

POLAR®

POLAR M200



ANVÄNDARHANDBOK

INNEHÅLL

Innehåll	2
Komma igång	9
Polar M200 Användarhandbok	9
Introduktion	9
Dra full nytta av din M200	9
Ställa in din M200	9
Välj ett alternativ för installation: en kompatibel mobilenhet eller en dator	9
Alternativ A: Ställ in med en mobilenhet och Polar Flow-appen	10
Alternativ B: Ställ in med din dator	11
Armband	11
Knappar, displayikoner och menystruktur	12
Knappar	12
Displayikoner	13
Menystruktur	14
Träning	15
Aktivitet	15
Historik	15
Min puls	15
Inställn.	15
Parning	15
Para ihop en mobilenhet med M200	15
Para ihop en pulssensor med din M200	16

Para ihop en Polar Balance-våg med din M200	17
Radera ihoppningar	17
Använda M200	18
Inställn.	19
Ändra inställningar	19
Para och synka	19
Flygläge	19
Smart-notiser	19
Om produkten	19
Klocktidsinställning	19
Starta om M200	20
Fabriksåterställa M200	20
Uppdatera mjukvaran	20
Med mobil eller surfplatta	20
Med en dator	21
Träning	22
Träning med handledsbaserad puls	22
Pulsträning	22
Mäta pulsen med M200.	22
Starta ett träningspass	22
Starta ett planerat träningspass	23
Under träning	23
Bläddra genom träningsdisplayerna	23
Träna med ett snabbmål	24

Träning med ett träningsmål i faser	24
Pulszoner	25
Funktioner under träning	25
Lagra en varv-/mellantid	25
Ändra fas under ett träningspass med faser	25
Display ljus	25
Meddelanden	25
Pausa/stoppa ett träningspass	25
Träningssummering	26
Efter träning	26
Träningshistorik i M200	26
Träningsdata i Polar Flow-appen	26
Träningsdata på webbtjänsten Polar Flow	27
Funktioner	28
GPS-funktioner	28
Aktivitetsmätning dygnet runt	28
Aktivitetsmål	28
Aktivitetsdata	29
Inaktivetsvarning	29
Sömninformation i Flow webbtjänst och Flow-appen	29
Aktivitetsdata i Flow-appen och Flow webbtjänst	30
Smart-notiser	30
Inställningar för Smart-notiser	30
Telefon (iOS)	30

Telefon (Android)	30
Polar Flow mobilapp	31
Stör ej	31
Blockera appar	31
Användning av Smart-notiser	32
Funktionen Smart-notiser fungerar via Bluetooth-anslutning	32
Polar sportprofiler	32
Pulszoner	33
Polar Smart Coaching-funktioner	35
Aktivetsguide	35
Aktivetsguide i M200	35
Aktivitetseffekt	36
Smart Calories	36
Träningsseffekt	36
Löpprogram	38
Skapa ett Polar löpprogram	38
Stara ett löpträningsmål	38
Följ din utveckling	39
Veckomål	39
Running Index	39
Kortsiktig utvärdering	40
Män	40
Kvinnor	40
Långsiktig utvärdering	41

Polar Flow	43
Polar Flow-appen	43
Träningsdata	43
Aktivitetsdata	43
Sportprofiler	43
Bildindelning	43
Börja använda Flow-appen	43
Planera ett träningspass i Polar Flow-appen	44
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen	44
Skapa ett snabbmål	44
Skapa ett träningsmål i faser	44
Polar sportprofiler i Flow-appen	45
Lägga till en sportprofil	45
Radera en sportprofil	45
Polar Flow webbtjänst	45
Aktivitetsflöde	46
Utforska	46
Dagbok	46
Utveckling	46
Community	46
Program	46
Planera din träning på webbtjänsten Polar Flow	47
Skapa ett träningsmål i webbtjänsten Polar Flow	47
Snabbmål	47

Fasmål (t.ex. intervaller)	47
Favoriter	47
Synkronisera målen till din M200	48
Favoriter	48
Lägga till ett träningsmål till Favoriter:	48
Redigera en Favorit	48
Ta bort en favorit	49
Polar sportprofiler i Flow webbtjänst	49
Lägga till en sportprofil	49
Redigera en sportprofil	49
Synkar	50
Synkronisera med Flow-mobilapp	50
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync	51
Viktig information	52
Skötsel av din M200	52
Förvaring	52
Service	53
Batteri	53
Ladda batteriet i M200	53
Batteriets drifttid	54
Meddelanden om svagt batteri	55
Säkerhetsföreskrifter	55
Störningar under träning	55
Minimera riskerna under träning	56

Tekniska specifikationer	57
M200	57
Polar Flow-appens kompatibilitet	57
Programmet Polar FlowSync	57
Vattenresistens hos Polar-produkter	58
Begränsad internationell Polar-garanti	59
Lagstadgad information	59
Ansvarsfriskrivning	60

KOMMA IGÅNG

POLAR M200 ANVÄNDARHANDBOK

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya M200. Videohandledningarna för M200 samt vanliga frågor och svar finns på support.polar.com/en/M200.

INTRODUKTION

Grattis till din nya Polar M200!

Polar M200 GPS löparklocka har en inbyggd GPS, handledsbaserad pulsmätning och unika smart coaching-funktioner. Du kommer att kunna mäta ditt löptempo, sträcka, höjd och rutt med den kompakt packade GPS:en. Du behöver inte bära en separat pulssensor. Du kan njuta av träningen med den handledsbaserade pulsmätningen som alltid är redo när du är redo.

Mät aktiviteterna i din vardag. Se hur de påverkar din hälsa, och få tips om hur du når ditt dagliga aktivitetsmål. Håll kontakten med smart-notiser. Få varningar till din M200 för inkommande samtal, meddelanden och appaktivitet på din telefon. Du kan också byta armband och matcha alla kläder. Du kan köpa armband i olika färger som tillbehör.

DRA FULL NYTTA AV DIN M200

Anslut till Polars ekosystem och få ut det mesta av din M200.

Ladda ner Polar Flow-appen från App Store® eller Google Play™. Synkronisera din M200 med Flow-appen efter träning och få en snabb översikt och feedback på dina träningsresultat och dina prestationer. I Flow-appen kan du också kontrollera hur du har sovit och hur aktiv du har varit under dagen.

Synkronisera dina träningsdata till Polar Flow webbtjänst med FlowSync-programmet på 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.

STÄLLA IN DIN M200

Din nya M200 är i fabriksläge och aktiveras när du ansluter den till en USB-laddare för laddning eller en dator för installation. Vi rekommenderar att du laddar batteriet innan du börjar använda din M200. Om batteriet är helt tomt tar det ett par minuter innan laddningen startar. Se [Batterier](#) för detaljerad information om hur du laddar batteriet, batteriets drifttid och meddelanden om svagt batteri.

VÄLJ ETT ALTERNATIV FÖR INSTALLATION: EN KOMPATIBEL MOBILENHET ELLER EN DATOR

Du kan välja hur din M200 ska installeras: antingen trådlöst med en kompatibel mobilenhet eller med en dator. Båda metoderna kräver en internetanslutning.


- Installation via en mobilenhet är praktisk om du inte har tillgång till en dator med en USB-port, men det tar lite längre tid.
- Installation via en dator med fast internetanslutning är snabbare och du kan ladda din M200 samtidigt, men du behöver då en dator.

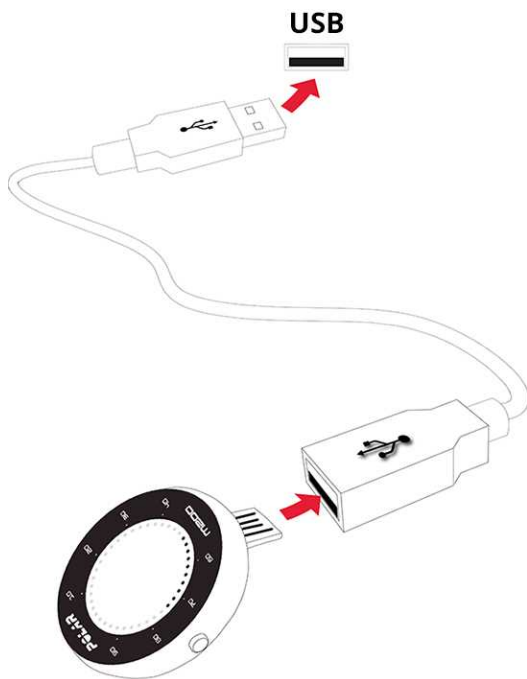
ALTERNATIV A: STÄLL IN MED EN MOBILENHET OCH POLAR FLOW-APPEN

Polar M200 ansluts till Polar Flow-mobilappen trådlöst via Bluetooth® Smart, så se till att ha Bluetooth aktiverad i din mobilenhet.


Se vilka enheter som är kompatibla med Polar Flow-appen på support.polar.com.

1. Lossa armbandet, såsom beskrivs i kapitlet [Armband](#).
2. För att säkerställa att det finns tillräckligt med laddning i din M200 under installationen via mobilenheten ska du ansluta din M200 till en USB-port eller till en USB-nätadapter. Kontrollera att adaptorn är markerad med "output 5Vdc" och att den ger minst 500 mA. Se till att du ansluter M200 i adaptorn på rätt sätt, dvs. **de fyra stiften på USB-kontakten på M200 måste vara riktade mot de fyra stiften i din dators USB-port eller i USB-nätadaptorn**. Det kan ta några minuter för din M200 att aktiveras innan laddningsanimeringen visas.


 *Innan du laddar ska du se till att det inte finns någon fukt, hår, damm eller smuts på USB-kontakten på M200. Torka försiktigt av smuts och fukt.*



3. Gå till App Store eller Google Play på din telefon och sök efter och ladda ner Polar Flow-appen.
4. Öppna Flow-appen i din mobilenhet. Den känner att din nya M200 är i närheten och ber dig att påbörja ihopparring. Godkänn begäran om ihopparring och **ange Bluetooth ihopparningskoden som visas på displayen på M200 i Flow-appen**.

 För att kunna ansluta din M200 till Flow-appen ska du se till att din M200 är påslagen.

5. Skapa sedan ett användarkonto på Polar Flow eller logga in om du redan har ett. Appen guidar dig genom registrerings- och installationsprocessen. Tryck på **Spara och synka** när du har angett alla inställningar. Dina personliga inställningar synkroniseras nu till din M200.


 För att få exakta och personliga aktivitets- och träningsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna. Om det finns en mjukvaruuppdatering tillgänglig för din M200 rekommenderar vi att du installerar den under installationsprocessen. Det kan ta upp till 20 minuter att slutföra.

6. Displayen i M200 öppnar klockläget när synkroniseringen är klar.


När inställningarna är klara är du redo att starta. Ha det så kul!

ALTERNATIV B: STÄLL IN MED DIN DATOR

1. Gå till flow.polar.com/start och installera programmet FlowSync för att ställa in din M200.
2. Lossa armbandet, såsom beskrivs i kapitlet [Armband](#).
3. Anslut din M200 till en dator med den medföljande USB-kabeln för att ladda den under installationen. Se till att du ansluter M200 i adaptorn på rätt sätt (se bilden ovan). Om du ansluter M200 direkt till en dators USB-port ska du **se till att USB-kontakten inte böjs**. Det kan ta några minuter för din M200 att aktiveras. Låt din dator installera föreslagna USB-drivrutiner.

 Innan du laddar ska du se till att det inte finns någon fukt, hår, damm eller smuts på USB-kontakten på M200. Torka försiktigt av smuts och fukt.

4. Logga in med ditt Polar Flow-konto eller skapa ett nytt om du inte redan har ett användarkonto. Webbtjänsten guidar dig genom inställningarna och installationen.

 För att få exakta och personliga aktivitets- och träningsdata är det viktigt att du är noggrann med de fysiska inställningarna när du registrerar dig för webbtjänsten. När du registrerar dig kan du välja vilket språk du vill använda på din M200. Om det finns en [mjukvaruuppdatering](#) tillgänglig för din M200 rekommenderar vi att du installerar den under installationsprocessen. Det kan ta upp till 10 minuter att slutföra.

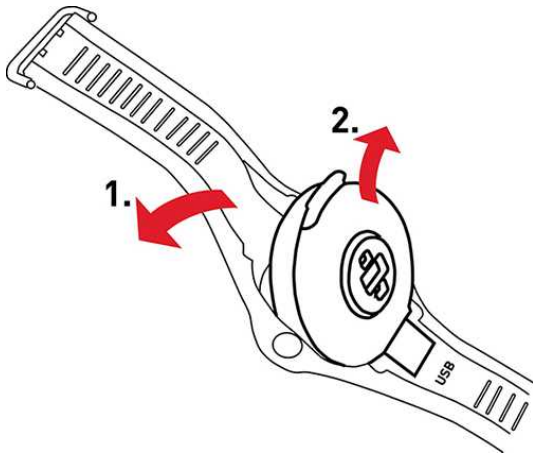
När inställningarna är klara är du redo att starta. Ha det så kul!

ARBAND

Matcha din stil med de utbytbara armbanden. Du kan köpa armband i olika färger som tillhör på shoppolar.com.

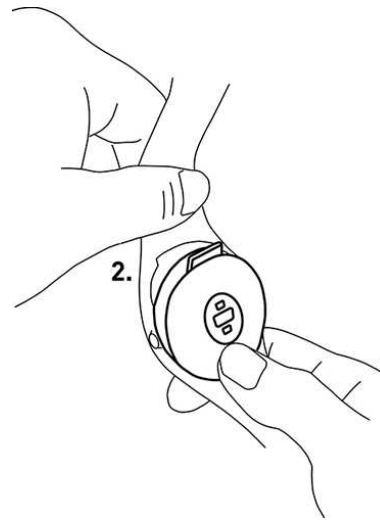
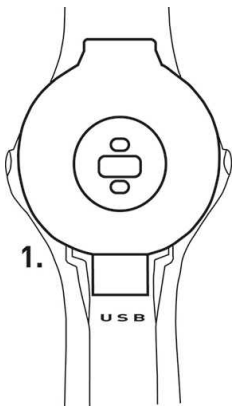
Så här lossar du armbandet

1. Böj armbandet från sidan med spännet för att ta loss det från klockenheten.
2. Lossa enheten från armbandet.



Fästa armbandet

1. Sätt den nedre kanten av enheten i dess plats i armbandet.
2. Sträck armbandet något från sidan med spännet för att snäppa den andra änden av armbandet på plats.
3. Se till att bandet passar i jämnhöjd med enheten på båda sidor.



Vi rekommenderar att du tar loss armbandet från enheten efter varje träningspass och sköljer det under rinnande vatten för att hålla M200 ren.

KNAPPAR, DISPLAYIKONER OCH MENYSTRUKTUR

KNAPPAR

M200 har två knappar, en på vardera sidan. Se tabellen nedan för knappfunktioner.

VÄNSTER	HÖGER
Kort tryck	Kort tryck
Återgå till föregående nivå i menyn	Bläddra genom menyn, val och träningsdisplayer
Pausa träningen	

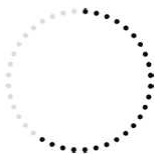
Tryck och håll in	Tryck och håll in
När träningen har pausats, för att avsluta träningsregistreringen	Öppna en meny
Återgå till klockfunktionen	Bekräfta val
Börja ihopparring och synkronisering i klockläge	Börja träna
	Lagra en varv-/mellantid under träning

En knapptryckning aktiverar bakgrundsljuset. Under träningen tänds displayen automatiskt när du vrider handleden för att se displayen.

DISPLAYIKONER



Prickarna runt displayen kan ange flera saker:



- I klockfunktionen anger prickarna din utveckling mot ditt dagliga aktivitetsmål.
- Under träning anger prickarna din aktuella pulszone. Om du genomför ett träningsmål i faser anger prickarna din målpulszone. Om du genomför ett snabbträningmål visar prickarna din utveckling mot uppnåendet av målet.
- När du bläddrar genom menyerna visar prickarna rullningslistan för menyerna.



Flygläget är aktiverat. Alla trådlösa anslutningar till mobiltelefonen och tillbehör är frånkopplade.



Stör ej-läget är aktiverat. Du kommer därför inte att få några smart-notiser. Enligt standardinställningen är läget **Stör ej** aktiverat mellan kl 22.00 och 07.00. Du kan aktivera och inaktivera Stör ej-läget och justera inställningarna i mobilappen Polar Flow. Mer information finns i [Smart-notiser](#).



Bluetooth-anslutningen till din ihopparade telefon är frånkopplad. I klockfunktionen trycker du och håller in den VÄNSTRA knappen för att återansluta.



Synkar. Du ser en roterande cirkel i klockfunktionen när M200 synkroniseras med Polar Flow-appen.



Synkroniseringen är klar. Detta visas kort i stället för den roterande cirkeln efter slutförd synkronisering.



Synkronisering misslyckades. Om du ser den här ikonen efter en synkronisering kunde din M200 inte synkronisera med Polar Flow-appen.



Du har uppnått ditt veckomål. Se kapitlet om [Löpprogram](#) för mer information.

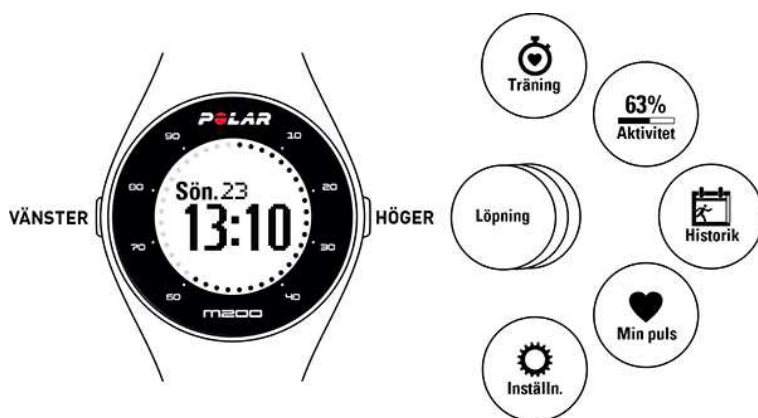


GPS-ikonen blinkar när din M200 söker efter satellitsignaler. När M200 har hittat signalerna slutar ikonen att blinka och visas med ett fast sken på displayen.



Hjärtikonen betyder puls. Hjärtikonen blinkar när M200 söker efter din puls. När pulsen har hittats slutar ikonen att blinka och visas med ett fast sken på displayen.

MENYSTRUKTUR



TRÄNING

Gå till **Träning** för att starta ett träningspass. Bläddra genom listan över [sportprofiler](#) och välj den du vill använda för ditt träningspass. Du kan lägga till fler sporter i listan i Polar Flow-mobilappen eller i webbtjänsten Polar Flow. I webbtjänsten kan du ange specifika inställningar för varje sportprofil.

AKTIVITET

I displayen **Aktivitet** visas ditt dagliga aktivitetsmål med en aktivitetsstapel. Aktivitetsstapeln fylls när du når ditt dagliga mål. Du kan också se din utveckling mot ditt dagliga aktivitetsmål i klockfunktionen från prickarna runt displayen. Öppna Aktivitetsmenyn för att se alternativen för att nå ditt dagliga aktivitetsmål och de steg du har tagit under dagen. Om du får inaktivitetsstämplar under dagen visas de också i Aktivitetsmenyn.

Det dagliga aktivitetsmålet du får från Polar M200 är baserat på dina personliga data och ditt val av aktivitetsnivå, som du hittar och kan ändra i inställningarna under ditt namn och din profilbild i Polar Flow-appen eller på webbtjänsten Polar Flow.

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

HISTORIK

Under **Historik** ser du dina fem senaste träningspass. Data för tidigare träningspass sparas på din M200 tills den är synkroniserad med Polar Flow-appen eller webbtjänsten Polar Flow. Om din M200 inte har tillräcklig minneskapacitet för att lagra din träningshistorik får du meddelande om att du ska synkronisera dina tidigare träningspass till Flow-appen eller webbtjänsten. Mer information finns i [Träningssummering](#).

MIN PULS

I **Min puls** kan du kontrollera din aktuella puls utan att starta ett träningspass.

INSTÄLLN.

I **Inställningar** kan du para och synkronisera enheter med din M200 och aktivera/inaktivera smart-notiser och flygläget. Mer information finns i [Inställningar](#).

PARNING

En Bluetooth Smart-pulssensor eller en mobil-enhet (smarttelefon, surfplatta) måste paras ihop med din M200 så att de kan kommunicera med varandra. I hopparningen tar bara några sekunder och säkerställer att din M200 endast tar emot signaler från dina sensorer och enheter och tillåter störningsfri träning i grupp. Innan du deltar i en tävling ska du se till att ihopparningen görs hemma för att förhindra störning från andra enheter.

PARA IHOP EN MOBILENHET MED M200

Om du har gjort inställningarna för din M200 med en mobilenhet har din M200 redan parats ihop. Om du gjorde installationen med en dator och vill använda din M200 med Polar Flow-appen ska din M200 och mobilen paras ihop på följande sätt:

Innan du parar ihop en mobilenhet

- Ska du göra installationen på flow.polar.com/start som beskrivs i kapitel [Installera din M200](#).
- Ladda ner appen Polar Flow från App Store eller Google Play.
- Ska du se till att din mobilenhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge inte är aktiverat.

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

Så här parar du ihop en mobil-enhet:

1. I din mobilenhet öppnar du Flow-appen och loggar in med Polar-kontot som du skapade när du installerade din M200.
2. I M200 trycker du och håller in VÄNSTER knapp.

ELLER

I M200 går du till **Inställningar > Para och synka > Para och synka enheter** och tryck och håll in den HÖGRA knappen.

3. **Håll enheten intill M200** visas. Håll din M200 intill mobilenheten.
4. **Parning** visas i M200.



*Android-användare: Du får en förfrågan om parning i din mobil. Du kan behöva öppna den genom att svepa ner från skärmens överdel och genom att trycka på meddelandet. Tryck sedan på **PARA**.*


5. **Bekräfta på enhet xxxxx** visas i din M200. Ange PIN-koden från M200 till parningsförfrågan i mobilenheten och tryck på **Parkoppla/OK**.



Android-användare: Du kan behöva öppna parningsförfrågan genom att svepa ner från skärmens överdel och genom att trycka på meddelandet.

6. **Parning** visas i din M200 och om parningen är klar fortsätter den med att **Synka** din mobilenhet.

PARA IHOP EN PULSSENSOR MED DIN M200

 *När du använder en Polar Bluetooth Smart-pulssensor som har parats ihop med din M200 mäter inte M200 pulsen från din handled.*

Du kan para ihop en pulssensor med din M200 på två sätt:

1. Ta på dig pulssensorn enligt anvisningarna i pulssensorns användarhandbok.
2. I M200 går du till **Inställningar > Para och synka > Para och synka enheter** och tryck och håll in den HÖGRA knappen.
3. Håll pulssensorn intill din M200.
4. **Parning** visas under ihopparningen och **Slutfört** visas när ihopparningen är klar.

ELLER

1. Ta på dig pulssensorn enligt anvisningarna i pulssensorns användarhandbok.
2. Starta ett träningspass såsom beskrivs i kapitlet [Börja träna](#).
3. Håll pulssensorn intill din M200.
4. Du uppmanas att para ihop din M200 med din pulssensor. Till exempel visas **Para Polar H7...** Godkänn parningsförfrågan genom att trycka på den HÖGRA knappen.
5. **Parning** visas under ihopparningen och **Slutfört** visas när ihopparningen är klar.


PARA IHOP EN POLAR BALANCE-VÅG MED DIN M200

En Polar Balance-våg kan paras ihop med din M200 på två sätt:


1. Ställ dig på vågen. På displayen visas din vikt.
2. Efter ett pip ljud hörs börjar Bluetooth-ikonen på vågen att blinka, vilket innebär att anslutningen är aktiverad. Vågen är redo att paras ihop med din M200.
3. Tryck och håll in den VÄNSTRA knappen på din M200. **Söker** visas i displayern på M200.
4. **Parning** visas på M200 under ihopparningen och **Slutfört** när ihopparningen är klar.

ELLER

1. I M200 går du till **Inställningar > Para och synka > Para och synka enheter** och tryck och håll in den HÖGRA knappen.
2. M200 börjar söka efter din våg. **Söker** visas i displayern på M200.
3. Ställ dig på vågen. På vågens display visas din vikt.
4. Efter ett pip ljud hörs börjar Bluetooth-ikonen på vågen att blinka, vilket innebär att anslutningen är aktiverad.
5. **Parning** visas på M200 under ihopparningen och **Slutfört** när ihopparningen är klar.

 *Vågen kan paras ihop med 7 olika Polar-enheter. När antalet ihopparade enheter överstiger 7 raderas och ersätts den äldsta ihopparningen.*

RADERA IHOPPARNINGAR

 *Om ihopparningar raderas enligt följande instruktioner raderas ALLA ihopparningar med sensorer och mobilenheter.*

Om du har problem med att synkronisera din M200 med din mobilenhet, eller om du inte kan få din pulsavläsning från en ihopparad pulssensor med ett bröstbälte, kan du försöka åtgärda anslutningen genom att radera de befintliga ihopparningarna och para ihop enheterna igen.

Radera ihopparningar med sensorer och mobilenheter:

1. I M200 går du till **Inställningar > Para och synka > Radera parningar** och trycker och håller in den HÖGRA knappen.
2. **Radera parningar?** visas. Tryck på den HÖGRA knappen för att bekräfta.
3. **Parning raderad** visas när du är klar.

ANVÄNDA M200

För att kunna mäta pulsen via handleden så exakt som möjligt måste din M200 sitta åt ordentligt runt handleden, precis ovanför knölen på handledsbenet. Mer information finns i [Träning med handledsbaserad pulsmätning](#).

Efter varje träningspass rekommenderar vi att du lossar enheten från armbandet och tvättar dem separat under rinnande vatten med en mild tvållösning. Torka dem sedan torra med en mjuk handduk. När du inte tränar bör du bära armbandet lite lösare, precis som du skulle bära en vanlig klocka.

Det är en bra idé att låta handleden ha en paus emellanåt, särskilt om du har känslig hud. Ta av din M200 och ladda den. På så sätt får både din hud och enheten vila och kan förbereda sig för nästa träningspass.

INSTÄLLN.

ÄNDRA INSTÄLLNINGAR

I Inställningar finns följande:

- Para och synka
- Flygläge
- Smart-notiser
- Om produkten

PARA OCH SYNKA

Para och synka enheter: Para enheter, t.ex. en pulssensor, en våg eller en mobilenhet med din M200. Mer information finns i [Ihopparring](#). Synka data från din M200 till en ihopparad mobilenhet. **Tips:** Du kan också synkronisera genom att trycka och hålla in den VÄNSTRA knappen.

Radera ihopparringar: Radera ihopparringar mellan pulssensorn, en våg eller en mobilenhet och din M200.

FLYGLÄGE

Välj **På** eller **Av**.

I flygläge frånkopplas all trådlös kommunikation från enheten. Du kan fortfarande använda enheten för att registrera aktivitet eller för att träna med handledsbaserad pulsmätning, men du kan inte använda den i träningspass med en *Bluetooth* Smart-pulssensor eller synkronisera dina data till Polar Flow-mobilapp eftersom *Bluetooth* Smart är inaktiverad.

SMART-NOTISER

Aktivera eller **Inaktivera** funktionen Smart-notiser. Mer information om funktionen finns i [Smart-notiser](#).

OM PRODUKTEN

Kontrollera enhets-ID för din M200 samt mjukvaruversion och HW-modell. Du kan behöva denna information vid kontakt med Polars kundtjänst. Välj **Starta om enheten** om du får problem med din M200. Mer information finns i [Starta om M200](#).

KLOCKTIDSINSTÄLLNING

Aktuell tid och tidsformat överförs till M200 från din mobilenhet eller från datorns systemklocka när du synkroniserar med Polar Flow-appen eller Polar Flow webbtjänst. Om du vill ändra tid ändrar du först på tiden i din mobilenhet eller tidszonen på din dator, och sedan synkroniserar du din M200 med appen eller webbtjänsten.

STARTA OM M200


Precis som med alla elektroniska enheter rekommenderar vi att du startar om M200 då och då. Om du får problem med din M200 kan du försöka att starta om den:

1. I M200, gå till **Inställningar > Om din produkt > Starta om enheten**.
2. Bekräfta omstarten genom att trycka på den HÖGRA knappen.

Inga data raderas när du startar om din M200.

FABRIKSÅTERSTÄLLA M200

Om du får problem med din M200 och en omstart inte hjälper kan du försöka att fabriksåterställa enheten.

 *En fabriksåterställning rensar din M200 på all information och du måste göra om alla inställningar och koppla produkten till ditt användarkonto på Flow. Du kan först se om våra supportdokument med felsökning på [Polar Support-sidorna](#) kan hjälpa dig att åtgärda problemet du upplever innan du fabriksåterställer M200.*

Så här fabriksåterställer du din M200 i FlowSync med din dator:

1. Anslut din M200 till datorn.
2. Klicka på kugghjulsikonen för inställningar i FlowSync för att öppna inställningsmenyn.
3. Tryck på knappen **Fabriksåterställning**.

Du kan också återställa din M200 från själva enheten:

1. Gå till **Inställningar > Om din produkt > Starta om enheten**.
2. Tryck på och håll in den högra knappen och tryck sedan på den högra knappen igen för att bekräfta omstarten.
3. Medan Polar-logon är synlig, tryck och håll in den vänstra knappen tills **"Restoring"** visas.


Efter slutförd fabriksåterställning måste du [ställa in din M200](#) igen, antingen via mobilen eller datorn. Kom ihåg att använda samma Polar-konto under inställningarna som du gjorde före återställningen.

UPPDATERA MJUKVARAN

Du kan själv uppdatera mjukvaran i din M200. Mjukvaran uppdateras för att förbättra funktionaliteten i M200. De kan till exempel vara förbättringar av befintliga funktioner, helt nya funktioner och buggfixar. Vi rekommenderar att du uppdaterar mjukvaran i din M200 varje gång en ny version finns tillgänglig.

MED MOBIL ELLER SURFPLATTA

Du kan uppdatera mjukvaran via din mobil om du använder Polar Flow mobilapp för att synkronisera dina tränings- och aktivitetsdata. Appen meddelar dig om det finns en uppdatering tillgänglig och guidar dig genom uppdateringen. Vi rekommenderar att du ansluter M200 till en strömkälla innan du uppdaterar för att säkerställa en problemfri uppdatering.


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

MED EN DATOR

När en ny mjukvaruversion finns tillgänglig meddelar FlowSync dig när du ansluter M200 till din dator. Uppdateringarna av mjukvara laddas ner via FlowSync.

Så här uppdaterar du mjukvaran:

1. Anslut din M200 till en dator.
2. FlowSync börjar synkronisera dina data.
3. Efter synkroniseringen uppmanas du att uppdatera mjukvaran.
4. Välj **Ja**. Ny mjukvara har installerats (det kan ta lite tid), och M200 startar om. Vänta tills mjukvaruuppdateringen har slutförts innan du kopplar ur M200 från datorn.

 *Du kommer inte att förlora några data på grund av uppdateringen. Innan uppdateringen påbörjas synkroniseras data från din M200 till Flow webbtjänst.*

TRÄNING

TRÄNING MED HANDLEDSBASERAD PULS PULSTRÄNING

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.

MÄTA PULSEN MED M200.

Polar M200 har en inbyggd pulssensor som mäter pulsen från handleden. Följ dina puls zoner direkt från enheten, och få vägledning för träningspassen du har planerat i Flow-appen eller i Flow webbtjänst.

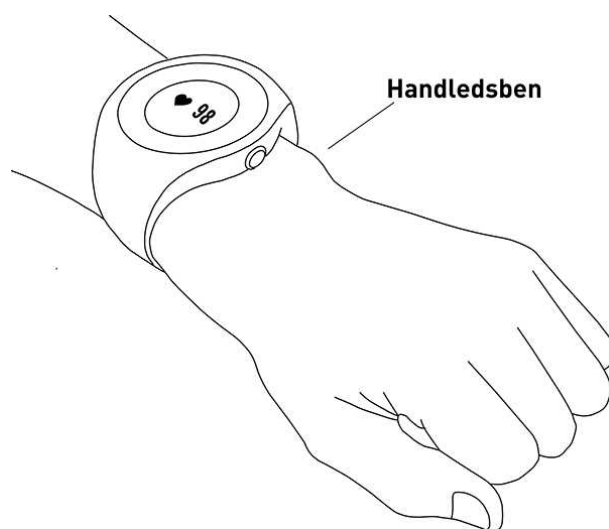
För att kunna mäta pulsen via handleden så exakt som möjligt måste din M200 sitta ordentligt runt handleden, precis ovanför knölen på handledsbenet. Sensorn på baksidan måste ligga an mot din hud, men armbandet får inte vara för snävt åtsittande så att det förhindrar blodflödet.

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

Det är också bra att värma upp huden om händer och hud lätt blir kalla. Få upp blodflödet innan du startar ditt träningspass!

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 *Bluetooth* Smart-pulssensor med bröstband för att få bättre pulsregistrering.

Om du använder M200 när du simmar registrerar Polar-appen dina aktivitetsdata från dina handledsrörelser även när du simmar. I våra tester har vi dock funnit att handledsbaserad pulsmätning inte fungerar optimalt i vatten, så vi kan inte rekommendera handledsbaserad pulsmätning vid simning.



STARTA ETT TRÄNINGSPASS

1. [Tag på dig din M200](#) och dra åt armbandet.
2. Gå till **Träning** och tryck och håll in den HÖGRA knappen.

ELLER

Tryck och håll in den HÖGRA knappen.

- Bläddra mellan sportprofilerna med den HÖGRA knappen. Du kan lägga till fler sportprofiler i din M200 via Polar Flow-mobilapp eller i webbtjänsten Flow. I webbtjänsten kan du även ange specifika inställningar för varje sportprofil, som t.ex. att skapa skräddarsydda träningsdisplayer.
- Gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. Håll din M200 stilla med displayen vänd uppåt för att fånga [GPS](#)-satellitssignaler. Din M200 vibrerar och GPS-ikonen slutar att blinka när signalen har hittats.

M200 har hittat din puls när pulsikonen slutar att blinka och din aktuella puls visas.

- Tryck och håll in den HÖGRA knappen för att starta registrering av träningspasset.

Se [Funktioner under träning](#) för mer information om vad du kan göra med din M200 under träning.

STARTA ETT PLANERAT TRÄNINGSPASS

Du kan planera din träning och [skapa detaljerade träningsmål](#) i Polar Flow-appen eller i webbtjänsten Polar Flow och synkronisera dem till din M200.

Starta ett planerat träningspass:

Dina planerade träningspass för den aktuella dagen visas längst upp i listan under **Träning**.

- Tryck och håll in den HÖGRA knappen för att välja träningsmålet. Om du har ett träningspass i faser planerat för dagen kan du trycka på HÖGER knapp för att bläddra igenom de olika faserna för det planerade träningspasset.
- Tryck och håll in den HÖGRA knappen för att öppna listan över sportprofiler. Fortsätt sedan att följa anvisningarna ovan för att *Starta ett träningspass* från steg 3.

Din M200 ger dig vägledning under träningen för att nå ditt träningsmål. Se [Funktioner under träning](#) för mer information.

UNDER TRÄNING BLÄDDRA GENOM TRÄNINGSDISPLAYERNA

Under träning kan du bläddra mellan träningsdisplayerna med den HÖGRA knappen. Observera att de tillgängliga träningsdisplayer och data som visas beror på vilken sport du har valt. Du kan ange specifika inställningar för varje sportprofil i Polar Flow webbtjänst, som t.ex. att skapa skräddarsydda träningsdisplayer. Mer information finns i [Sportprofiler i Flow webbtjänst](#).

Standardträningsdisplayerna i sportprofilen för Löpning visar till exempel följande uppgifter:



Träningstid hittills.
Aktuell puls.



Aktuell hastighet/tempo.
 Avverkad sträcka hittills.



Träningstid hittills.
 Aktuell varvtid.



Ditt aktuella tempo i förhållande till tempot vid världsrekordet i maraton.

TRÄNA MED ETT SNABBMÅL

Om du har skapat ett träningsmål baserat på tid, sträcka eller kalorier i Flow webbtjänst och synkroniserat det till din M200, får du följande display som första standardträningssdisplay:

Hur mycket tid, hur många kilometer/miles eller kalorier som återstår för att uppnå ditt mål.
 Hur mycket av ditt mål du har uppnått i procent.

När du närmar dig ditt träningsmål ser du prickar runt displayen som visar din utveckling. Siffrorna runt displayen anger procent.

TRÄNING MED ETT TRÄNINGSMÅL I FASER

Om du har skapat ett träningsmål i faser i Flow webbtjänst och synkroniserat det till din M200, får du följande display som första standardträningssdisplay:



Din aktuella puls.
 Nedräkningstimer för fasen.

När du genomför ditt träningsmål i faser anger prickarna din målpulszon.

PULSZONER

Prickarna tillsammans med siffrorna runt displayen visar i vilken pulszon du tränar. En blinkande prick visar om du är närmare föregående eller nästa pulszon.

På exempelbilden till höger tränar du i pulszon 2, vilket innebär 60-69 % av maxpuls. Den blinkande pricken visar att du är nära 70 % av maxpuls.



FUNKTIONER UNDER TRÄNING

LAGRA EN VARV-/MELLANTID

Lagra en varv-/mellantid genom att trycka och hålla in den HÖGRA knappen.

ÄNDRA FAS UNDER ETT TRÄNINGSPASS MED FASER

Om du valde att ändra fas manuellt när du skapade ett fasmål trycker du på HÖGER knapp för att fortsätta till nästa fas när fasen har avslutats.

DISPLAY LJUS

Under träningen tänds displayen automatiskt när du vrider handleden för att se displayen.

MEDDELANDEN

Om du tränar utanför de planerade pulszonerna varnar din M200 dig med en vibration.

PAUSA/STOPPA ETT TRÄNINGSPASS

Pausa registreringen av ett träningspass genom att trycka på den VÄNSTRA knappen. **Registrering pausad** visas. Fortsätt träningsregistreringen genom att trycka på den HÖGRA knappen.

Avsluta registreringen av ett träningspass genom att trycka och hålla in den VÄNSTRA knappen när du är i pausläget. **Registrering avslutad** visas.

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

TRÄNINGSSUMMERING

EFTER TRÄNING

Du får en summering av ditt träningspass i din M200 direkt efter avslutat träningspass. Du får en mer detaljerad analys i Polar Flow-appen eller på webbtjänsten Polar Flow.

I din M200 ser du följande data från ditt träningspass:

Träningstid	Träningspassets längd.
Snittpuls*	Din genomsnittliga puls under träningspasset visas i slag/minut eller % av din maxpuls beroende på inställningen du har angett för sportprofilen Polar Flow webbtjänst
Maxpuls*	Din högsta puls under träningspasset.
Sträcka**	Tillryggalagd sträcka under träningspasset.
Snittempo/-hastighet**	Snittempo/-hastighet för träningspasset.
Maxtempo/-hastighet**	Ditt högsta tempo/hastighet under träningspasset.
Kalorier	Förbrukade kalorier under träningspasset.

*) Data visas om du mätte pulsen under träningen.

***) Data visas om du använde GPS under träningen.

TRÄNINGSHISTORIK I M200

Under **Historik** ser du summering av dina fem senaste träningspass. Gå till **Historik** och bläddra till träningspasset du vill granska med den HÖGRA knappen. Tryck och håll in den HÖGRA knappen för att visa data. Observera att data som visas beror på dina inställningar av sportprofilen du har använt under träningspasset.

Data för tidigare träningspass sparas på din M200 tills den är synkroniserad med Polar Flow-appen eller webbtjänsten Polar Flow. Om din M200 inte har tillräcklig minneskapacitet för att lagra din träningshistorik får du meddelande om att du kan synkronisera dina tidigare träningspass till Flow-appen eller webbtjänsten.

TRÄNINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

Din M200 synkroniseras med Polar Flow-appen automatiskt när du har avslutat ett träningspass om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth. Du kan också synkronisera träningsdata manuellt från M200 till Flow-appen genom att trycka och hålla in den VÄNSTRA knappen på din M200 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.

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

TRÄNINGSDATA PÅ WEBBTJÄNSTEN POLAR FLOW


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

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

FUNKTIONER

GPS-FUNKTIONER

M200 har inbyggd GPS som ger noggrann mätning av hastighet/tempo, sträcka och höjd för en rad utomhussporter och gör att du kan se din rutt på en karta i Flow-appen och i Flow webbtjänst efter träningspasset.

 Om du vill se olika GPS-data i din M200 under ditt träningspass måste du redigera träningsdisplayerna för den sportprofil du vill använda.

M200 använder SiRFInstantFix™ satellitprediktionsteknologi för att få en snabb satellitfix. Under optimala förhållanden, dvs. utomhus och borta från höga byggnader och träd, kan din M200 hitta satellitsignaler på mindre än en minut.

Teknologin i M200 förutsäger exakt satellitsignaler i upp till tre dagar. På så sätt, om du tränar igen under de kommande tre dagarna, vet din M200 var den ska söka efter satelliterna och kan ta emot signaler snabbare, även inom 5-10 sekunder. Positioneringsnoggrannheten minskar successivt under den 2:a och 3:e dagen.

Om du inte tränar igen inom de närmaste dagarna måste din M200 lokalisera satellitsignalerms igen från början nästa gång och mer tid kan behövas för att få den aktuella positionen.

 Bästa GPS-prestanda får du om du bär M200 på handleden med displayen uppåt.

AKTIVITETSMÄTNING DYGNET RUNT

M200 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 informationen, så att du kan se hur aktiv du verkligen är i din vardag utöver din vanliga träning. Du bör använda din M200 på din icke-dominanta hand för att vara säker på att du får den mest exakta beräkningen av din dagliga aktivitet.

AKTIVITETSMÅL

Du får ditt personliga aktivitetsmål när du ställer in din M200, så hjälper din M200 dig att nå målet varje dag. Du kan se nivån för ditt mål i Polar Flow-appen eller webbtjänsten Polar Flow. Aktivitetsmålet är baserat på dina personliga data och ditt val av aktivitetsnivå, som du hittar i Polar Flow-appen eller på [webbtjänsten Polar Flow](#).

Du kan ändra nivå för ditt mål genom att öppna Flow-appen, ange ditt namn/profilfoto i menydisplayen för att se **Dagligt aktivitetsmål**. Eller gå till flow.polar.com och logga in på ditt Polar-konto. Klicka sedan på ditt profilnamn > **Inställningar** > **Dagligt 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. Om du till exempel är kontorsarbetare och mestadels är stillasittande under dagen kan du förväntas att nå cirka fyra timmars låg intensitetsaktivitet under en vanlig dag. För människor som står och går mycket under sin arbetstid är förväntningarna högre.

AKTIVITETSDATA

I klockfunktionen visar prickarna och siffrorna runt displayen din utveckling mot ditt dagliga aktivitetsmål. När den prickade cirkeln runt displayen är full har du nått ditt mål och du får en vibrationssignal och texten **Aktivitetsmål uppnått** visas på skärmen.

Du kan även se din aktivitet i menyn **Aktivitet**. Där kan du se hur aktiv din dag har varit hittills och få vägledning om hur du kan nå ditt mål.

- **Kvar:** Din M200 ger dig alternativ för att nå ditt dagliga aktivitetsmål. Den anger hur mycket längre du behöver vara aktiv om du väljer låg-, medel- eller högintensiva aktiviteter. Du har ett mål, men ett antal olika sätt att uppnå det. Det dagliga aktivitetsmålet kan nås med låg, medel eller hög intensitet. I M200 betyder "uppe" låg intensitet, "promenad" medelhög intensitet och "jogg" hög intensitet. Du kan hitta fler exempel på låg-, medel- och högintensiva aktiviteter i Polar Flow webbtjänst och mobilapp och välja det bästa sättet att nå ditt mål.
- **Steg:** Visar antalet "steg" du har tagit hittills. Beräkningen av antal "steg" baseras på dina armrörelser. Antal och typ av kroppsörelser registreras och omvandlas till en uppskattning av steg.
- **Inaktivitetsstämplar** Om du får inaktivitetsstämplar under dagen visas de här.

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 M200 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: **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 någon av knapparna. Om du inte rör på dig inom fem minuter får du en inaktivitetsstämpel. Detta kan du se i Aktivitetsmenyn i din M200, i Flow-appen och på Flow webbtjänst efter synkronisering.

I aktivitetsmenyn i M200 kan du se dina inaktivitetsstämplar för den aktuella dagen. Både Flow-appen och Flow webbtjänst visar hur många inaktivitetsvarningar du har fått. Du kan därmed kontrollera din dagliga rutin och göra ändringar för ett aktivare liv.

SÖMNINFORMATION I FLOW WEBBTJÄNST OCH FLOW-APPEN

M200 mäter din sovtid och sömnkvalitet (rofylld/orolig sömn) om du bär den på natten. Du behöver inte aktivera sömnregistreringen. Enheten detekterar automatiskt att du sover från dina armrörelser. Din sovtid och sömnkvalitet (rofylld/orolig) visas i Flow webbtjänst och i Flow-appen när M200 har synkroniserats.

Din sovtid är den längsta sammanhängande vilotid som äger rum inom 24 timmar från kl.18.00 till nästa dag 18.00. Avbrott kortare än en timme i din sömn avslutar inte registreringen av din sömn, men de räknas inte med i sovtiden. Avbrott som är längre än 1 timme avbryter registreringen av sovtiden.

De perioder när du sover lugnt och inte rör dig mycket beräknas som rofylld sömn. De perioder när du rör på dig och byter ställning beräknas som orolig sömn. Istället för att endast summera alla orörliga perioder läggs större vikt vid långa än korta orörliga perioder i beräkningen. Andelen rofylld sömn jämför den tid du sov rofyllt med den totala sovtiden. Andelen rofylld sömn är mycket individuell och bör tolkas tillsammans med den totala sovtiden.

Att på lång sikt följa andelen rofylld och orolig sömn får du en inblick i hur du sover och om sömnen påverkas av eventuella förändringar i ditt dagliga liv och leverne. Detta kan hjälpa dig att hitta sätt att förbättra din sömn och känna dig väl utvilad under dagen.

AKTIVITETSDATA I FLOW-APPEN OCH FLOW WEBBTJÄNST

Med Flow-appen kan du följa och analysera dina aktivitetsdata fortlöpande och få dina data synkroniserade trådlöst från din M200 till Flow webbtjänst. Flow Webbtjänst ger dig den mest detaljerade inblicken i dina aktivitets- och sömndata. Med hjälp av aktivitetsrapporterna (under fliken **UTVECKLING**) kan du följa den långsiktiga trenden i din dagliga aktivitet. Du kan välja att visa antingen dags-, vecko- eller månadsrapporter.

Du kan också följa dina veckovisa sömnmönster från rapporten "Nattsömn". Den visar hur många timmar du sov och delar även upp den i rofylld och orolig sömn för djupare sömnanalys. I aktivitetsrapporten kan du också se dina bästa dagar gällande daglig aktivitet, steg, kalorier och sömn under den valda tidsperioden.

SMART-NOTISER

Med funktionen Smart-notiser får du meddelanden från din telefon till din M200. Din M200 meddelar dig om du får ett inkommande samtal eller tar emot ett meddelande (till exempel ett SMS eller WhatsApp-meddelande). Den meddelar dig också om kalenderhändelser som du har i telefonens kalender. När du tränar med din M200 kan du bara ta emot meddelanden om samtal om du har Polar Flow-appen på din telefon och har telefonen i närheten.

- För att kunna använda funktionen Smart-notiser måste du ha Polar Flow-mobilapp för iOS eller Android och din Polar M200 måste paras ihop med appen. Operativsystemen iOS 10 och Android 5.0 eller senare stöds.
- Observera att när funktionen Smart-notiser är aktiverad förbrukas batteriet i din Polar-enhet och telefon snabbare eftersom *Bluetooth* är på kontinuerligt.

INSTÄLLNINGAR FÖR SMART-NOTISER

TELEFON (IOS)

Meddelandeinställningarna på din telefon bestämmer vilka notiser du får på din M200. Så här redigerar du meddelandeinställningarna på din iOS-telefon:

1. Gå till **Inställningar > Meddelanden**.
2. Öppna en apps meddelandeinställningar genom att trycka på appen under **NOTISSTIL**.
3. Se till att **Tillåt notiser** är aktiverad och att **NOTISSTIL OM OLÅST** är inställd på **Banderoller** eller **Notiser**.

TELEFON (ANDROID)

För att kunna ta emot notiser från din telefon i din Polar-enhet måste du först aktivera notiser för de mobilapparna du vill ta emot notiser från. Du kan göra detta antingen via mobilappens inställningar eller via din Android-telefons

inställningar för notiser. Se bruksanvisningen för din telefon för ytterligare information om inställningar för appnotiser.


Polar Flow-appen måste ha behörighet för att läsa notiser från din telefon. Du måste ge Polar Flow-appen tillgång till din telefons notiser (dvs. aktivera notiser i Polar Flow-appen). Polar Flow-appen guidar dig för att ge åtkomst vid behov.

POLAR FLOW MOBILAPP

 *I Polar Flow-appen är funktionen Smart-notiser aktiverad som standard.*

Aktivera/inaktivera funktionen Smart-notiser i mobilappen på följande sätt:

1. Öppna Polar Flow mobilapp.
2. Gå till **Enheter**.
3. Under **Smart-notiser** väljer du **På (ingen förhandsvisning)** eller **Av**.
4. **Synkronisera din M200 med mobilappen** genom att trycka och hålla in den VÄNSTRA knappen på din M200.
5. **Smart-notiser på** eller **Smart-notiser av** visas på displayen i din M200.

 *När du ändrar inställningarna för notiser i Polar Flow mobilapp ska du komma ihåg att synkronisera din M200 med mobilappen.*

STÖR EJ

Om du vill inaktivera notiser under vissa tider på dygnet aktiverar du **Stör ej** i Polar Flow-mobilapp. När funktionen är aktiverad får du inga notiser under den tidsperiod som du har ställt in. Enligt standardinställningen är **Stör ej** aktiverad mellan kl 22.00 och 07.00.

Så här ändrar du inställningar för **Stör ej**:

1. Öppna Polar Flow mobilapp.
2. Gå till **Enheter**.
3. Under **Smart-notiser** använder du reglaget för att aktivera eller inaktivera **Stör ej** och ange start- och sluttid för funktionen.
4. Synkronisera din M200 med mobilappen genom att trycka och hålla in den VÄNSTRA knappen på din M200.

BLOCKERA APPAR

Fungerar endast på M200 ihopparad med en Android-telefon

Om du har specifika notiser som kommer till din telefon som du inte vill se i din M200, kan du förhindra att enskilda appar skickar smart-notiser till din M200. Så här blockerar du notiser från specifika appar:

1. Öppna Polar Flow mobilapp.
2. Gå till **Enheter**.
3. Under M200 trycker du på **Blockera appar** från den nedre delen av sidan.
4. Välj vilken app du vill blockera och kryssa i rutan bredvid dess namn.

5. Synkronisera de ändrade inställningarna till din enhet genom att trycka och hålla in den VÄNSTRA knappen på din M200.

ANVÄNDNING AV SMART-NOTISER

När du får en notis meddelar din M200 dig diskret med en vibrering. Du informeras om en kalenderhändelse och ett meddelande en gång, medan du informeras om inkommande samtal tills du trycker på knappen på din M200 eller svarar i telefonen. Notiser som inkommer under pågående samtal visas inte.

Du kan ta emot meddelanden om inkommande samtal under träning om Flow-appen körs på din telefon. Du får inga andra meddelanden (e-post, kalender, appar osv.) under träningspass.

FUNKTIONEN SMART-NOTISER FUNGERAR VIA BLUETOOTH-ANSLUTNING

Bluetooth-anslutningen och funktionen Smart-notiser fungerar mellan din M200 och telefonen när de är inom en radie av ca 5 m från varandra. Om din M200 är utanför räckvidden i mindre än två timmar återupprättar telefonen anslutningen automatiskt inom 15 minuter när M200 kommer tillbaka inom räckvidden.

Om din M200 är utanför räckvidden i mer än två timmar kan du återupprätta anslutningen när din telefon och M200 återigen är inom räckvidden för Bluetooth genom att trycka och hålla in den VÄNSTRA knappen på din M200.

Se support.polar.com/en/M200 för mer information.

POLAR SPORTPROFILER

Sportprofilerna är det val av sporter du har i din M200. Vi har skapat tre standardsportprofiler för M200, men du kan lägga till nya sportprofiler som du kan använda i Polar Flow-appen eller Polar Flow webbtjänst och synkronisera dem till din M200, och på så sätt skapa en lista över alla dina favoritsporter.

I Flow webbtjänst kan du även ange specifika inställningar för varje sportprofil. Du kan till exempel skapa skräddarsydda **träningsdisplayer** för varje sport du utför och välja vilka data du vill se när du tränar: enbart puls eller hastighet och sträcka — helt enkelt det som passar dig och dina träningsbehov bäst.

Du kan ha maximalt 20 sporter i din M200 åt gången. Antalet sportprofiler i Polar Flow-mobilappen och webbtjänsten Polar Flow är inte begränsat.




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



Genom att använda sportprofiler kan du följa din träning och att se din utveckling i olika sporter. Se din träningshistorik och följ din utveckling i [Flow webbtjänst](#).

Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är som standard aktiverad för ett antal inomhussport-, gruppssport- och lagsportprofiler. Detta innebär att kompatibla enheter, som använder trådlös Bluetooth Smart-teknik, till exempel gymtrustning, kan avläsa din puls. Du kan kontrollera vilka sportprofiler som har Bluetooth-sändning aktiverad som standard via [Polars lista Sportprofiler](#). Du kan aktivera eller avaktivera Bluetooth-sändning via [inställningarna för sportprofiler](#).

PULSZONER

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

Träningszon	Intensitet i % av maxpuls*	Exempel: Pulszoner**	Tid	Träningseffekt
MAX 	90-100 %	171-190 slag/min	upp till 5 minuter	<p>Effekt: Maximal eller nära maximal ansträngning för andning och muskler.</p> <p>Känsla: Mycket utmattande för andning och muskler.</p> <p>Rekommenderas för: Mycket erfarna och vältränade idrottsutövare. Endast korta intervaller, vanligtvis i slutförberedelsen för korta evenemang.</p>
HÅRD 	80-90 %	152-172 slag/min	2-10 minuter	<p>Effekt: Ökad förmåga att bibehålla hög hastighet.</p> <p>Känsla: Orsakar muskulär trötthet och tung andning.</p> <p>Rekommenderas för: Erfarna idrottsutövare för året runt-träning och för olika löptider. Blir viktigare tiden före tävlingssäsongen.</p>
MEDEL 	70-80 %	133-152 slag/min	10-40 minuter	<p>Effekt: Ökar det allmänna träningstempot, gör ansträngningarna med medel intensitet lättare och förbättrar effektiviteten.</p> <p>Känsla: Stadig, kontrollerad, snabb andning.</p> <p>Rekommenderas för: Idrottsutövare som tränar för tävlingar eller strävar efter ökad prestationsförmåga.</p>
LYSE	60-70 %	114-133 slag/min	40-80 minuter	<p>Effekt: Förbättrar den allmänna grundkonditionen, förbättrar återhämtning och ökar ämnesomsättningen.</p> <p>Känsla: Bekvämt och lätt, låg muskelbelastning och kardiovaskulär ansträngning.</p> <p>Rekommenderas för: Alla för långa</p>

Träningszon	Intensitet i % av maxpuls*	Exempel: Pulszoner**	Tid	Träningsseffekt
				träningsspass under grundträningsperioder och för återhämtningsträning under tävlingssäsongen.
MYCKET LÄTT 	50–60 %	104–114 slag/min	20–40 minuter	<p>Effekt: Hjälper till vid uppvärmning och nedvarvning och främjar återhämtning.</p> <p>Känsla: Mycket lätt, liten ansträngning.</p> <p>Rekommenderas för: För återhämtning och nedvarvning under hela träningsssäsongen.</p>

* Maxpuls = Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln $220 - \text{ålder}$.

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

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

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

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

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

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

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

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

POLAR SMART COACHING-FUNKTIONER

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

M200 har följande Polar Smart Coaching-funktioner:

- [Aktivitetsguide](#)
- [Aktivitetseffekt](#)
- [Smart Calories](#)
- [Träningsseffekt](#)
- [Löpprogram](#)
- [Running Index](#)

AKTIVITETSGUIDE

Funktionen Aktivitetsguide visar hur aktiv du har varit under dagen, och anger hur mycket som saknas för att du ska nå rekommendationerna för fysisk aktivitet per dag. Du kan kontrollera hur mycket du har uppfyllt av ditt aktivitetsmål för dagen antingen direkt i din M200, från mobilappen Polar Flow eller från webbtjänsten Polar Flow.

AKTIVITETSGUIDE I M200

I klockfunktionen i din M200 visar prickarna och siffrorna runt displayen din utveckling mot ditt dagliga aktivitetsmål.

Den andra ikonen i huvudmenyn i din M200 visar din aktivitet för aktuell dag mer i detalj. Här ser du hur stor procentandel av ditt dagliga aktivitetsmål som du har uppnått. Detsamma visas även med en aktivitetsstapel.

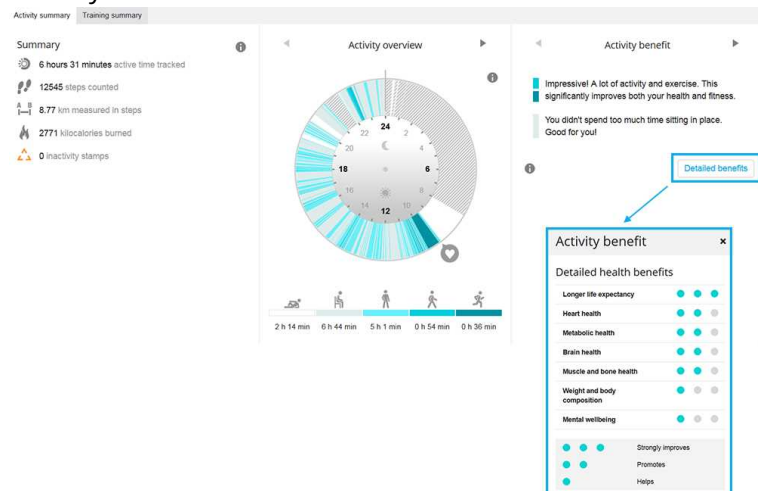
Om du öppnar Aktivitetsmenyn kan du se alternativ för hur du kan uppnå dagens aktivitetsmål. Din M200 anger hur länge du behöver vara aktiv om du väljer låg-, medel- eller högintensiva aktiviteter. "Uppe" innebär aktivitet med låg intensitet, "promenad" medelhög intensitet och "jogg" hög intensitet. Med praktisk vägledning som "50 min promenad" eller "20 min jogg" kan du välja hur du vill nå ditt mål. Det finns fler exempel på låg-, medel- och högintensiva aktiviteter i Polar Flow webbtjänst och Polar Flow-appen.

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

AKTIVITETSEFFEKT

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

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



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

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 ($VO_{2,max}$)

Kaloriberäkningen baseras på en intelligent kombination av accelerations- och pulldata. 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.

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.
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.

Feedback	Tränings effekt
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.

LÖPPROGRAM

Polar löpprogram är ett personligt program anpassat till din konditionsnivå och utformat så att du tränar på rätt sätt och inte överanstränger dig. Programmet är intelligent och anpassar sig efter din utveckling och anger när det kan vara en god idé att ta det lite lugnare och när du kan intensifiera träningen. Varje program skräddarsys för din målsättning och tar hänsyn till dina personliga egenskaper, din träningsbakgrund och din förberedelse tid. Programmet är gratis och finns tillgänglig i Polar Flow webbtjänst på flow.polar.com.

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

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

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, ställ in tävlingsdatum, och när du vill starta programmet.
4. Besvara frågorna om din fysiska aktivitetsnivå.*
5. Välj om du vill att stödövningar ska ingå i programmet.
6. Läs och besvara frågeformuläret om fysisk aktivitet.
7. Granska programmet och justera inställningarna vid behov.
8. När du är klar väljer du **Starta program**.

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

STARA ETT LÖPTRÄNINGSMÅL

Ditt löpträningsmål för den aktuella dagen visas överst i listan under **Träning** i din M200.

1. Tryck och håll in den HÖGRA knappen för att välja löpträningsmålet. Om du har ett träningsmål i faser planerat för dagen kan du trycka på HÖGER knapp för att bläddra igenom de olika faserna för det planerade träningspasset.
2. Tryck och håll in den HÖGRA knappen för att öppna listan över sportprofiler.
3. Bläddra mellan sportprofilerna med den HÖGRA knappen.

4. Gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. Håll din M200 stilla med displayen vänd uppåt för att hitta **GPS**-satellitsignalerna. När signalen har hittats slutar GPS-ikonen att blinka och visas med ett fast sken på displayen.

M200 har hittat din puls när pulsen visas på displayen.

5. Tryck och håll in den HÖGRA knappen för att välja den sportprofil du vill använda och börja registrera ditt löpträningspass.

FÖLJ DIN UTVECKLING

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

Veckomål

Om du tränar inför en löptävling med Polar löpprogram kommer din M200 att belöna dig för att du följer din träningsplan.

Du får belöningsstjärnor i din M200 som feedback baserat på hur väl du har följt programmet varje vecka. Du får belöningen allt eftersom veckan fortlöper, dvs. antingen på måndag, lördag eller söndag, beroende på inställningen av första dagen i veckan som du har valt i ditt Polar-kontos Allmänna inställningar.

Antalet stjärnor du får beror på hur väl du har nått dina mål. Din faktiska tid som tillbringats i olika pulszoner under träning jämförs med träningsmålets planerade tid för respektive pulszon. Kontrollera informationen nedan för att se vad som krävs för att få stjärnor, eller varför du inte fick några stjärnor för någon vecka.

- 1 stjärna: I genomsnitt har du uppnått 75 % av ditt mål i varje pulszon.
- 2 stjärnor: I genomsnitt har du uppnått 90 % av ditt mål i varje pulszon.
- 3 stjärnor: I genomsnitt har du uppnått 100 % av ditt mål i varje pulszon.
- Inga stjärnor: Du har tränat för mycket (mer än 200 %) i medelintensiva zoner (1-3).
- Inga stjärnor: Du har tränat för mycket (mer än 150 %) i högintensiva träningszoner (4 och 5).

 *Kom ihåg att starta dina träningspass med träningsmålet för dagen så att resultatet från träningspasset jämförs med träningsmålet.*

RUNNING INDEX


Polar Running Index är ett enkelt sätt att se förändringar i dina löpresultat. Ett löpindexvärde är en uppskattning av maximala aeroba löpresultat som påverkas av aerob kondition och löpekonomi. Genom att registrera ditt löpindex över tid kan du följa din utveckling. En förbättring betyder att löpning i en viss hastighet kräver mindre ansträngning, eller att ditt tempo är högre vid en viss ansträngningsnivå (puls).

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

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

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

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

 Du kan se löpindexvärdet i Flow-appen och på webbtjänsten Flow efter synkronisering.

Jämför ditt resultat med tabellen nedan.

KORTSIKTIG UTVÄRDERING

Män

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

Kvinnor

Ålder	Mycket låg	Låg	Ganska bra	Medel	Bra	Mycket bra	Elit
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klassificeringen baseras på en resultatöversikt över 62 studier där syreupptagningsförmågan VO_{2max} uppmättes direkt på friska, vuxna människor i USA, Kanada och 7 europeiska länder. Referens: Shvartz E, Reibold RC. Konditionsnormer för män och kvinnor i åldrarna 6 till 75 år: en överblick. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

LÅNGSIKTIG UTVÄRDERING

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

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

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

Löpindex	Coopertest 12 min (antal m)	5 km (tim:mm:ss)	10 km (tim:mm:ss)	21.098 km (tim:mm:ss)	42.195 km (tim:mm:ss)
70	3 450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3 550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3 650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3 750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3 850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

POLAR FLOW

POLAR FLOW-APPEN

I mobilappen Polar Flow får du 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 få tillgång till information om dina tidigare och dina planerade träningspass och skapa nya träningsmål. Du kan välja att skapa ett snabbmål eller ett träningsmål i faser (intervallträning).

Få en snabb överblick över din träning och analysera varje detalj i dina träningsresultat direkt i appen. Se veckosummeringar av din träning i träningsdagboken. Du kan också dela höjdpunkterna i din träning med dina vänner med funktionen "Bilddelning" nedanför.

AKTIVITETSDATA

Få detaljer om dina dagliga aktiviteter. Se vad som saknas för att nå ditt dagliga mål och hur du kan nå det. Se antal steg, avverkad sträcka baserat på steg, antal förbrukade kalorier och sovtid och sömnkvalitet.

SPORTPROFILER

Du kan enkelt lägga till, ta bort och omorganisera sportprofiler i Flow-appen. Du kan ha upp till 20 sportprofiler i Flow-appen och i M200. Du kan [redigera sportprofilerna](#) i Flow webbtjänst.

BILDELNING

Med Flow-appens bilddelningsfunktion kan du dela bilder med dina träningsdata på bilden. Du kan antingen dela en befintlig bild eller ta en ny och anpassa den med dina träningsdata. Om du hade GPS-registrering på under ditt träningspass kan du även dela en snapshot av din träningsrutt.

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

BÖRJA ANVÄNDA FLOW-APPEN

Du kan [ställa in din M200](#) med en mobilenhet och Flow-appen.

Börja använda Flow-appen genom att ladda ner den från App Store eller Google Play till din mobilenhet. Flow-appen för iOS är kompatibel med iPhone 5 (eller senare) och kräver Apple iOS 10.0 (eller senare). Polar Flow mobilapp för Android är kompatibel med enheter som använder Android 4.4 eller senare. För support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen, gå till support.polar.com/en/support/Flow_app

Innan en ny mobilenhet (smarttelefon, surfplatta) tas i bruk, måste den paras ihop med din M200. Se [lhopparning](#) för mer detaljer.

Din M200 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. Flow-appen är det enklaste sättet att synkronisera dina träningsdata från din M200 med webbtjänsten. Se [Synkronisering](#) för mer information om hur du synkroniserar.

PLANERA ETT TRÄNINGSPASS I POLAR FLOW-APPEN

Du kan planera din träning och skapa personliga träningsmål på Polar Flow webbtjänst eller i Polar Flow-appen. Observera att träningsmålen måste synkroniseras till din M200 innan du kan använda dem och din M200 visar endast dina planerade träningspass för den aktuella dagen. Din M200 ger dig vägledning under träningen för att nå ditt träningsmål.

- **Snabbmål:** Välj en tid, en sträcka eller ett kalorimål för träningen. Du kan till exempel välja att förbruka 500 kcal, springa 10 km eller simma i 30 minuter.
- **Fasmål:** Du kan dela upp ditt träningspass i faser och ange en tid och intensitetsmål för var och en av faserna. Detta är t.ex. för att skapa ett intervallträningspass och lägga till uppvärmnings- och nedvarvningsfaser till det.


SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN

1. I Polar Flow-appen öppnar du **Träningskalendern**.
2. Tryck på plusikonen i det övre högra hörnet.

Skapa ett snabbmål

1. Välj **Lägg till snabbmål** från listan.
2. Välj om du vill ställa in **Sträcka**, **Träningstid** eller **Kalorier** som träningsmål.
3. Välj **Sport** (valfritt) och ange **Målnamn**, **Datum**, **Tid** och **Noteringar** (valfritt). Ange antingen **Sträcka**, **Träningstid** eller **Kalorier** beroende på vilken typ av mål du har valt.
4. Tryck på **Skapa mål** för att lägga till målet i din Träningskalender.

Skapa ett träningsmål i faser

 Du kan endast skapa en intervalltyp för träningsmål i faser i Polar Flow-appen. Om du vill skapa en annan typ av fasmål (med olika tid/längd på faserna) kan du göra det via webbtjänsten Polar Flow.

1. Välj **Lägg till träningsmål i faser** från listan.
2. Välj **sport** (valfritt) och ange **Målnamn**, **Datum**, **Tid** och **Noteringar** (valfritt). Använd reglaget för att välja om du vill **Starta faser automatiskt** (alt. manuellt).
3. Svep från höger till vänster för att redigera inställningarna för de olika faserna i träningsmålet:
 - **Uppvärmning:** Välj att fasen baseras på antingen **Träningstid** eller **Sträcka** och fyll i tid/sträcka.
 - **Intervall:** Ange **Antal intervaller** du vill göra och välj att ställa in **Arbetsfasen** och **Vilofasen** baserat på antingen **Träningstid** eller **Sträcka** och fyll i önskad tid/sträcka.
 - **Nedvarvning:** Välj att fasen baseras på antingen **Träningstid** eller **Sträcka** och fyll i tid/sträcka.
1. Tryck på **Skapa mål** för att lägga till målet i din Träningskalender.

POLAR SPORTPROFILER I FLOW-APPEN

Det finns tre standardsportprofiler i din M200. I Polar Flow-appen kan du lägga till nya sportprofiler till din sportlista eller radera sporter från ditt konto. Du kan ha maximalt 20 aktiva sportprofiler i Flow-appen och som används i din M200. Om du har över 20 sportprofiler på ditt Polar-konto överförs de första 20 i listan till din M200 när du synkroniserar.

Du kan ändra ordningen på dina sportprofiler. Tryck och håll in den ikon du vill flytta och dra och släpp den till den plats i listan där du vill ha den.

LÄGGA TILL EN SPORTPROFIL

1. I Polar Flow-appen går du till **Sportprofiler** från huvudmenyn.
2. Tryck på plusikonen i det övre högra hörnet.
3. Välj den sport du vill lägga till. De du redan har är markerade med rött i listan.
4. Tryck sedan på **KLAR** i det övre högra hörnet för att lägga till sporten längst upp i listan över sportprofiler på ditt konto.

RADERA EN SPORTPROFIL

1. I Polar Flow-appen går du till **Sportprofiler** från huvudmenyn.
2. Tryck på den sportprofilsikon du vill radera.
3. Tryck på **Ta bort sportprofil**.
4. Tryck på **Ta bort** igen för att bekräfta raderingen av sportprofilen från ditt Polar-konto.

Kom ihåg att synkronisera de ändrade inställningarna till din M200.

Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är som standard aktiverad för ett antal inomhussport-, grupp- och lagsportprofiler. Detta innebär att kompatibla enheter, som använder trådlös Bluetooth Smart-teknik, till exempel gymtrustning, kan avläsa din puls. Du kan kontrollera vilka sportprofiler som har Bluetooth-sändning aktiverad som standard via [Polars lista Sportprofiler](#). Du kan aktivera eller avaktivera Bluetooth-sändning via inställningarna för sportprofiler.

POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Polar Flow webbtjänst visar hur stor andel 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.

På webbtjänsten Polar Flow kan du även planera och analysera din träning i detalj och få mer information om dina träningsresultat. Ställ in och anpassa din M200 så att den passar dina träningsbehov genom att lägga till sportprofiler och redigera sportprofilernas inställningar. Du kan också dela höjdpunkterna i din träning med dina vänner i Flow-communityn, anmäla dig till dina gymklasser och få ett personligt träningsprogram inför en löptävling.

Du kan [ställa in din M200](#) via din dator på flow.polar.com/start. Där guidas du att ladda ner och installera FlowSync-programmet för att synkronisera data mellan din M200 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.

AKTIVITETSFLÖDE

I **Aktivetsflödet** kan du se vad du och dina vänner har gjort den senaste tiden. Kolla in de senaste träningspassen och aktivitetssummeringarna, dela dina bästa resultat, kommentera och gillar dina vänners aktiviteter.

UTFORSKA

I **Utforska** kan du bläddra genom kartan och se andra användares delade träningsrutter. Du kan också återuppleva andra personers träningsrutter och se träningspassets höjdpunkter.

DAGBOK

I **Dagboken** kan du se din dagliga aktivitet, planerade träningspass (träningmål) samt se dina tidigare träningsresultat.

UTVECKLING

I **Utveckling** kan du följa din utveckling i flera olika rapporter.

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

Med hjälp av aktivitetsrapporterna kan du följa den långsiktiga trenden i din dagliga aktivitet. Du kan välja att visa antingen dags-, vecko- eller månadsrapporter. Du kan också följa dina veckovisa sömnmönster från rapporten "Nattsömn". Den visar hur många timmar du sov och delar även upp sömnen i rofylld och orolig sömn för djupare sömnanalys. I aktivitetsrapporten kan du också se dina bästa dagar gällande daglig aktivitet, steg, kalorier och sömn från den valda tidsperioden.

COMMUNITY

I **Flow Groups** (Flow-grupper), **Clubs** (Gym) och **Events** (Tävlingar) kan du hitta andra idrottsutövare som tränar för samma tävling på samma gym som du. Eller så kan du skapa en egen grupp för de personer du vill träna med. Du kan dela dina träningspass och träningstips, kommentera andra medlemmars träningsresultat och delta i Polar-communityn. I Flow Club kan du se klasscheman och anmäla dig till klasser. Anslut dig och få motivation från dina sociala träningscommunities.

PROGRAM

Polars löpprogram skräddarsys för ditt mål, baserat på Polar pulszoner och tar hänsyn till dina personliga egenskaper och träningsbakgrund. Programmet är intelligent, det anpassar sig kontinuerligt efter din utveckling. Polar löpprogram finns tillgängliga för tävlingar på 5 km, 10 km, halvmaraton och maraton och består av två till fem pass per vecka, beroende på program. Det är jättenkelt!

För support och mer information om hur du använder Flow webbtjänst, gå till support.polar.com/en/support/flow

PLANERA DIN TRÄNING PÅ WEBBTJÄNSTEN POLAR FLOW


Du kan planera din träning och skapa personliga träningsmål på Polar Flow webbtjänst eller i Polar Flow-appen. Observera att träningsmålen måste synkroniseras till din M200 via FlowSync eller via Flow-appen innan du kan använda dem och din M200 visar endast dina planerade träningspass för den aktuella dagen. Din M200 ger dig vägledning under träningen för att nå ditt träningsmål.

- **Snabbmål:** Välj ett distans-, tids- eller kalorimål för träningen. Du kan till exempel välja att förbruka 500 kcal, springa 10 km eller simma i 30 minuter.
- **Fasmål:** Du kan dela upp ditt träningspass i faser och ange en tid och intensitetsmål för var och en av faserna. Detta är t.ex. för att skapa ett intervallträningspass och lägga till uppvärmnings- och nedvarvningsfaser till det.
- **Favoriter:** Du kan använda dina Favoriter som schemalagda mål i din M200 eller som mallar för träningsmål.


SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I WEBBTJÄNSTEN POLAR FLOW

1. Gå till **Dagbok** och klicka på **Lägg till > Träningsmål**.
2. Vid **Lägg till träningsmål** väljer du **Snabb** eller **Faser**.

Snabbmål

1. Välj **Snabbmål**.
2. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (max 45 tecken), **Datum** och **Tid** och **Noteringar** (valfritt) som du vill lägga till.
3. Fyll i antingen **Träningstid**, **Sträcka** eller **Kalorier**. Du kan endast fylla i ett av värdena.
4. Klicka på favoritikonen  om du vill lägga till målet till dina **Favoriter**.
5. Klicka på **Spara** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

Fasmål (t.ex. intervaller)

1. Välj **Faser**.
2. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (max 45 tecken), **Datum** och **Tid** och **Noteringar** (valfritt) som du vill lägga till.
3. Välj **Skapa nytt** eller **Använd mall**.
 - Skapa nytt: Lägg till faser till ditt träningsmål. Klicka på **Varaktighet** för att lägga till en fas baserad på träningstid eller klicka på **Sträcka** för att lägga till en fas baserad på sträcka. Välj **Namn** och **Varaktighet/Sträcka** för varje fas, **Manuell** eller **Automatisk** för nästa fasstart och **Välj intensitet**. Klicka sedan på **Klar**. Du kan gå tillbaka för att redigera faserna du har lagt till genom att klicka på pennikonen.
 - Använda mallen: Du kan redigera faserna i mallen genom att klicka på pennikonen ute i högerkanten. Du kan lägga till fler faser till mallen enligt anvisningarna ovan för att skapa ett nytt mål i faser.
4. Klicka på favoritikonen  om du vill lägga till målet till dina **Favoriter**.
5. Klicka på **Spara** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

Favoriter

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

1. I din **Dagbok** klickar du på **+Lägg till** på den dag då du vill använda en favorit som ett schemalagt mål.
2. Klicka på **Favoritmål** för att öppna en lista över dina favoriter.
3. Klicka på den favorit du vill använda.

4. Favoriten läggs till i din dagbok som ett schemalagt mål för den dagen. Den schemalagda tiden för träningsmålet är som standard kl 18.00. Om du vill ändra uppgifterna för träningsmålet klickar du på målet i din **Dagbok** och ändrar det efter eget önskemål. Klicka sedan på **Spara** för att uppdatera ändringarna.

Om du vill använda en befintlig favorit som mall för ett träningsmål gör du följande:

1. Gå till **Dagbok** och klicka på **Lägg till > Träningsmål**.
2. På displayen **Lägg till träningsmål** klickar du på **Favoritmål**. Dina favoritträningsmål visas.
3. Klicka på **Använd** för att välja en favorit som mall för ditt mål.
4. Ange **Datum** och **Tid**.
5. Ändra favoriten efter eget önskemål. Redigering av målet på den här displayen ändrar inte det ursprungliga favoritmålet.
6. Klicka på **Lägg till i dagboken** för att lägga till målet i din **dagbok**.

SYNKRONISERA MÅLEN TILL DIN M200

Kom ihåg att synkronisera träningsmålen till din M200 från webbtjänsten via FlowSync eller Flow-appen. Om du inte synkroniserar dem visas de bara i din Dagbok eller lista över Favoriter i Flow webbtjänst.

Mer information om hur du startar ett träningspass finns i [Starta ett träningspass](#).


FAVORITER

I **Favoriter** kan du spara och hantera dina favoritträningsmål på Flow webbtjänst. Du kan använda dina favoriter som schemalagda träningsmål i din M200. Se [Planera din träning i Flow webbtjänst](#) för mer information.


LÄGGA TILL ETT TRÄNINGSMÅL TILL FAVORITER:

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


eller

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

REDIGERA EN FAVORIT

1. Klicka på favoritikonen  i det övre högra hörnet bredvid ditt namn. Alla dina favoritträningsmål visas.
2. Klicka på den favorit du vill redigera och sedan på **Redigera**.
3. Du kan ändra sport, målnamn och lägga till anteckningar. Du kan ändra träningsdetaljerna för målet under **Snabb** eller **Faser**. (Se kapitlet [planera din träning](#) för mer information.) Klicka på **Uppdatera ändringar** när du har gjort alla önskade ändringar.

TA BORT EN FAVORIT

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

POLAR SPORTPROFILER I FLOW WEBBTJÄNST

Det finns tre standardsportprofiler i din M200. I Polar Flow webbtjänst kan du lägga till nya sportprofiler till din sportlista och redigera inställningar för respektive sportprofil. Din M200 kan innehålla maximalt 20 sportprofiler. Om du har över 20 sportprofiler i Flow webbtjänst överförs de första 20 i listan till din M200 när du synkroniserar.

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

LÄGGA TILL EN SPORTPROFIL

I Flow webbtjänst:

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

REDIGERA EN SPORTPROFIL

I Flow webbtjänst:

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

I varje sportprofil kan du redigera följande information:

Grunderna

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

Puls

- Pulsdisplay (slag per minut eller % av maxpuls)
- Puls synlig för andra enheter. (Det innebär att kompatibla enheter som använder Bluetooth Smart trådlös teknologi (t.ex. gymtrustning) kan detektera din puls. Du kan även använda din M200 under Polar Club-klasser för att skicka din puls till Polar Club-systemet).
- Pulszoninställningar (Med pulszoner kan du enkelt välja och övervaka träningsintensiteter. Om du väljer Standard kan du inte ändra pulsgränser. Om du väljer Free kan alla gränser ändras. Standardzongränser beräknas från din maxpuls.)

Hastighets-/tempoinställningar

- Hastighets-/tempodisplay (Välj hastighet km/h eller tempo min/km)

Träningsdisplayer

Välj vilken information du vill se på dina träningsdisplayer under dina träningspass. Du kan ha totalt fem olika träningsdisplayer för varje sportprofil. Varje träningsdisplay kan ha maximalt två olika datafält.

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

Gester och feedback

- Vibreringsfeedback (Du kan välja att ha vibrering på eller av)

GPS och höjd

- GPS registreringshastighet (Kan stängas av eller ställas in på hög noggrannhet, vilket innebär att GPS-registrering är på)

När du är klar med inställningarna för sportprofiler klickar du på **Spara**. Kom ihåg att synkronisera de ändrade inställningarna till din M200.

Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är som standard aktiverad för ett antal inomhussport-, gruppssport- och lagsportprofiler. Detta innebär att kompatibla enheter, som använder trådlös Bluetooth Smart-teknik, till exempel gymtrustning, kan avläsa din puls. Du kan kontrollera vilka sportprofiler som har Bluetooth-sändning aktiverad som standard via [Polars lista Sportprofiler](#). Du kan aktivera eller avaktivera Bluetooth-sändning via inställningarna för sportprofiler.

SYNKAR

Du kan överföra data från din M200 till Polar Flow-appen trådlöst via Bluetooth Smart-anslutningen. Eller så kan du synkronisera din M200 med Polar Flow webbtjänst med en USB-port och FlowSync-programmet. För att kunna synkronisera data mellan din M200 och Flow-appen måste du ha ett användarkonto på Polar Flow. Om du vill synkronisera data från din M200 direkt till webbtjänsten behöver du även ladda ner programmet Polar FlowSync. Om du tidigare har ställt in din M200 har du redan skapat ett Polar-konto. Om du ställde in din M200 via en dator, har du även FlowSync-programmet på din dator.

Kom ihåg att synkronisera och hålla data uppdaterade mellan din M200 och webbtjänsten och mobilappen var du än är.


SYNKRONISERA MED FLOW-MOBILAPP

Kontrollera följande före synkronisering:

- Du har ett Polar-konto och Flow-appen.
- Din mobila enhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge inte är aktiverat.
- Du har parat ihop din M200 med appen i din mobil. Mer information finns i [lhopparning](#).

Synkronisera dina data:

1. Logga in på Flow-appen och tryck och håll in den VÄNSTRA knappen på din M200.
2. **Söker** visas följt av **Ansluter** och sedan **Synkronisering**.
3. Du ser en roterande cirkel på displayen i M200 under synkronisering. Cirkeln ändras till en bockikon när synkroniseringen har genomförts.

 *Din M200 synkroniseras med Flow appen automatiskt när du har avslutat ett träningspass om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth. När din M200 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 M200 till en dator. Kontrollera att FlowSync-programmet körs.
2. FlowSync-programmet öppnas på din dator och synkroniseringen startar.
3. Slutförd visas när du är klar.

Varje gång du ansluter din M200 till din dator kommer Polar FlowSync-programmet att överföra dina data till Polar Flow webbtjänst och synkronisera alla inställningar du kan ha ändrat. Om synkroniseringen inte startar automatiskt ska du starta FlowSync från skrivbordsikonen (Windows) eller från programmappen (Mac OS X). Varje gång en uppdatering av mjukvara finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig och uppmana dig att installera den.

 *Om du ändrar inställningar i Flow webbtjänst medan M200 är ansluten till din dator ska du trycka på knappen Synkronisera i FlowSync för att överföra inställningarna till din M200.*

För support och mer information om hur du använder Flow webbtjänst, gå till support.polar.com/en/support/flow.

För support och mer information om hur du använder FlowSync-programmet, gå till support.polar.com/en/support/FlowSync.

VIKTIG INFORMATION

SKÖTSEL AV DIN M200

Liksom alla andra elektroniska enheter ska Polar M200 hanteras varsamt. Förslagen nedan hjälper dig att uppfylla garantivillkoren och njuta av denna produkt i många år framöver.


Ladda inte enheten när dess USB-kontakt är fuktig. Låt USB-kontakten torka eller torka den torr med en mjuk handduk innan du laddar. På så sätt får du en garanterat smidig laddning och synkronisering.

Håll din träningsenhet ren.

- Vi rekommenderar att du tvättar enheten och armbandet efter varje träningspass under rinnande vatten med en mild tvållösning. Lossa enheten från armbandet och tvätta dem separat. Torka dem torra med en mjuk handduk.

 *Det är viktigt att du tvättar enheten och armbandet efter du har använt produkten i en pool med klor.*

- Om du inte använder enheten dygnet runt ska du torka bort eventuell fukt innan du lägger undan den. Förvara inte i tättslutande material eller i en fuktig miljö, t.ex. plastpåse eller fuktig sportväska.
- Torka den torr med en mjuk handduk. Använd en fuktig pappershandduk för att torka av smuts från träningsenheten. Tvätta inte träningsenheten med högtryckstvätt så den riskerar att ta in vatten. Använd aldrig alkohol eller slipande material, som t.ex. stålull eller rengöringskemikalier.
- När du ansluter din M200 till en dator eller en laddare ska du kontrollera att det inte finns fukt, hår, damm eller smuts på USB-kontakten till M200. Torka försiktigt av smuts och fukt. Använd inga vassa verktyg för rengöring för att undvika repning.

Drifttemperaturerna är 0 °C till +50 °C.  *Observera att du kan bära träningsenheten även i kallare väder när den är på armen eftersom din hud värmer enheten. Om du emellertid använder den på cykelstyret ska du följa temperaturgränsen för kunna att använda enheten.*

FÖRVARING

Förvara träningsdatorn på en sval och torr plats. Den ska inte förvaras i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (t.ex. en blöt handduk). Utsätt inte träningsenheten för direkt solljus under längre perioder, som till exempel genom att lämna den i en bil eller monterad på en cykel.

Vi rekommenderar att du förvarar träningsenheten delvis eller helt laddad. Batteriet förlorar långsamt sin laddning när det förvaras. Om du ska förvara träningsenheten i flera månader rekommenderar vi att du laddar batteriet efter några månader. Detta förlänger batteriets livslängd.

SERVICE

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


För kontaktinformation och alla adresser till Polar Servicecenter, besök support.polar.com/support och landsspecifika webbplatser.

BATTERI

Vid slutet av dess livslängd uppmuntrar Polar dig att minimera möjliga effekter av nedskräpningen av miljön och nedskräpningens effekter på människors hälsa genom att följa lokala förordningar om avfallshantering och, där det är möjligt, separat bortskafter elektroniska apparater. Släng inte denna produkt som osorterat kommunalt avfall.


LADDA BATTERIET I M200

M200 har ett internt uppladdningsbart batteri. Uppladdningsbara batterier har ett begränsat antal laddningscykler. Du kan ladda och ladda ur batteriet mer än 300 gånger innan kapaciteten sjunker märkbart. Antalet laddningscykler varierar också beroende på användning och driftförhållanden.

 *Ladda inte batteriet i temperaturer under 0 °C eller över +40 °C eller när USB-porten är fuktig.*

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



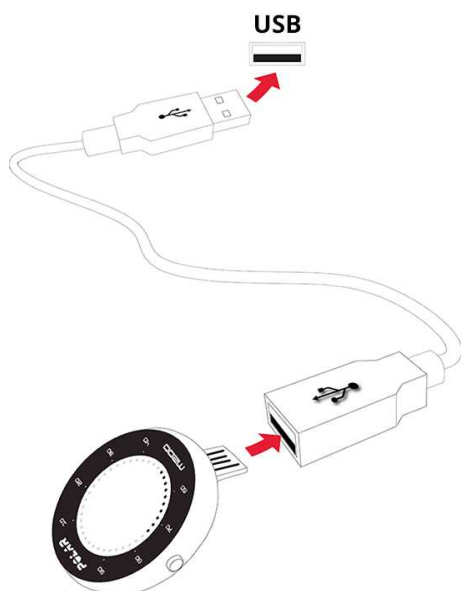
 Ladda inte Polar-produkter med en 9-voltsladdare. Om du använder en 9-voltsladdare kan din Polar-produkt skadas.

Se också till att du ansluter M200 i adaptorn på rätt sätt, dvs. **de fyra stiftet på USB-kontakten till M200 måste vara riktade mot de fyra stiftet i USB-nätadaptorn.**

Ladda med din dator genom att ansluta din M200 till datorn så kan den samtidigt synkroniseras via FlowSync.

1. Lossa enheten från armbandet.
2. Anslut din M200 till en dator med den medföljande USB-kabeln. Se till att du sätter i M200 åt rätt håll (se bilden nedan). Om du ansluter M200 direkt till en dators USB-port ska du **se till att USB-kontakten inte böjs**. Om batteriet är helt tomt tar det ett par minuter innan laddningen startar. Låt din dator installera föreslagna USB-drivrutiner.

i Innan du laddar ska du se till att det inte finns någon fukt, hår, damm eller smuts på USB-kontakten på M200. Torka försiktigt av smuts och fukt.



3. Efter synkronisering fylls en animerad batteriikon på i displayen när batteriet laddar.
4. När batteriikonen är helt fylld är M200 fulladdad.

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

BATTERIETS DRIFTTID

Batteriets drifttid är:

- upp till 6 dagar med aktivitetsmätning dygnet runt och träning 1 tim/dag med GPS och optisk pulsmätning och utan Smart-notiser aktiverade, eller
- upp till 6 träningstimmar med GPS och optisk pulssensor, eller
- upp till 40 träningstimmar med optisk pulssensor, eller
- upp till 30 dagar med aktivitetsmätning dygnet runt utan Smart-notiser.

Drifftiden är beroende av flera faktorer, som t.ex. temperaturen i miljön som M200 används i, funktionerna du använder, hur länge displayen är på samt batteriets ålder. Drifftiden minskar markant vid temperaturer en bra bit under fryspunkten. Om du bär M200 under jackan hjälper du till att hålla den varmare och öka drifftiden.

MEDDELANDEN OM SVAGT BATTERI

Svagt batteri	Batteriets laddning är låg. Du bör ladda M200.
Ladda	Batteriet är för svagt för att registrera ett träningspass. Du kan inte starta ett nytt träningspass innan M200 har laddats.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Polar M200 är utformad för att mäta puls och registrera din aktivitet. Ingen annan användning avses.

Träningsenheten ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Vi rekommenderar att du då och då tvättar enheten och armbandet för att undvika hudproblem från ett smutsigt armband.

Produkter från Polar (träningsenheter, aktivitetsspårare och tillbehör) har utformats för att ange den fysiologiska ansträngningen och återhämtningen under och efter ett träningspass. Polars träningsenheter och aktivitetsspårare mäter puls och/eller informerar om dina aktiviteter. Polars träningsenheter med integrerad GPS visar hastighet, sträcka och plats. Med ett kompatibelt Polartillbehör visar Polars träningsenheter hastighet och sträcka, kadens, plats och kraftutveckling. Se www.polar.com/sv/produkter/accessoarer för en fullständig lista över kompatibla tillbehör. Polars träningsenheter med barometrisk trycksensor mäter altitud och andra variabler. Ingen annan användning avses. Polar träningsenhet ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

STÖRNINGAR UNDER TRÄNING

Elektromagnetisk störning och träningsutrustning

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

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

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

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

MINIMERA RISKERNA UNDER TRÄNING

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


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

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

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

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

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion p.g.a. användning av produkten, bör du kontrollera de material som anges i [Tekniska specifikationer](#). 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 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 ljusfärgade träningsenhet att fortsätta glänsa i åtskilliga år. Om du använder parfym eller insektsmedel på huden 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.*

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

M200

Batterityp:	180 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri
Drifttid:	Upp till 6 dagar med aktivitetsmätning dygnet runt och träning 1 tim/dag med GPS och optisk pulsmätning utan Smart-notiser aktiverade.
Driftstemperatur:	-10 °C till +50 °C
Laddningstid:	Upp till två timmar.
Laddningstemperatur:	0 °C till 40 °C
Material:	Enhet: akrylonitrilbutadienstyren, glasfiber, polykarbonat, rostfritt stål, polymetylmetakrylat, epoxylim Armband (TPU): termoplastisk polyuretan, polykarbonat, rostfritt stål Armband som tillhör (Silikon): silikon, rostfritt stål, polyamid, glasfiber
Noggrannhet:	Bättre än ± 0,5 sekunder/dag vid 25 °C temperatur
Mätintervall för puls:	30–240 slag/min
Vattenresistens:	lämplig för simning
Minneskapacitet:	60 tim. träning med puls

Använder Bluetooth Smart trådlös teknologi.

Din M200 är kompatibel med Polar *Bluetooth* Smart-pulssensorer.

POLAR FLOW-APPENS KOMPATIBILITET

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från support.polar.com.

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.

VATTENRESISTENS HOS POLAR-PRODUKTER

De flesta produkterna från Polar kan du simma med. De är dock inte dykutrustning. För att bibehålla vattenresistensen, tryck inte ned enhetens knappar under vatten. Vid pulsmätning i vatten med en GymLink-kompatibel Polar-enhet och -pulssensor, kan du uppleva störningar av följande orsaker:

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

Polar-enheter med pulsmätning vid handleden är lämpliga att använda när du simmar eller badar. De samlar in dina aktivitetsdata från dina handledsrörelser även då du simmar. I våra tester har vi dock upptäckt att pulsmätning vid handleden inte fungerar optimalt i vatten, så vi kan inte rekommendera det.

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.

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 varje auktoriserat Polar Service Center, 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, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

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

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen del av denne brukerhåndboken kan brukas eller reproduceras i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy.

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

LAGSTADGAD INFORMATION

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



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 ackumulatorer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2006/66/EG från den 6 september 2006 om batterier och ackumulatorer och förbrukade batterier och ackumulatorer. Dessa produkter och batterier/ackumulatorer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna. Polar uppmanar dig att minimera möjliga effekter av avfall på miljö och människors hälsa även utanför Europeiska unionen, genom att följa lokala avfallsbestämmelser och, då det är möjligt, utnyttja särskild insamling av elektronisk utrustning för produkter och särskild insamling av batterier och ackumulatorer för batterier och ackumulatorer.

Du kan se den M200-specifika certifieringen och efterlevnadsinformation genom att gå till **Inställningar > Om produkten**.

ANSVARFRISKRIVNING

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationssyfte. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande, på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

1.0 EN 09/2016