <p>Elastisk del: 50 % polyester, 50 % naturgummi</p> <p>Läderarmband</p> <p>Armband: läder Foder: alcantara</p> <p>Elastisk del: 50 % polyester, 50 % naturgummi</p> |
| Material USB-laddningsadapter | ABS+PC, GULDPLÄTERAT ROSTFRITT STÅL |
| Vattentålighet: | 30 m (ISO 22810, lämplig för simning) |
| Minneskapacitet: | Upp till 90 timmars träning med GPS och puls beroende på dina språkinställningar |
| Display | Pekskärm i färg (IPS TFT) med ljussensor (ALS), Upplösning: 240 x 204 |
| Maxeffekt | 5 mW |
| Frekvens | 2,402–2,480 GHz |

Använder Bluetooth®-teknologi

PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC

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

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från support.polar.com.

POLAR FLOW-APPENS KOMPATIBILITET

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från support.polar.com.

VATTENRESISTENS HOS POLAR-PRODUKTER

De flesta Polar-produkter kan bäras vid simning. Det är dock inga dykinstrument. Vid pulsmätning i vatten med en GymLink-kompatibel Polar-enhet och -pulssensor, kan du uppleva störningar av följande orsaker:

- Bassängvatten med hög klorhalt och havsvatten är mycket ledande. Pulssensorns elektroder kan kortsluta, vilket hindrar pulssensorn från att detektera EKG-signaler.

- Att hoppa i vattnet eller ansträngande muskelrörelse under tävlingssimning kan flytta pulssensorn till en plats på kroppen där EKG-signaler inte kan detekteras.
- EKG-signalstyrkan är individuell och kan variera beroende på individens vävnadsammansättning. Problem uppstår oftare vid pulsmätning i vatten.


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


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

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

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

LAGSTADGAD INFORMATION

| | |
|---|---|
|  | <p>Denna produkt uppfyller direktiven 2014/53/EU, 2011/65/EU och 2015/863/EU. Den relevanta försäkran om överensstämmelse och andra produktföreskrifter finns att tillgå för varje produkt på www.polar.com/sv/gallande_bestammelser.</p> |
|---|---|

| | |
|---|---|
|  | <p>Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2012/19/EU om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatörer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2006/66/EG från den 6 september 2006 om batterier och ackumulatörer och förbrukade batterier och ackumulatörer. Dessa produkter och batterier/ackumulatörer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna. Polar uppmanar dig att minimera möjliga effekter av [REDACTED] på miljö och människors hälsa även utanför Europeiska unionen, genom att följa lokala avfallsbestämmelser och, då det är möjligt, utnyttja särskild insamling av elektronisk utrustning för produkter och särskild insamling av batterier och ackumulatörer för batterier och ackumulatörer.</p> |
|---|---|

Se de Polar Unite-specifika märkningarna med lagstadgad information genom att gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Om din klocka**.

BEGRÄNSAD INTERNATIONELL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy utfärdar en begränsad internationell garanti för Polarprodukter. För produkter som har sålts i USA eller Kanada utfärdas garantin av Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga konsumenten/köparen av Polar-produkten att produkten kommer att vara fri från defekter i material eller utförande under två (2) år från inköpsdatumet, med undantag av armband av silikon eller plast, som omfattas av en garantiperiod på ett (1) år från inköpsdatumet.
- Garantin täcker inte vanligt slitage av batteriet, eller annat normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, trasiga eller repade glas/displayer, textil- eller läderarmband, det elastiska bältet (t.ex. pulssensor, bröstbälte) och Polar-kläder.
- Garantin täcker inte heller några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.
- Garantin täcker inte produkter som har köpts i andra hand.
- Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på valfri auktoriserad Polar Central Service, oavsett i vilket land produkten köptes.
- Garantin som utfärdats av Polar Electro Oy/Inc. påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Du bör behålla inköpskvittot som ett inköpsbevis!
- Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes av Polar Electro Oy/Inc.

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

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

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

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

ANSVARFRISKRIVNING

- 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 användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

2.0 SV 09/2021