

POLAR®

POLAR M400



M400 ANVÄNDARHANDBOK

INNEHÅLL

Innehåll	2
Introduktion	6
M400	6
H7 pulssensor	7
USB-kabel	7
Polar Flow-appen	7
Polar FlowSync-programmet	7
Polar Flow webbtjänst	7
Komma igång	8
Installera din M400	8
Gör installationen i Polar Flow webbtjänst	8
Installation direkt från enheten	9
Ladda batteriet	9
Batteriets drifttid	10
Meddelanden om svagt batteri	11
Knappfunktioner och menystruktur	11
Knappfunktioner	12
Klockfunktion och meny	12
För träningsläge	13
Under träning	13
Menystruktur	13
Dagens aktiviteter	14
Dagbok	14
Inställningar	14
Timers	15
Konditionstest	15
Favoriter	15
Kompatibla sensorer	15
Polar H7 pulssensor Bluetooth® Smart	15
Polar stegsensor Bluetooth® Smart	16
Ihoppning	16
Para en pulssensor med M400	16
Para ihop en stegsensor med M400	17
Para ihop en mobil-enhet med M400	17
Para ihop Polar Balance-vågen med M400	18
Radera en ihoppning	18
Inställningar	19
Inställningar för sportprofiler	19
Inställningar	20
Personliga inställningar	21
Vikt	21

Längd	21
Födelsedatum	21
Kön	21
Träningsbakgrund	22
Maxpuls	22
Allmänna inställningar	22
Para och synka	23
Flygläge	23
Knappljud	23
Knapplås	23
Inaktivitetsvarning	23
Enheter	24
Språk	24
Färg på träningsdisplay	24
Om din produkt	24
Klockinställningar	24
Alarm	24
Tid	24
Datum	25
Veckans startdag	25
Klockdisplay	25
Snabbmenyn	25
Snabbmeny i förträningläge	25
Snabbmeny i träningsdisplayen	26
Snabbmeny i pausläge	26
Uppdatering av mjukvara	27
Så här uppdaterar du mjukvaran	27
Träning	29
Använda pulssensorn	29
Para pulssensorn	29
Starta ett träningspass	30
Starta ett träningspass med träningsmål	31
Starta ett träningspass med Intervalltimers	32
Starta ett träningspass med Sluttidsberäknare	32
Funktioner under träning	33
Lagra en varv-/mellantid	33
Låsa en pulszon eller hastighetszon	33
Ändra fas under ett träningspass i faser	33
Ändra inställningar i Snabbmenyn	33
Pausa/Stoppa ett träningspass	33
Efter träning	35
Träningssummering i din M400	35
Polar Flow-appen	37
Polar Flow webbtjänst	37
Funktioner	38

Assisterad GPS (A-GPS)	38
Utgångsdatum för A-GPS	39
GPS-funktioner	39
Tillbaka till start	39
Aktivitetsmätning dygnet runt	40
Aktivitetsmål	40
Aktivitetsdata	41
Smart Coaching	43
Tränings effekt	43
Konditionstest	45
Innan testet påbörjas	46
Utföra testet	46
Testresultat	46
Konditionsnivåklassificering	47
Män	47
Kvinnor	47
Vo2max	48
Löpinde x	48
Kortsiktig utvärdering	49
Män	49
Kvinnor	49
Långsiktig utvärdering	50
Pulszoner	51
Smart Calories	55
Smart-notiser	55
Speed Zones	55
Inställningar för hastighetszoner	55
Träningsmål med hastighetszoner	56
Under träning	56
Efter träning	56
Sportprofiler	56
Kadens från handleden	57
Polar löpprogram	57
Skapa ett Polar löpprogram	57
Starta ett löpmål	58
Följ din utveckling	58
Polar stegsensor Bluetooth® Smart	59
Para ihop en stegsensor med M400	59
Kalibrera stegsensorn	59
Manuell kalibrering	59
Ställ in korrekt varvsträcka	60
Ställ in faktor	60
Automatisk kalibrering	60
Stegfrekvens och steglängd	61
Polar Flow-appen	62

Polar Flow webbtjänst	63
Träningsmål	64
Skapa ett träningsmål	64
Snabbmål	64
Fasmål (t.ex. intervaller)	64
Favoriter	65
Favoriter	65
Lägga till ett träningsmål till Favoriter:	65
Redigera en Favorit	66
Ta bort en favorit	66
Sportprofiler i Flow webbtjänst	66
Lägga till en sportprofil	66
Redigera en sportprofil	66
Grunder	67
Puls	67
Träningsdisplayer	67
Synkronisering	69
Synkronisera med Flow App	69
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync	70
Skötsel av din M400	71
M400	71
Pulssensor	73
Förvaring	73
Stegsensor Bluetooth® Smart	73
Service	74
Viktig information	75
Batterier	75
Byta batteri på pulssensorn	75
Säkerhetsföreskrifter	76
Störningar under träning	76
Hälsa och träning	77
Varning – Håll batterier utom räckhåll för barn	78
Tekniska specifikationer	78
M400	78
H7 pulssensor	79
Programmet Polar FlowSync	80
Polar Flow-appens kompatibilitet	80
Vattenresistens hos Polar-produkter	80
Begränsad internationell Polar-garanti	81
Lagstadgad information	82
Ansvarsfriskrivning	82

INTRODUKTION

Grattis till din nya M400! M400 med GPS, Smart Coaching och aktivitetsmätning dygnet runt är utformad för entusiastiska utövare och uppmuntrar dig att tänja på dina gränser och prestera ditt bästa. Få en snabb översikt över din träning direkt efter ditt träningspass med Flow-appen och planera och analysera din träning i detalj med Flow webbtjänst.

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya träningspartner. För att se videohandledningarna och den senaste versionen av denna användarhandbok, gå till www.polar.com/en/support/M400.




M400

Följ dina träningsdata, till exempel puls, hastighet, sträcka och träningsrutt, och även de minsta aktiviteterna i vardagen.

H7 PULSSENSOR

Se exakt puls i realtid i din M400 under träning. Din puls är information som används för att analysera hur ditt träningspass gick.

 *Ingår endast i M400 med pulssensor. Om du köpt ett produktset där en pulssensor inte ingår, kan du alltid köpa en sensor vid ett senare tillfälle.*

USB-KABEL

Använd USB-kabeln för att ladda batteriet och synkronisera data mellan din M400 och Polar Flow webbtjänst via FlowSync-programmet.

POLAR FLOW-APPEN

Se dina träningsdata på ett ögonblick efter varje träningspass. Flow-appen synkroniserar dina träningsdata trådlöst till Polar Flow webbtjänst. Ladda ner den från App Store eller Google Play.

POLAR FLOWSYNC-PROGRAMMET

Med Flowsync-programmet kan du synkronisera data mellan din M400 och Flow webbtjänst på din dator via USB-kabeln. Gå till www.flow.polar.com/start för att ladda ner och installera Polar FlowSync-programmet.

POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Planera och analysera varje detalj i din träning, anpassa din enhet och lär dig mer om dina träningsresultat på polar.com/flow.

KOMMA IGÅNG


För att vara säker på att du får njuta av din M400 när den är som bäst, gå till flow.polar.com/start där enkla instruktioner guidar dig att komma igång med M400, ladda ner den senaste mjukvaran och börjar använda Flow webbtjänst.

Om du snabbt vill ut på din första löptur med din M400 kan du göra en snabb inställning genom att ange grundinställningarna på enheten, enligt instruktionerna i Grundinställningar.

INSTALLERA DIN M400


Gör installationen i Polar Flow webbtjänst. Där kan du fylla i alla personliga uppgifter som krävs för att få noggranna träningsdata. Du kan också välja språk och få den senaste mjukvaran för din M400. För att göra installationen i Polar Flow webbtjänst behöver du en dator med en Internetanslutning.

Alternativt, om du inte har tillgång till en dator med Internetanslutning direkt, kan du starta från enheten. **Observera att i produkten kan endast vissa inställningar göras.** För att vara säker på att du får njuta av din M400 när den är som bäst är det viktigt att du gör installationen i Polar Flow webbtjänst senare.

 M400 levereras i lagringsläge. Den aktiveras när du ansluter den till en dator eller en USB-laddare. När batteriet är helt urladdat tar det ett par minuter innan laddningsanimeringen visas.

GÖR INSTALLATIONEN I POLAR FLOW WEBBTJÄNST

1. Gå till flow.polar.com/start och ladda ner Polar FlowSync-programmet som du behöver för att ansluta din M400 till Flow webbtjänst.
2. Öppna installationspaketet och följ instruktionerna på skärmen för att installera programmet.
3. När installationen är klar öppnas FlowSync automatiskt och ber dig att koppla in din Polar-enhet.
4. Anslut M400 i datorns USB-port med USB-kabeln. M400 aktiveras och börjar ladda. Installera USB-drivrutiner vid behov.
5. Flow webbtjänst öppnas automatiskt på din webbläsare. Skapa ett Polar-konto eller logga in om du redan har ett. Fyll i dina fysiska inställningar noggrant eftersom de påverkar kaloriberäkningen och andra Smart Coaching-funktioner.
6. Starta synkroniseringen genom att trycka på **Klar** så synkroniseras inställningarna mellan M400 och tjänsten. FlowSync-status ändras till slutförd när synkroniseringen är klar.

 Språken du kan välja i Polar Flow webbtjänst är: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuï, Suomi, Svenska** eller **Türkçe**.

INSTALLATION DIREKT FRÅN ENHETEN

Anslut M400 i datorns USB-port eller en USB-laddare med kabeln som levererades i paketet. **Välj språk** visas. Tryck på STARTA för att välja **engelska**. Din M400 levereras med endast engelska, men du kan lägga till andra språk när du gör installationen i Polar Flow webbtjänst.

Ange följande uppgifter, och bekräfta varje val med Start-knappen. Om du vill återvända och ändra en inställning trycker du på Tillbaka tills du kommer till den inställning du vill ändra.

1. **Tidsformat:** Välj **12 h** eller **24 h**. För **12h**, välj **AM** (f.m.) eller **PM** (e.m.). Ställ sedan in tid på dygnet.
2. **Datum:** Ställ in aktuellt datum.
3. **Enheter:** Välj metriska (**kg, cm**) eller eng./am. (**lb, ft**) enheter.
4. **Vikt:** Ställ in din vikt.
5. **Längd:** Ställ in din längd.
6. **Födelsedatum:** Ställ in ditt födelsedatum.
7. **Kön:** Välj **Man** eller **Kvinna**.
8. **Träningsbakgrund:** **Sporadiskt (0-1 tim/vecka), Regelbundet (1-3 tim/vecka), Frekvent (3-5 tim/vecka), Ofta (5-8 tim/vecka), Elit (8-12 tim/vecka), Professionell (12+ tim/vecka)**. Mer information om träningsbakgrund finns i [Personliga inställningar](#).
9. **Redo att köra!** visas när du är klar med inställningarna och M400 går till klockfunktionen.


LADDA BATTERIET

När du har packat upp M400 ska du börja med att ladda batteriet. Låt din M400 laddas helt innan du börjar använda den för första gången.

M400 har ett internt uppladdningsbart batteri. Använd USB-kabeln som följer med produkten för att ladda den via USB-porten på din dator.

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.

1. Anslut mikro-USB-kontakten i USB-porten i M400, och anslut den andra änden av kabeln i datorn.
2. **Laddar** visas på displayen.
3. När M400 är helt laddad visas **Laddning slutförd**.

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

 *Ladda inte batteriet när M400 är fuktig.*


 *Ladda inte batteriet om USB-porten är skadad.*


 *Ladda inte batteriet i temperaturer under -10 °C eller över +50 °C.*

BATTERIETS DRIFTTID

Batteriets drifttid är upp till 8 timmar med GPS och pulssensorn. När det används endast i klockfunktionen med daglig aktivitetsövervakning är drifttiden ca 30 dagar. Drifttiden är beroende av flera faktorer, som t.ex. temperaturen i miljön som M400 används i, funktionerna du använder samt batteriets livslängd. Drifttiden minskar markant vid temperaturer en bra bit under fryspunkten. Om du bär M400 under din jacka hjälper du till att hålla den varmare och öka drifttiden.

MEDDELANDEN OM SVAGT BATTERI

 Battery low. Charge.	<p>Svagt batteri. Ladda</p> <p>Batteriets laddning är låg. Du bör ladda M400.</p>
--	--

 Charge before training	<p>Ladda före träning</p> <p>Batteriet är för svagt för att registrera ett träningspass. Du kan inte starta ett nytt träningspass innan M400 har laddats.</p>
--	--

När displayen är tom är batteriet helt urladdat och M400 har försatts i viloläge. Ladda din M400. När batteriet är helt urladdat. Det kan ta ett tag innan laddningsanimeringen visas på displayen.

KNAPPFUNKTIONER OCH MENYSTRUKTUR

M400 har fem knappar som har olika funktioner beroende på användningssituation. Se tabellerna nedan för mer information om knapparnas funktioner i olika lägen.

KNAPPFUNKTIONER



KLOCKFUNKTION OCH MENY

LYSE	TILLBAKA	STARTA	UPP	NER
<ul style="list-style-type: none"> • Tänd displayen • Tryck och håll in för att låsa knappar 	<ul style="list-style-type: none"> • Stäng menyn • Återvänd till föregående nivå • Lämna inställningarna oförändrade • Avbryt val • Tryck och håll in för att återvända till klockfunktionen från menyn • Tryck och håll in i klockfunktionen för att synkronisera med Flow-appen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bekräfta val • Gå till förträningssläg • Bekräfta valet som visas på displayen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bläddra i menyn • Justera ett valt värde • Tryck och håll in för att ändra klockdisplay 	<ul style="list-style-type: none"> • Bläddra i menyn • Justera ett valt värde

FÖRTRÄNINGSLÄGE

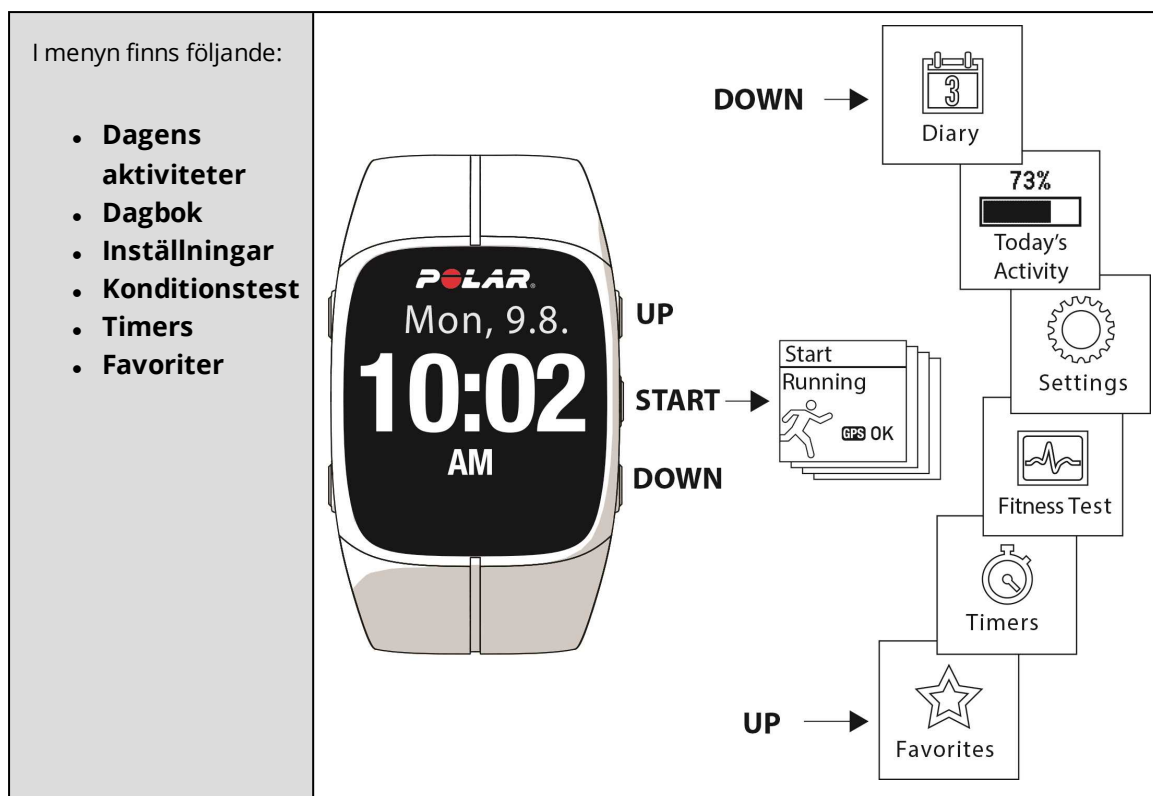
LYSE	TILLBAKA	STARTA	UPP	NER
<ul style="list-style-type: none"> • Tänd displayen • Tryck och håll in för att gå till inställningarna för sportprofilen 	<ul style="list-style-type: none"> • Återgå till klockfunktionerna 	<ul style="list-style-type: none"> • Starta ett träningspass 	<ul style="list-style-type: none"> • Bläddra i sportlistan 	<ul style="list-style-type: none"> • Bläddra i sportlistan

UNDER TRÄNING

LYSE	TILLBAKA	STARTA	UPP	NER
<ul style="list-style-type: none"> • Tänd displayen • Tryck och håll in för att gå till Snabbmenyn 	<ul style="list-style-type: none"> • Pausa träningen genom att trycka en gång • Tryck och håll in i 3 sekunder för att avsluta registreringen 	<ul style="list-style-type: none"> • Tryck och håll in zonlås av/på • Fortsätt träningsregistreringen när den är pausad 	<ul style="list-style-type: none"> • Ändra träningsdisplay 	<ul style="list-style-type: none"> • Ändra träningsdisplay

MENYSTRUKTUR

Du går till och bläddrar i menyn genom att trycka på UPP eller NER. Bekräfta valen med STARTA-knappen och återgå med TILLBAKA-knappen.



DAGENS AKTIVITETER

Det dagliga aktivitetsmålet du får från Polar M400 är baserat på dina personliga data och inställning av aktivitetsnivå som du hittar i inställningarna för dagligt aktivitetsmål i Flow webbtjänst.

Ditt dagliga aktivitetsmål visas med en aktivitetsstapel. Aktivitetsstapeln fylls när du når ditt dagliga mål.

I **Dagens aktiviteter** ser du detaljerna för dina aktiviteter (aktiv tid, kalorier och steg) och alternativ för att nå ditt dagliga aktivitetsmål.

Mer information finns i [Aktivitetsmätning dygnet runt](#)

DAGBOK

I **Dagbok** ser du den aktuella veckan, de senaste fyra veckorna och de kommande fyra veckorna. Välj en dag för att se din aktivitet och dina träningspass från den dagen, och träningssummeringen för varje träningspass och de tester du har gjort. Du kan också se dina planerade träningspass.

INSTÄLLNINGAR

I **Inställningar** kan du redigera följande:

- **Sportprofiler**
- **Personliga inställningar**
- **Allmänna inställningar**
- **Klockinställningar**

Mer information finns i [Inställningar](#).

TIMERS

I **Timers** finns följande:

- **Intervalltimer:** Skapa intervalltimers baserade på tid och/eller sträcka för att exakt ta tid på träning och återhämtningsfaser i dina intervallträningsspass.
- **Sluttidsberäknare:** Nå ditt tidsmål för en viss sträcka. Ställ in sträckan för ditt träningsspass så kommer M400 att beräkna sluttiden för träningspasset utifrån din hastighet.

Mer information finns i [Starta ett träningspass](#).

KONDITIONSTEST

Mät din konditionsnivå när du ligger ner och slappnar av.

Mer information finns i [Konditionstest](#).

FAVORITER

I **Favoriter** hittar du träningsmål som du har sparat som favoriter i Flow webbtjänst.

Mer information finns i [Favoriter](#).

KOMPATIBLA SENSORER

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

POLAR H7 PULSSENSOR BLUETOOTH® SMART

Se exakt puls i realtid i din M400 under träning. Din puls är information som används för att analysera hur ditt träningspass gick.

POLAR STEGSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

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

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

Se [Polar stegsensor Bluetooth Smart](#) för mer information.

IHOPPARNING

Innan en ny *Bluetooth Smart*® pulssensor eller mobil enhet (smartphone, surfplatta) tas i bruk, måste den paras ihop med din M400. Ihopparningen tar bara några sekunder och säkerställer att din M400 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 på grund av dataöverföring.

PARA EN PULSSENSOR MED M400

Du kan para ihop en pulssensor med din M400 på två sätt:

1. Tag på dig pulssensorn och tryck på **STARTA** i klockfunktionen för att gå till förträningssläge.
2. **Para ihop genom att hålla enheten intill M400** visas. Håll pulssensorn intill din M400 och vänta tills den har hittats.
3. Enhets-ID **Para ihop Polar H7 xxxxxxxx** visas. Välj **Ja**.
4. **Ihopparning slutförd** visas när du är klar.

eller

1. Tag på pulssensorn. I M400, gå till **Allmänna inställningar > Para och synka > Para ihop annan enhet** och tryck på **STARTA**.
2. M400 börjar söka efter din pulssensor.
3. När pulssensorn har hittats visas enhets-ID **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Tryck på **STARTA**, **Ihopparning** visas.
5. **Ihopparning slutförd** visas när du är klar.

PARA IHOP EN STEGSENSOR MED M400

Kontrollera att stegsensorn har fästts korrekt på din sko. Mer information om hur du installerar stegsensorn finns i användarhandboken för stegsensorn.

Du kan para ihop en stegsensor med din M400 på två sätt:

1. Tryck på **STARTA** i klockfunktionen för att gå till förträningläge.
2. Håll stegsensorn intill din M400 och vänta tills den har hittats.
3. Enhets-ID **Para ihop Polar RUN xxxxxxxx** visas. Välj **Ja**.
4. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.

eller

1. Gå till **Allmänna inställningar > Para och synka > Para ihop annan enhet** och tryck på **STARTA**.
2. M400 börjar söka efter din stegsensor.
3. När stegsensorn har hittats visas **Polar RUN xxxxxxxx** på displayen.
4. Tryck på **STARTA**, **Ihoppning** visas.
5. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.

Se [Polar stegsensor Bluetooth Smart](#) för mer information.

PARA IHOP EN MOBIL-ENHET MED M400

Innan du parar ihop en mobil-enhet

- ska du göra installationen på flow.polar.com/start som beskrivs i kapitel [Installera din M400](#)
- ladda ner Flow-appen från App Store
- ska du se till att din mobilenhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge inte är aktiverat.

Så här parar du ihop en mobil-enhet:

1. I din mobilenhet öppnar du Flow-appen och loggar in med ditt Polar-konto som du skapade när du installerade din M400.
2. Vänta tills **Anslut produkt** visas på din mobilenhet (**Väntar på M400**) visas.
3. I klockfunktionen på M400 trycker du och håller in knappen **TILLBAKA**.
4. **Ansluter till enhet** visas följt av **Ansluter till app**.
5. Godkänn begäran om Bluetooth-parning i din mobilenhet och skriv in pinkoden som visas i din M400.
6. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.

eller

1. I din mobila enhet öppnar du Flow-appen och loggar in med ditt Polar-konto.
2. Vänta tills **Anslut produkt** visas på din mobilenhet (**Väntar på M400**) visas.
3. I M400, gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Para och synka > Para och synka mobil enhet** och tryck på STARTA
4. **Bekräfta från annan enhet PIN-kod xxxxxx** visas i din M400. Ange PIN-koden från M400 på mobilenheten I hoppning startar.
5. **I hoppning slutförd** visas när du är klar.


PARA IHOP POLAR BALANCE-VÅGEN MED M400

En Polar Balance-våg kan paras ihop med din M400 på två sätt:

1. Ställ dig på vågen. Displayen visar din vikt.
2. Efter ett pip ljud börjar Bluetooth-ikonen på vågens display att blinka, vilket innebär att anslutningen nu är aktiv. Vågen är redo att paras ihop med din M400.
3. Tryck på och håll in TILLBAKA-knappen i 2 sekunder på din M400 och vänta tills displayen anger att ihoppningen är slutförd.

eller

1. Gå till **Allmänna inställningar > Para och synka > Para ihop annan enhet** och tryck på STARTA.
2. M400 börjar söka efter din våg.
3. Ställ dig på vågen. Displayen visar din vikt.
4. När vågen har hittats visas enhets-ID **Polar-våg xxxxxxxx** på din M400.
5. Tryck på STARTA, **I hoppning** visas.
6. **I hoppning slutförd** visas när du är klar.

 Vågen kan paras ihop med 7 olika Polar-enheter. När antalet ihoppade enheter överstiger 7 kommer den första ihoppningen att tas bort och ersättas.

RADERA EN IHOPPNING

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


1. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Para och synka > I hopparade enheter** och tryck på STARTA.
2. Välj den enhet du vill ta bort från listan och tryck på STARTA.
3. **Radera ihoppning?** visas. Välj **Ja** och tryck på STARTA.
4. **I hoppning raderad** visas när du är klar.

INSTÄLLNINGAR

Inställningar för sportprofiler	19
Inställningar	20
Personliga inställningar	21
Vikt	21
Längd	21
Födelsedatum	21
Kön	21
Träningsbakgrund	22
Maxpuls	22
Allmänna inställningar	22
Para och synka	23
Flygläge	23
Knapp ljud	23
Knapplås	23
Inaktivitetsvarning	23
Enheter	24
Språk	24
Färg på träningsdisplay	24
Om din produkt	24
Klockinställningar	24
Alarm	24
Tid	24
Datum	25
Veckans startdag	25
Klockdisplay	25
Snabbmenyn	25
Snabbmeny i förträningläge	25
Snabbmeny i träningsdisplayen	26
Snabbmeny i pausläge	26
Uppdatering av mjukvara	27
Så här uppdaterar du mjukvaran	27

INSTÄLLNINGAR FÖR SPORTPROFILER


Justera inställningarna för sportprofilerna så att de passar dina träningsbehov. I M400 kan du redigera vissa inställningar för sportprofiler i **Inställningar > Sportprofiler**. Du kan till exempel aktivera eller avaktivera GPS i olika sporter.

 Ett bredare utbud av inställningsmöjligheter finns i Flow webbtjänst. Mer information finns i [Sportprofiler i Flow](#).

Det finns fyra sportprofiler som visas i förträningläget som standard. I Flow webbtjänst kan du lägga till nya sporter till din lista och synkronisera dem till din M400. Du kan ha maximalt 20 sporter åt gången. Antalet sportprofiler i Flow webbtjänst är inte begränsat.

Som standard i **Sportprofiler** hittar du:

- **Löpning**
- **Cykling**
- **Annan utesport**
- **Annan innesport**

 Om du har redigerat dina sportprofiler i Flow webbtjänst före ditt första träningspass och synkroniserat dem till din M400 kommer sportprofilistan att innehålla de redigerade sportprofilerna.


INSTÄLLNINGAR

För att se eller ändra inställningarna för sportprofiler, gå till **Inställningar > Sportprofiler** och välj den profil du vill redigera. Du får även åtkomst till inställningarna för den valda profilen från förträningläget genom att trycka och hålla in LYSE.

- **Träningsljud**: Välj **Av**, **Dämpat**, **Högt** eller **Mycket högt**.
- **Pulsinställningar: Pulsformat**: Välj **Slag per minut** eller **% av maxpuls**. **Kontrollera pulszonens gränser**: Kontrollera gränserna för dina pulszoner: **Puls synlig för annan enhet**: Välj **På** eller **Av**. Om du väljer **På** kan andra kompatibla enheter (t.ex. gymutrustning) detektera din puls.
- **GPS-registrering**: Välj **Av** eller **På**.
- **Stegsensor**: Välj **Kalibrering** eller **Välj sensor för hastighet**. I **Kalibrering**, välj **Automatisk** eller **Manuell**. I **Välj sensor för hastighet**, ställ in källan för mätning av hastighetsdata: **Stegsensor** eller **GPS**. Se [Polar stegsensor Bluetooth® Smart](#) för mer information om kalibrering av stegsensor.
- **Hastighetsformat**: Välj **km/h** (kilometer per timme) eller **min/km** (minuter per kilometer). Om du har valt Eng./Am. enheter, välj **mph** (miles per timme) eller **min/mi** (minuter per mile).
- **Automatisk paus**: Välj **På** eller **Av**. Om **automatisk paus** är **På** pausas ditt träningspass automatiskt när du slutar att röra på dig.

 GPS-registrering måste vara aktiverad för att använda automatisk paus.

- **Automatisk varvtid:** Välj **Av**, **Varvsträcka** eller **Varvtid**. Om du väljer **Varvsträcka** ska du ställa in sträckan som varje varvtid tas efter. Om du väljer **Varvtid** ska du ställa in en tid då varvtider fortlöpande ska lagras.

 *GPS -registrering måste vara aktiverad för att använda distansbaserad automatisk varvtid.*

PERSONLIGA INSTÄLLNINGAR

För att se och redigera dina personliga inställningar, gå till **Inställningar > Personliga inställningar**

Det är viktigt att du är noga med de fysiska inställningarna, särskilt när du ställer in vikt, längd, födelsedatum och kön, eftersom de påverkar mätvärdenas noggrannhet som t.ex. puls zoner och kaloriförbrukning.

I **Personliga inställningar** finns följande:

- **Vikt**
- **Längd**
- **Födelsedatum**
- **Kön**
- **Träningsbakgrund**
- **Maxpuls**

VIKT

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

LÄNGD

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

FÖDELSEDATUM

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

KÖN

Välj **Man** eller **Kvinna**.

TRÄNINGSBAKGRUND

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

- **Sporadiskt (0-1 tim/vecka):** Du ägnar dig inte regelbundet åt planerad motion eller fysiskt krävande aktivitet, t.ex. du promenerar endast för nöjes skull eller motionerar endast någon enstaka gång så att du blir andfådd och svettig.
- **Regelbundet (1-3 tim/vecka):** Du motionerar regelbundet, t.ex. springer 5-10 km eller ägnar 1-3 timmar per vecka åt liknande fysisk aktivitet, eller ditt arbete kräver måttlig fysisk aktivitet.
- **Frekvent (3-5 tim/vecka):** Du ägnar minst 3 timmar per vecka åt tung fysisk träning, t.ex. du springer 20-50 km per vecka eller ägnar 3-5 timmar per vecka åt liknande fysisk aktivitet.
- **Ofta (5-8 tim/vecka):** Du ägnar minst 5 timmar per vecka åt tung fysisk träning och du kan ibland delta i tävlingar för flera sporter.
- **Elit (8-12 tim/vecka):** Du ägnar dig åt tung fysisk aktivitet nästan varje dag och du tränar för att förbättra dina träningsresultat i tävlingssyfte.
- **Professionell (8-12 tim/vecka):** Du är en uthållig idrotsutövare. Du ägnar dig åt tung fysisk aktivitet för att förbättra dina träningsresultat i tävlingssyfte.

MAXPULS

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

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

ALLMÄNNA INSTÄLLNINGAR

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

I **Allmänna inställningar** finns följande:

- **Para och synka**
- **Flygläge**
- **Knappjud**
- **Knapplås**
- **Inaktivitetsvarning**

- **Enheter**
- **Språk**
- **Färg på träningsdisplay**
- **Om din produkt**

PARA OCH SYNKA

- **Para och synka mobil enhet / Para annan enhet:** Para pulssensorer eller mobilenheter med din M400.
- **Ihoppade enheter:** Se alla enheter som du har parat med din M400. Dessa kan inkludera pulssensorer och mobilenheter.
- **Synka data:** Synka data med Flow-appen. **Synka data** visas när du har parat din M400 med en mobilenhet.


FLYGLÄGE

Välj **På** eller **Av**.

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

KNAPPLJUD

Ställ in knappljuden till **På** eller **Av**.

 *Observera att detta val inte ändrar träningsljud. Träningsljud ändras i inställningarna för sportprofiler. Mer information finns i "Inställningar för sportprofiler" på sidan 19.*

KNAPPLÅS

Välj **Manuellt knapplås** eller **Automatiskt knapplås**. Med **Manuellt knapplås** kan du låsa knapparna manuellt från **Snabbmenyn**. I **Automatiskt knapplås** aktiveras knapplåset automatiskt efter 60 sekunder.

INAKTIVITETSVARNING

Ställ in inaktivitetsvarningen till **På** eller **Av**.

ENHETER

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

SPRÅK

Välj: *Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuĭ, Suomi, Svenska* eller *Türkçe*. Ställ in språket på din M400.

FÄRG PÅ TRÄNINGSDISPLAY

Välj **Mörk** eller **Ljus**. Ändra displayfärg för din träningsdisplay. När **Ljus** har valts har träningsdisplayen en ljus bakgrund med mörka siffror och bokstäver. När **Mörk** har valts har träningsdisplayen en mörk bakgrund med ljusa siffror och bokstäver.

OM DIN PRODUKT

Kontrollera enhets-ID för din M400 samt mjukvaruversion, HW-modell och utgångsdatum för A-GPS.

KLOCKINSTÄLLNINGAR

För att se och redigera dina klockinställningar, gå till **Inställningar > Klockinställningar**

I **Klockinställningar** finns följande:

- **Alarm**
- **Tid**
- **Datum**
- **Veckans startdag**
- **Klockdisplay**


ALARM

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

 När alarmet är aktiverat visas en klockikon i klockfunktionen.


TID

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

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


DATUM

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

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

VECKANS STARTDAG

Välj veckans startdag. Välj **Måndag**, **Lördag** eller **Söndag**.

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

KLOCKDISPLAY

Välja klockdisplay:

- **Dagliga aktiviteter** (+ Datum och tid)
- **Ditt namn och tid**
- **Analog**
- **Stor**

SNABBMENYN

SNABBMENY I FÖRTRÄNINGSLÄGE

I förträningssläge, tryck och håll in LYSE för att komma till inställningarna för den valda sportprofilen:

- **Träningsljud**: Välj **Av**, **Dämpat**, **Högt** eller **Mycket högt**.
- **Pulsinställningar**: **Pulsformat**: Välj **Slag per minut** eller **% av maxpuls**. **Kontrollera pulszonens gränser**: Kontrollera gränserna för dina pulszoner: **Puls synlig för annan enhet**: Välj **På** eller **Av**. Om du väljer **På** kan andra kompatibla enheter (t.ex. gymutrustning) detektera din puls.
- **GPS-registrering**: Välj **Av** eller **På**.
- **Stepsensor**: Välj **Kalibrering** eller **Välj sensor för hastighet**. I **Kalibrering**, välj **Automatisk** eller **Manuell**. I **Välj sensor för hastighet**, ställ in källan för mätning av hastighetsdata:

Stegsensor eller **GPS**. Se [Polar stegsensor Bluetooth® Smart](#) för mer information om kalibrering av stegsensor.

- **Hastighetsformat:** Välj **km/h** (kilometer per timme) eller **min/km** (minuter per kilometer). Om du har valt Eng./Am. enheter, välj **mph** (miles per timme) eller **min/mi** (minuter per mile).
- **Automatisk paus:** Välj **På** eller **Av**. Om **automatisk paus är På** pausas ditt träningspass automatiskt när du slutar att röra på dig.
- **Automatisk varvtid:** Välj **Av**, **Varvsträcka** eller **Varvtid**. Om du väljer **Varvsträcka** ska du ställa in sträckan som varje varvtid tas efter. Om du väljer **Varvtid** ska du ställa in en tid då varvtider fortlöpande ska lagras.

SNABBMENY I TRÄNINGSDISPLAYEN


I träningsfunktionen, tryck och håll in LYSE för att öppna **Snabbmenyn**. I träningsdisplayens **Snabbmeny** kan du:

- **Låsa knappar:** Tryck på **STARTA** för att låsa knappar. För att låsa upp, tryck och håll in LYSE.
- **Ställa in bakgrundsbelysning:** Slå **På** eller **Av** konstant bakgrundsbelysning. När bakgrundsbelysningen är aktiverad lyser det kontinuerligt. Du kan slå på och av konstant bakgrundsbelysning genom att trycka på LYSE. Observera att användning av den här funktionen förkortar batteriets livslängd.
- **Sök sensor:** Söka efter en pulssensor eller stegsensor.
- **Stegsensor:** Välj **Kalibrering** eller **Välj sensor för hastighet**. I **Kalibrering**, välj **Automatisk** eller **Manuell**. I **Välj sensor för hastighet**, ställ in källan för mätning av hastighetsdata: **Stegsensor** eller **GPS**. Se [Polar stegsensor Bluetooth® Smart](#) för mer information om kalibrering av stegsensor.
- **Intervalltimer:** Skapa intervalltimers baserade på tid och/eller sträcka för att ta tid på arbets- och återhämtningsfaser i dina intervallträningsspass. Välj **Starta X,XX km / XX:XX** för att använda en tidigare inställd timer eller skapa en ny timer i **Ställ in timer**.
- **Sluttidsberäknare:** Ställ in sträckan för ditt träningspass så kommer M400 att beräkna sluttiden för träningspasset utifrån din hastighet. Välj **Starta XX,XX km/X,XX mi** för att använda en tidigare inställd målsträcka eller ställ in ett nytt mål i **Ställ in sträcka**.
- **Aktuell positionsinfo:** Detta val är endast tillgängligt om GPS är aktiverad för sportprofilen.
- **Aktivera positionsguiden:** Funktionen **Tillbaka till start** visar dig vägen tillbaka till startpunkten för ditt träningspass. Välj **Aktivera positionsguiden**, och tryck på **STARTA**. **Positionsguiden pil aktiverad** visas och M400 går till displayen **Tillbaka till start**. Mer information finns i [Tillbaka till start](#).

SNABBMENY I PAUSLÄGE

I pausläge, tryck och håll in LYSE för att öppna **Snabbmenyn**. I pauslägets **Snabbmeny** kan du:

- **Låsa knappar:** Tryck på **STARTA** för att låsa knappar. För att låsa upp, tryck och håll in **LYSE**.
- **Träningsljud:** Välj **Av**, **Dämpat**, **Högt** eller **Mycket högt**.
- **Pulsinställningar: Pulsformat:** Välj **Slag per minut** eller **% av maxpuls**. **Kontrollera pulszonens gränser:** Kontrollera gränserna för dina pulszoner: **Puls synlig för annan enhet:** Välj **På** eller **Av**. Om du väljer **På** kan andra kompatibla enheter (t.ex. gymutrustning) detektera din puls.
- **GPS-registrering:** Välj **Av** eller **På**.
- **Stegsensor:** Välj **Kalibrering** eller **Välj sensor för hastighet**. I **Kalibrering**, välj **Automatisk** eller **Manuell**. I **Välj sensor för hastighet**, ställ in källan för mätning av hastighetsdata: **Stegsensor** eller **GPS**. Se [Polar stegsensor Bluetooth® Smart](#) för mer information om kalibrering av stegsensor.
- **Hastighetsformat:** Välj **km/h** (kilometer per timme) eller **min/km** (minuter per kilometer). Om du har valt Eng./Am. enheter, välj **mph** (miles per timme) eller **min/mi** (minuter per mile).
- **Automatisk paus:** Välj **På** eller **Av**. Om **automatisk paus är På** pausas ditt träningspass automatiskt när du slutar att röra på dig.
- **Automatisk varvtid:** Välj **Av**, **Varvsträcka** eller **Varvtid**. Om du väljer **Varvsträcka** ska du ställa in sträckan som varje varvtid tas efter. Om du väljer **Varvtid** ska du ställa in en tid då varvtider fortlöpande ska lagras.

 *GPS-registrering måste vara aktiverad för att använda automatisk paus eller distansbaserad automatisk varvtid.*

UPPDATERING AV MJUKVARA


Mjukvaran i M400 kan uppdateras. Varje gång en ny mjukvaruversion finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig när du ansluter M400 till datorn med USB-kabeln. Uppdateringar av mjukvaran laddas ner via USB-kabeln och FlowSync-programmet. Även Flow-appen meddelar dig när en ny mjukvara finns tillgänglig.

Mjukvaran uppdateras för att förbättra funktionerna i M400. De kan till exempel omfatta förbättringar av befintliga funktioner, helt nya funktioner och buggfixar.

SÅ HÄR UPPDATERAR DU MJUKVARAN


Du måste ha följande för att uppdatera mjukvaran till din M400:

- Ett konto på Flow webbtjänst
- Installerat FlowSync-programmet
- Registrerat M400 i Flow webbtjänst

 Gå till flow.polar.com/start och skapa ditt Polar-konto i Polar Flow webbtjänst och ladda ner och installera FlowSync-programmet på din dator.

Så här uppdaterar du mjukvaran:

1. Anslut mikro-USB-kontakten i USB-porten i M400, och anslut den andra änden av kabeln i datorn.
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 M400 startar om.

 Innan du uppdaterar mjukvaran synkroniseras de viktigaste uppgifterna från din M400 till Flow webbtjänst. Du förlorar därför inga viktiga data vid en uppdatering.

TRÄNING

ANVÄNDA PULSSENSORN

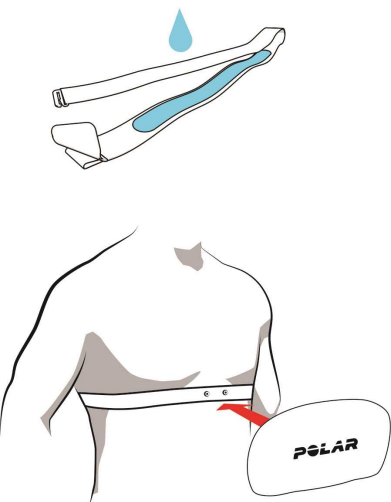
Använd våra pulssensorer när du tränar för att få ut så mycket som möjligt av Polars unika Smarta Coaching-funktioner. Pulsdata ger dig en inblick i din fysiska kondition och hur din kropp reagerar på träning. Detta hjälper dig att springa på rätt intensitet och förbättra din kondition.

Även om det finns många subjektiva ledtrådar till hur din kropp mår under träning (upplevd ansträngning, andning, fysiska förnimmelser), är inget så tillförlitligt som att mäta pulsen. Den är objektiv och påverkas av både interna och externa faktorer - vilket innebär att du kommer att ha en pålitlig mått på din fysiska tillstånd.


PARA PULSSENSORN

1. Tag på dig pulssensorn och tryck på **STARTA** i klockfunktionen för att gå till förträningssläge.
2. **Para ihop genom att trycka på sensorn med M400**, rör din pulssensor med M400 och vänta sedan tills den har hittats.
3. Enhets-ID **Para ihop Polar H7 xxxxxxxx** visas. Välj **Ja**.
4. **Ihopparning slutförd** visas när du är klar.

Du kan även para en ny sensor i **Inställningar > Allmänna inställningar > Para och synka > Para ihop ny enhet**. Mer information om ihopparning finns i [Ihopparning](#).




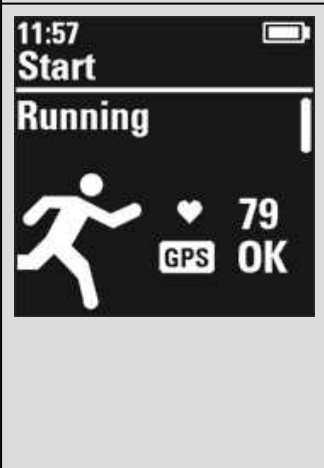
<ol style="list-style-type: none">1. Fukta elektrodytorna på bältet.2. Fäst sändarenheten på bältet.3. Justera bältets längd så att det sitter åt men fortfarande är bekvämt. Bär sändarbältet runt bröstkorgen, precis under bröstmusklerna, och fäst haken i bandets andra ända.4. Fukta huden där elektrodytorna har kontakt mot kroppen. Kontrollera att elektrodytorna ligger dikt an mot huden och att	
---	--

Polarlogotypen på sändaren är mitt fram och i upprätt läge.

 Lossa sändarenheten från bältet och skölj bältet under rinnande vatten efter varje träningspass. Svett och fukt kan hålla pulssensorn aktiverad, så kom ihåg att torka den torr.


STARTA ETT TRÄNINGSPASS

Tag på dig pulssensorn och kontrollera att du har parat ihop den med din M400.

	<p>I klockfunktionen, tryck på STARTA för att gå till förträningläge.</p>
	<p>Välj den sportprofil du vill använda med UPP/NER.</p> <p> För att ändra inställningarna för sportprofilen innan du börjar ett träningspass (i förträningläge), tryck och håll in LYSE för att gå till Snabbmenyn. För att återgå till förträningläge, tryck på TILLBAKA.</p> <p>Om du har aktiverat GPS-funktionen kommer M400 automatisk att börja söka efter signaler.</p>
	<p>Stanna i förträningläget tills M400 har hittat GPS-signalerna och din pulssensor för att vara säker på att dina träningsdata är korrekta.</p> <p>För att fånga upp GPS-satellitssignaler ska du gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. För bästa GPS-prestanda, bär M400 på handleden med displayen uppåt. Håll den i ett horisontellt läge framför dig och bort från bröstkorgen. Håll armen stilla och upplyft ovanför bröstkorgen under sökningen. Stå still och håll positionen tills M400 har hittat satellitssignalerna.</p> <p>Procentvärdet som visas intill GPS -ikonen visar när GPS-signalen har hittats och din position har fastställts. När den når 100 % visas OK och du kan starta</p>

träningsspasset. M400 har hittat din pulssensorsignal när din puls visas. När M400 har hittat alla signaler, tryck på STARTA. **Registrering startad** visas och du kan påbörja träningsspasset.

GPS-positioneringen är snabb med Assisterad GPS (A-GPS). A-GPS-datafilen uppdateras automatiskt när du synkroniserar din M400 med Flow webbtjänst via FlowSync-programmet. När A-GPS-datafilen har upphört att gälla och du ännu inte har synkroniserat din M400 kan mer tid behövas för att fastställa din aktuella position. Se [Assisterad GPS \(A-GPS\)](#) för mer information.

 På grund av placeringen av GPS-antennen på M400 är det inte rekommenderat att bära den med displayen på undersidan av handleden. När du bär den på ett cykelstyre ska du se till att displayen är vänd uppåt.

Under träningsregistreringen kan du växla mellan olika träningsdisplayer med UPP/NER. För att ändra inställningar utan att stoppa träningsregistreringen, tryck och håll in LYSE för att öppna **Snabbmenyn**. Se [Snabbmenyn](#) för mer information.

För att pausa ett träningspass, tryck på TILLBAKA-knappen. **Registrering pausad** visas och M400 går till pausläge. För att fortsätta ditt träningspass, tryck på STARTA.

För att avsluta ett träningspass, tryck och håll in TILLBAKA-knappen i tre sekunder under träningsregistrering eller i pausläge tills **Registrering avslutad** visas.

STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED TRÄNINGSMÅL

Du kan skapa detaljerade träningsmål i Flow webbtjänst och synkronisera dem till din M400 via Flowsync-programmet eller Flow-appen. Under träningen kan du sedan enkelt följa träningsspasset i din enhet.

Gör följande för att starta ett träningspass med träningsmål:

1. Börja genom att gå till **Dagbok** eller **Favoriter**.
2. I **Dagbok** väljer du dagen som målet är schemalagt till och tryck på STARTA och välj sedan målet från listan och tryck på **STARTA**. Eventuella anteckningar du har lagt till för målet visas.

eller

I **Favoriter** väljer du målet från listan och trycker på STARTA. Eventuella anteckningar du har lagt till för målet visas.

3. Tryck på STARTA för att gå till förträningssläge och välj den sportprofil du vill använda.
4. När M400 har hittat alla signaler, tryck på STARTA. **Registrering startad** visas och du kan påbörja träningspasset.

För mer information om Träningsmål, se [Träningsmål](#).

STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED INTERVALLTIMERS

Du kan ställa in en uppreppande eller två alternerande timers baserade på tid och/eller sträcka för att vägleda dig i dina arbets- och vilofaser under intervallträning:

1. Börja genom att gå till **Timers > Intervalltimer**. Välj **Ställ in timer** för att skapa nya timers.
2. Välj **Tidsbaserad** eller **Distansbaserad**:
 - **Tidsbaserad**:: Ange mintuer och sekunder för timern och tryck på STARTA.
 - **Distansbaserad**:: Ställ in sträckan för timern och tryck på STARTA.
3. **Ställ in ytterligare en timer?** visas. För att ställa in ytterligare en timer, välj **Ja** och upprepa steg 2.
4. När det är slutfört väljer du **Starta X,XX km/ XX:XX** och trycker på STARTA för att gå till förträningssläge och välj den sportprofil du vill använda.
5. När M400 har hittat alla signaler, tryck på STARTA. **Registrering startad** visas och du kan påbörja träningspasset.


 Du kan också starta **Intervalltimern** under träningspasset, till exempel efter uppvärmning. Tryck och håll in **LYSE** för att gå till **Snabbmenyn** och välj sedan **Intervalltimer**.

STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED SLUTTIDSBERÄKNARE

Ställ in sträckan för ditt träningspass så kommer M400 att beräkna sluttiden för träningspasset utifrån din hastighet.

1. Börja genom att gå till **Timers > Sluttidsberäknare**.
2. För att ställa in en målsträcka, gå till **Ställ in sträcka** och välj **5,00 km, 10,00 km, Halvmarathon, Marathon** eller **Ställ in annan sträcka**.. Tryck på STARTA. Om du väljer **Ställ in en annan sträcka** ska du ställa in sträckan och trycka på STARTA. **Sluttid kommer att beräknas för XX,XX** visas.
3. Välj **Starta XX,XX km/ X,XX mi** och tryck på STARTA för att gå till förträningssläge och välj den sportprofil du vill använda.

4. När M400 har hittat alla signaler, tryck på STARTA. **Registrering startad** visas och du kan påbörja träningspasset.

 Du kan också starta **Sluttidsberäknaren** under träningspasset, till exempel efter uppvärmning. Tryck och håll in LYSE för att gå till **Snabbmenyn** och välj sedan **Sluttidsberäknare**.

FUNKTIONER UNDER TRÄNING

LAGRA EN VARV-/MELLANTID

Tryck på START för att registrera en varvtid. Varvtider kan lagras automatiskt. I inställningarna för sportprofiler ställer du in **Auto.varvtid** till **Varvsträcka** eller **Varvtid**. Om du väljer **Varvsträcka** ska du ställa in sträckan som varje varvtid tas efter. Om du väljer **Varvtid** ska du ställa in en tid då varvtider fortlöpande ska lagras.

LÅSA EN PULSZON ELLER HASTIGHETZON

Tryck och håll in STARTA för att låsa den puls- eller hastighetszon du förnärvarande ligger i. Välj **pulszon** eller **hastighetszon**. Du låser/låser upp zonen genom att trycka och hålla in STARTA. Om din puls eller hastighet kommer utanför den låsta zonen får du varningssignaler.

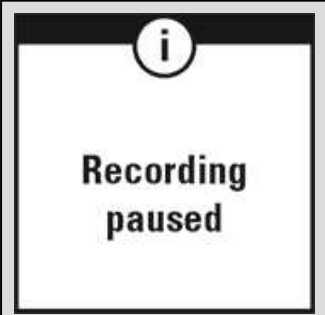
ÄNDRA FAS UNDER ETT TRÄNINGSPASS I FASER


Tryck och håll in LYSE. **Snabbmeny** visas. Välj **Starta nästa fas** från listan och tryck på STARTA (Om manuellt byte av fas valts när du skapar målet). Om du väljer automatisk ändras fasen automatiskt när du har avslutat en fas. Du kommer att få varningssignaler.


ÄNDRA INSTÄLLNINGAR I SNABBMENYN

Tryck och håll in LYSE. **Snabbmeny** visas. Du kan ändra vissa inställningar utan att pausa ditt träningspass. Detaljerad information finns i [Snabbmenyn](#).

PAUSA/STOPPA ETT TRÄNINGSPASS

	<ol style="list-style-type: none">1. För att pausa ett träningspass, tryck på TILLBAKA-knappen. Registrering pausad visas och M400 går till pausläge. För att fortsätta ditt träningspass, tryck på STARTA.
---	--

 Recording ended	2. För att avsluta ett träningspass, tryck och håll in TILLBAKA-knappen i tre sekunder under träningsregistrering eller i pausläge tills Registrering avslutad visas.
---	--




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





EFTER TRÄNING


Få snabb analys och fördjupade insikter i din träning med M400, Flow-appen och Flow webbtjänst.

TRÄNINGSSUMMERING I DIN M400

Direkt efter varje träningspass får du en träningssummering av din träning. För att se din träningssummering senare, gå till **Dagbok** och välj dag och välj sedan träningspasset du vill se.

<p>Summary</p>  <p>Longest distance 8:20 km!</p>	<p>M400 belönar dig varje gång du slår ditt Personbästa i snitthastighet/tempo, sträcka eller kalorier. Personbästa-resultaten är separata för varje sportprofil.</p>
<p>Summary</p> <p>Start time 11:58</p> <p>Duration 51:35:7</p> <p>Distance 8.20 km</p>	<p>Tid när du startade träningspasset, träningstiden och tillryggalagd sträcka under träningspasset.</p> <p> <i>Sträcka syns om du har tränat utomhus och GPS-funktionen var på.</i></p>
<p>Benefit</p> <p>Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain</p>	<p>Feedback på ditt träningspass. Feedback baseras på träningstidens fördelning i pulszonerna, kaloriförbrukning och träningstid.</p> <p>Tryck på STARTA för mer detaljer.</p> <p> <i>Träningseffekt visas om du använde en pulssensor och tränade i minst 10 minuter totalt i pulszonerna.</i></p>

<p>Summary</p> <p>HR zones</p> 	<p>Tid du tillbringat i varje pulszon.</p> <p> <i>Visas om du använde en pulssensor under träningen.</i></p>
<p>Summary</p> <p>Avg heart rate 142 (76%)</p> <p>Max heart rate 176 (95%)</p>	<p>Din snitt- och maxpuls visas i slag per minut och procent av maxpuls.</p> <p> <i>Visas om du använde en pulssensor under träningen.</i></p>
<p>Summary</p> <p>Calories 682 kcal</p> <p>Fat burn % of calories 35 %</p>	<p>Förbrukade kalorier under träningspasset och fettförbränning % av kalorier</p>
<p>Summary</p> <p>Average pace 5:58 min/km</p> <p>Maximum pace 4:36 min/km</p>	<p>Snitt- och maxhastighet/tempo för träningspasset.</p> <p> <i>Visas om du tränade utomhus och GPS-funktionen var på.</i></p>
<p>Summary</p> <p>Running Index Good 44</p>	<p>Ditt löpindex beräknas när du tränar utomhus med GPS-funktionen aktiverad och när du använder en pulssensor. Följande villkor ska också uppfyllas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportprofil som använts är någon form av löpning (löpning, väglöpning, terränglöpning osv.) • Hastigheten ska vara 6 km/tim eller snabbare och träningen ska pågå i minst 12 minuter

	Mer information finns i Löpinde x.
Summary Max altitude 172 m Ascent 40 m Descent 25 m	Maxhöjd, meter/fot du går uppför och utför.  <i>Visas om du tränade utomhus och GPS-funktionen var på.</i>
Summary Laps (5) Best lap 09:30:07 Average lap 10:02:52	Antal varv samt den bästa varvtiden och snittiden för varven. Tryck på STARTA för mer detaljer.
Summary Automatic laps (10) Best lap 03:20:08 Average lap 05:01:02	Antal automatiska varvtider samt den bästa varvtiden och snittiden för automatiska varvtiderna. Tryck på STARTA för mer detaljer.

POLAR FLOW-APPEN

Synkronisera din M400 med Flow-appen för att analysera dina data efter varje träningspass. Med Flow-appen kan du se en snabb översikt över dina träningsdata offline.

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

POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Med Polar Flow webbtjänst kan du analysera varje detalj i din träning och lära dig mer om dina träningsresultat. Följ din utveckling och dela även dina bästa träningspass med andra.

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

FUNKTIONER

Assisterad GPS (A-GPS)	38
GPS-funktioner	39
Tillbaka till start	39
Aktivitetmätning dygnet runt	40
Aktivitetsmål	40
Aktivitetsdata	41
Smart Coaching	43
Tränings effekt	43
Konditionstest	45
Löpinde	48
Pulszoner	51
Smart Calories	55
Smart-notiser	55
Speed Zones	55
Inställningar för hastighetszoner	55
Träningsmål med hastighetszoner	56
Under träning	56
Efter träning	56
Sportprofiler	56
Kadens från handleden	57
Polar löpprogram	57
Skapa ett Polar löpprogram	57
Starta ett löpmål	58
Följ din utveckling	58

ASSISTERAD GPS (A-GPS)

M400 har inbyggd GPS som ger noggrann mätning av hastighet och sträcka för en rad utomhussporter och gör att du kan se din rutt på kartan i Flow-appen och i Flow webbtjänst efter träningspasset.

M400 använder AssistNow® offline-service för att få en snabb satellitfix. AssistNow offline-service ger A-GPS-data som anger de predikterade positionerna för GPS-satelliterna. På så sätt vet M400 var den ska söka efter satelliterna och har därmed möjlighet att ta emot signaler från dem inom några sekunder, även under svåra signalförhållanden.

A-GPS-data uppdateras en gång per dag. Den senaste A-GPS-datafilen uppdateras automatiskt till din M400 när du synkroniserar din M400 med Flow webbtjänst via FlowSync-programmet eller med Flow-appen.

UTGÅNGSDATUM FÖR A-GPS

A-GPS-datafilen är giltig i upp till 14 dagar. Positioneringsnoggrannheten är relativt hög under de första tre dagarna och minskar successivt under den 10:e-14:e dagen. Regelbundna uppdateringar hjälper till att säkerställa en hög positioneringsnoggrannhet.


Du kan kontrollera utgångsdatumet för den aktuella A-GPS-filen i din M400. I M400, gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Om din produkt > Utg.datum för A-GPS**. Om datafilen har upphört att gälla kan du synkronisera din M400 med Flow webbtjänst via FlowSync-programmet eller med Flow-appen för att uppdatera A-GPS-data.

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

GPS-FUNKTIONER

M400 har följande GPS-funktioner:

- **Höjd, stigning och utför:** Höjdmätning i realtid och antal höjdmeter du förflyttar dig uppför och nerför.
- **Sträcka:** Visar sträcka under och efter ditt träningspass.
- **Hastighet/tempo:** Visar information om hastighet/tempo under och efter ditt träningspass.
- **Löpindex:** I M400 är löpindex baserad på puls- och hastighetsdata under löpturen. Den ger information om din prestationsnivå, både aerob kondition och löpekonomi.
- **Tillbaka till start:** Visar dig kortast möjliga sträcka till startpunkten, samt avstånd (fågelvägen) till startpunkten. Nu kan du ge dig ut på mer äventyrliga rutter och utforska dem på ett säkert sätt, eftersom du vet att du är bara en knapptryckning bort från att se riktningen tillbaka till din startpunkt.

 För bästa GPS-prestanda, bär M400 på handleden med displayen uppåt. På grund av placeringen av GPS-antennen på M400 är det inte rekommenderat att bära den med displayen på undersidan av handleden. När du bär den på ett cykelstyre ska du se till att displayen är vänd uppåt.

TILLBAKA TILL START


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

Så här använder du funktionen Tillbaka till start:

1. Tryck och håll in LYSE. **Snabbmenyn** visas.
2. Välj **Aktivera pos.guide** så visas **Positionsguidens pil aktiv** och M400 går till displayen **Tillbaka till start**.

Så här återvänder du till startpunkten:

- Håll M400 i ett horisontellt läge framför dig.
- Fortsätt att röra dig så att M400 kan bestämma i vilken riktning du förflyttar dig. En pil kommer att peka i riktningen mot din startpunkt.
- Du kommer tillbaka till startpunkten genom att alltid röra dig i pilens riktning.
- M400 visar även bäringen och avståndet (fågelvägen) mellan dig och startpunkten.

 När du är i okända miljöer ska du alltid hålla en karta till hands i fall M400 förlorar satellitsignalen eller om batteriet tar slut.

AKTIVITETSMÄTNING DYGNET RUNT

M400 mäter din aktivitet med en intern 3D-accelerometer som registrerar dina armrörelser. Den analyserar frekvensen, intensiteten och regelbundenheten av dina rörelser tillsammans med din fysiska information, så att du kan se hur aktiv du verkligen är i din vardag utöver din vanliga träning.

AKTIVITETSMÅL

Din M400 ger dig ett aktivitetsmål varje dag och ger dig vägledning i hur du ska nå det. Det dagliga aktivitetsmålet är baserat på dina personliga data och inställning av aktivitetsnivå som du hittar i inställningarna för dagligt aktivitetsmål på Flow webbtjänst. Logga in på Flow webbtjänst, klicka på ditt namn/profilfoto i det övre högra hörnet och gå till fliken Dagligt aktivitetsmål i Inställningar.

I inställningarna för dagligt aktivitetsmål kan du välja bland tre aktivitetsnivåer, en som bäst beskriver din dagliga aktivitetsnivå (se nummer på bilden nedan). Under urvalsområdet (se nummer 2 i bilden nedan) kan du se hur aktiv du behöver vara för att nå ditt dagliga aktivitetsmål på vald nivå. Om du till exempel är kontorist och tillbringar större delen av dagen sittande förväntas du nå cirka fyra timmar av lågintensiv aktivitet under en vanlig dag. För personer som står och går mycket under sin arbetstid är förväntningarna högre.

SETTINGS

[ACCOUNT](#)[DAILY ACTIVITY GOAL](#)[YOUR PROFILE](#)[PRIVACY](#)[GENERAL](#)

DAILY ACTIVITY GOAL

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

1

LEVEL 1

If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

LEVEL 2

If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

LEVEL 3

If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal 100%

2

LOW INTENSITY

Standing work, light household chores

7H 20MIN

OR

MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

2H 11MIN

OR

HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

0H 57MIN

Den tid du behöver för att vara aktiv under dagen för att nå ditt aktivitetsmål beror på vilken nivå du har valt och intensiteten i dina aktiviteter. Nå ditt mål snabbare med mer intensiva aktiviteter eller var aktiv i en något mer måttlig takt under hela dagen. Ålder och kön påverkar också intensiteten du behöver för att nå ditt aktivitetsmål. Ju yngre du är, desto intensivare måste din aktivitet vara.

AKTIVITETSDATA

M400 fyller gradvis upp en aktivitetsstapel för att ange dina framsteg mot ditt dagliga mål. När stapeln är full har du nått ditt mål. Du kan se aktivitetsstapeln i **Dagens aktiviteter** och i klockläge (ändra klockdisplay genom att trycka på och hålla in UPP).

I **Dagens aktiviteter** kan du se hur aktiv din dag har varit hittills och få förslag på hur du kan nå ditt mål.

- **Aktivitet**

- **Aktiv tid:** Aktiv tid anger den kumulativa tiden för kroppsrörelser som gynnar din hälsa.
- **Kalorier:** Visar hur många kalorier du har förbrukat genom träning, aktivitet och BMR (Basalomsättning: den minsta metaboliska aktiviteten som krävs för att upprätthålla liv).
- **Steg:** Steg du har tagit hittills. Antal och typ av kroppsrörelser registreras och omvandlas till en uppskattning av antal steg.
- **Kvar:** Din M400 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 högintensiva aktiviteter. I M400 betyder "upp" låg intensitet, "gång" medelhög intensitet och

"jogging" hög intensitet. Du kan hitta fler exempel på låg, medelhög och hög intensitet på Flow webbtjänst och i mobilappen och välja bästa sättet att nå ditt mål.

Inaktivitetsvarning

Det är allmänt känt att fysisk aktivitet är en viktig faktor för att upprätthålla hälsa. Förutom att vara fysiskt aktiv är det viktigt att undvika långvarigt sittande. Att sitta under långa tidsperioder är dåligt för hälsan, även de dagar då du tränar och få tillräckligt med daglig aktivitet. Din M400 lägger märke till om du är inaktiv för länge under dagen och på så sätt hjälper den dig att avbryta ditt sittande för att undvika de negativa effekter det har på din hälsa.

Om du har varit stilla i nästan en timme får du en inaktivitetsvarning - **Det är dags att röra på dig** visas. Res dig upp och hitta ditt eget sätt att vara aktiv. Ta en kort promenad, stretcha eller utför någon annan lätt aktivitet. Meddelandet försvinner när du börjar röra på dig eller trycker på valfri knapp. Om du inte börjar röra på dig inom fem minuter får du en inaktivitetsstämpel som du kan se i Flow-appen och på Flow webbtjänst efter synkronisering.

Du kan aktivera eller inaktivera varningen i **Inställningar > Allmänna inställningar > Inaktivitetsvarning**.

Flow-appen skickar samma meddelande om den har en Bluetooth-anslutning till din M400.

Både Polar Flow-appen och Polar Flow webbtjänst visar hur många inaktivitetsstämplar du har fått. Du kan därmed hålla koll på dina dagliga rutiner och göra förändringar för en aktivare vardag.

Sömninformation på Flow webbtjänst och i Flow-appen

M400 mäter din sömntid och sömnkvalitet (vilsam eller orolig) om du använder den på natten. Du behöver inte aktivera viloläget, enheten detekterar automatiskt från dina handledsrörelser att du sover. Sömntid och dess kvalitet (vilsam eller orolig) visas på Flow webbtjänst och i Flow-appen när M400 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 sömnen avbryter inte mätningen av sömn, men de tas inte med i beräkningen av sömntiden. Avbrott längre än en timme avbryter mätningen av sovtid.

De perioder när du sover vilsamt och inte rör dig mycket beräknas som vilsam sömn. De perioder när du rör dig och ändrar ställning beräknas som orolig sömn. Istället för att summera alla stillaliggande perioder lägger algoritmen större vikt vid längre än korta perioder. Andelen rofylld sömn visar hur stor andel av den totala sovtiden som du sov rofyllt. Andel rofylld sömn är mycket individuell och bör tolkas tillsammans med total sovtid.

Att veta andelen rofylld respektive orolig sömn ger dig en inblick i hur du sover på natten och om sömnen påverkas av eventuella förändringar i ditt dagliga liv. Detta kan hjälpa dig att hitta sätt att förbättra din sömnkvalitet och känna dig mer utvilad när du vaknar.

Aktivitetsdata i Flow-appen och på Flow webbtjänst

Med Polar Flow mobilapp kan du följa och analysera dina aktivitetsdata på språng och synkronisera dina data trådlöst från din M400 till Polar Flow webbtjänst. Flow webbtjänst ger dig den mest detaljerade inblicken i din aktivitetsinformation.

SMART COACHING

Oavsett om du vill bedöma din dagliga konditionsnivå, skapa individuella träningsplaner, träna på rätt intensitet eller få omedelbar feedback, erbjuder Smart Coaching ett urval av unika, lättanvända funktioner, anpassade efter dina behov och utformade för maximal njutning och motivation när du tränar.

M400 har följande Smart Coaching-funktioner:

- Träningseffekt
- Konditionstest
- Löpindex
- Pulszoner
- Smart Calories

TRÄNINGSEFFEKT

Funktionen Träningseffekt hjälper dig att bättre förstå vilken effekt din träning har. För beräkning av Träningseffekt krävs att du använder pulssensorn. Efter varje träningspass får du feedback på dina träningsresultat förutsatt att du har tränat i minst 10 minuter i pulszonerna. Återkopplingen bygger på träningstidens fördelning i pulszonerna, kaloriförbrukning och träningstid. I träningsfilerna får du feedback mer i detalj. Beskrivning av olika träningseffekter anges i tabellen nedan

Feedback	Träningseffekt
Maxträning+	Det var ett hårt träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare. Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Maxträning	Det var ett hårt träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare.

Feedback	Tränings effekt
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.

Feedback	Tränings effekt
Grundträning, lång	Toppen! Det långa, lågintensiva träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Grundträning	Bra jobbat! Det lågintensiva träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Återhämtningsträning	Mycket bra pass för din återhämtning. Med sådan lågintensiv träning kan din kropp tillgodogöra sig hård träning på ett bättre sätt.

KONDITIONSTEST

Polar Fitness Test är ett enkelt, säkert och snabbt sätt att mäta din aeroba (kardiovaskulära) kondition i vila. Resultatet, Polar OwnIndex, kan jämföras med maximal syreupptagningsförmåga (VO_{2max}), som vanligtvis används för att bedöma aerob kondition. Din långsiktiga träningsbakgrund, puls, hjärtfrekvensvariation i vila, kön, ålder, längd och kroppsvikt påverkar alla OwnIndex-resultatet. Polar Fitness Test har utvecklats för fullt friska, vuxna personer.

Den aeroba konditionen står i relation till hur väl ditt kardiovaskulära system fungerar för att transportera syre till kroppen. Ju bättre aerob kondition du har, desto starkare och effektivare är ditt hjärta. Bra aerob kondition har flera hälsofördelar. Den hjälper till exempel att minska risken för högt blodtryck och risken för kardiovaskulära sjukdomar och stroke. Om du vill förbättra din aeroba kondition krävs i genomsnitt sex veckor av regelbunden träning för att se en märkbar förändring i ditt OwnIndex. Sämre tränade individer kan se en snabbare utveckling. Ju bättre aerob kondition du har, desto mindre förbättring av ditt OwnIndex

Den aeroba konditionen förbättras bäst genom träningstyper där stora muskelgrupper används. Denna typ av aktiviteter inkluderar löpning, cykling, gång, rodd, simning, skridskoåkning och längdskidåkning. För att följa din utveckling, börja med att mäta ditt OwnIndex ett par gånger under de första två veckorna för att få ett utgångsvärde och upprepa sedan testet ungefär en gång per månad.

För att vara säker på att testresultaten är pålitliga, gäller följande grundläggande förutsättningar:

- Du kan utföra testet var som helst - hemma, på kontoret, på gymmet - förutsatt att du befinner dig i en tyst och lugn testmiljö. Den bör vara fri från störande ljud (t.ex. tv, radio eller telefon) och utan att någon pratar med dig.
- Genomför alltid testet i samma miljö vid samma tidpunkt.
- Undvik att äta för mycket eller röka 2-3 timmar före testet.
- Undvik hård fysisk träning, alkohol och mediciner dagen innan och den dag du utför testet.
- Du bör vara helt avslappnad och lugn. Ligg ner och slappna av 1-3 minuter innan testet påbörjas.

INNAN TESTET PÅBÖRJAS

Tag på dig pulssensorn. Mer information finns i [Använda pulssensorn](#).

Innan du utför testet ska du kontrollera att dina personliga inställningar, inklusive träningsbakgrund, är korrekta i **Inställningar > Personliga inställningar**

UTFÖRA TESTET

Du utför konditionstestet genom att gå till **Tester > Konditionstest > Slappna av & starta test**.

- Texten **Söker efter pulssignal** visas. När pulsen har hittats visas en pulsgraf, din aktuella puls och texten **Ligg ner** på displayen. Var avslappnad och begränsa kroppsrörelser och kommunikation med andra människor.
- Du kan avbryta testet när som helst genom att trycka på TILLBAKA. **Test avbröts** visas.

Om M400 tappar pulssignalen under testet visas meddelandet **Test misslyckades**. Kontrollera att pulssensorns elektroder är fuktade och att bältet sitter åt ordentligt runt bröstkorgen.

TESTRESULTAT

När testet är slutfört hörs två pipjud samt en klassificering av ditt konditionstest och ditt beräknade VO_{2max} visas.

Uppdatera VO_{2max} till dina Personliga inställningar? visas.

- Välj **Ja** för att spara värdet till dina **Personliga inställningar**.
- Välj **Nej** endast om du vet ditt nyligen uppmätta VO_{2max} -värde och om det avviker mer än en nivå i konditionsklassificeringen från resultatet.

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

För att se en analys av resultaten från dina konditionstest, gå till Flow webbtjänst och välj testet från din Dagbok för att se detaljer från det.

Konditionsnivåklassificering

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. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

En tydlig koppling finns mellan maximal syreförbrukning (VO_{2max}) av kroppen och kardiorespiratorisk kondition eftersom syreleveransen till vävnaderna är beroende av lung-och hjärtfunktionen. VO_{2max} (maximal syreupptagningsförmåga, maximal aerob effekt) är den maximala mängd syre kan tas upp av kroppen vid maximal ansträngning; den är direkt relaterad till hjärtats maxkapacitet att transportera blod till musklerna. VO_{2max} kan mätas eller beräknas med konditionstester (t.ex. maximala tester, submaximala tester, Polar Fitness Test). VO_{2max} är ett bra index för kardiorespiratorisk kondition och en bra prediktor för prestationsförmåga i uthållighetstävlingar såsom löpning, cykling, längdskidåkning och simning.

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

LÖPINDEK

Löpindex (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).

I M400 tar löpindex hänsyn till effekten av uppförs- och utförsbackar. I ett givet tempo är det fysiologiskt mer ansträngande att springa uppför än att springa på ett plant underlag, och att springa utför är fysiologiskt mindre ansträngande än att springa på ett plant underlag.

Löpindex 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
- Om du använder en stegsensor för hastighetsmätning, [måste stegsensorn kalibreras](#).

Beräkningen av löpindex startar när du börjar registrera träningspasset. Under ett träningspass kan du stanna två gånger, t.ex. vid trafikljus, utan att beräkningen påverkas. Efter ditt träningspass visar M400 ett löpindexvärde och sparar resultatet i träningssummeringen.

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. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

LÅNGSIKTIG UTVÄRDERING

De enskilda löpindexvärdena bildar över tid en trend som kan förutsäga dina möjligheter på olika tävlingsdistanser.


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)	Halvmarathon	Marathon
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	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)	Halvmarathon	Marathon
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00


PULSZONER

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

Träningszon	Intensitet % av maxpuls. Maxpuls = Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln $220 - \text{ålder}$.	Exempel: Pulszoner (i slag per minut) för en 30-åring vars maxpuls är 190 slag per minut $(220-30)$.	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</p>

Träningszon	Intensitet % av maxpuls. Maxpuls = Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln 220-ålder.	Exempel: Pulszoner (i slag per minut) för en 30-åring vars maxpuls är 190 slag per minut (220-30).	Tid	Träningsseffekt
				för korta evenemang.
<p>HÅRD</p> 	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>
<p>MEDEL</p> 	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>

Träningszon	Intensitet % av maxpuls. Maxpuls = Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln $220 - \text{ålder}$.	Exempel: Pulszoner (i slag per minut) för en 30-åring vars maxpuls är 190 slag per minut ($220 - 30$).	Tid	Träningseffekt
				Rekommenderas för: Idrottsutövare som tränar för tävlingar eller strävar efter ökad prestationsförmåga.
LÄTT 	60-70%	114-133 slag/min	40-80 minuter	Effekt: Förbättrar den allmänna grundkonditionen, förbättrar återhämtning och ökar ämnesomsättningen. Känsla: Bekvämt och lätt, låg muskelbelastning och kardiovaskulär ansträngning. Rekommenderas för: Alla för långa träningspass under grundträningsperioder och för återhämtningsträning under tävlingssäsongen.
MYCKET LÄTT	50-60%	104-114 slag/min	20-40 minuter	Effekt: Hjälper till vid uppvärmning och nedvarvning och främjar

Träningszon	Intensitet % av maxpuls. Maxpuls = Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln $220 - \text{ålder}$.	Exempel: Pulszoner (i slag per minut) för en 30-åring vars maxpuls är 190 slag per minut ($220 - 30$).	Tid	Träningseffekt
				<p>återhämtning.</p> <p>Känsla: Mycket lätt, liten ansträngning.</p> <p>Rekommenderas för: För återhämtning och nedvarvning under hela tränings säsongen.</p>

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

Vid träning i pulszon 3 är intensiteten högre än i sportzonerna 1 och 2, men fortfarande huvudsakligen aerob. Träning i sportzon 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 pulszon 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 intervall 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 laborieuppmätt maxpuls värde eller genom att du gör ett fälttest och själv mäter din maxpuls. När du tränar i en pulszon, försök utnyttja hela zonen span. 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 tränings intensitet. Pulsen och blodcirkulationen anpassar sig på 3-5 minuter om man t.ex. går från pulszon 1 till 3.

Pulsen anpassar sig till träningens intensitet 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.

SMART CALORIES

Den mest exakta kaloriräknare på marknaden beräknar antalet förbrukade kalorier. Beräkningen av energiförbrukning baseras på:

- Kroppsvikt, längd, ålder, kön
- Individuell maxpuls
- Puls under träning
- Individuell maximal syreupptagningsförmåga (VO_{2max})

SMART-NOTISER

Med funktionen Smart-notiser kan du få notiser från mobilen till din Polar-enhet. Polar-enheten meddelar om du har ett inkommande samtal eller får ett meddelande (t.ex. ett SMS eller ett WhatsApp-meddelande). Du får också notiser om kalenderhändelser i mobilens kalender. Om du vill använda Smart-notiser måste du ha Polar Flow-mobilappen för iOS eller Android, och din Polar-enhet måste ha parkopplats med appen.

Detaljerade instruktioner för hur du använder Smart-notiser finns i supportdokumentet [Smart-notiser \(Android\)](#) och [Smart-Notiser \(iOS\)](#).

SPEED ZONES

Med hastighets-/tempozoner kan du enkelt övervaka hastighet eller tempo under ditt träningspass och justera hastighet/tempo för att uppnå målinriktad träningseffekt. Zonerna kan användas för att styra effektiviteten av din träning under träningspassen och hjälpa dig att variera din träning med olika träningsintensiteter för optimal effekt.

INSTÄLLNINGAR FÖR HASTIGHETSZONER

Inställningarna för hastighetszoner kan justeras på Flow webbtjänst. De kan aktiveras eller inaktiveras i sportprofiler som de finns i. Det finns fem olika zoner och zongränserna kan justeras manuellt eller så kan du använda standardgränserna. De är sportspecifika så att du kan justera zonerna för att bäst passa varje sport. Zonerna finns i löpningsrelaterade sporter (inbegripet lagidrotter som involverar löpning), cykelsporter samt rodd och kanot.

Standard

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

Free

Om du väljer **Free** kan alla gränser ändras. Om du exempelvis har testat dina verkliga tröskelvärden, som t.ex. anaeroba och aeroba tröskelvärden, eller övre och nedre tröskelvärden för mjölksyra, kan du träna med zoner baserat på din individuella tröskelhastighet eller ditt tröskeltempo. Vi rekommenderar att du ställer in din anaeroba tröskelhastighet och tröskeltempo som ett lägsta värde för zon 5. Om du också använder aerob tröskel ska du ställa in den som den lägsta för zon 3.

TRÄNINGSMÅL MED HASTIGHETZONER

Du kan skapa träningsmål baserat på hastighets-/tempozoner. Efter att målen har synkroniserats via FlowSync får du vägledning från din träningsenhet under träning.

UNDER TRÄNING

Under din träning kan du se i vilken zon du för närvarande tränar och tiden i varje zon.

EFTER TRÄNING

I träningsammansamfattningen på M400 ser du en översikt över tiden i varje hastighetszon. Efter synkronisering kan du se detaljerad hastighetszoninformation på Flow webbtjänst.

SPORTPROFILER

Sportprofilerna gör att du kan förprogrammera alla dina favoritsporter och ange särskilda inställningar för var och en av dem. Du kan till exempel skapa skräddarsydda displayer för varje sport du utför och välja vilka data du vill se när du tränar: enbart din puls eller hastighet och sträcka - det som passar dig och dina träningsbehov och önskemål bäst.

Mer information finns i [Inställningar för sportprofiler](#) och [Sportprofiler i Flow webbtjänst](#).



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

KADENS FRÅN HANDELEN

Med Kadens från handleden kan du få din stegfrekvens utan en separat stegsensor. Din kadens mäts med en inbyggd accelerometer från dina handledsrörelser. För att få den här funktionen måste du ha minst mjukvaruversion 1.8 på din M400. Observera att när du använder en stegsensor kommer kadensen alltid att mätas med den.

Kadens från handleden finns i följande löpsporter: Promenad, Löpning, Jogg, Væglöpning, Traillöpning, Löpning på löpband, Track & field-löpning samt Ultralöpning

För att se din kadens under ett träningspass ska du lägga till kadens till träningsdisplayen för sportprofilen du använder vid löpning. Detta kan göras i Sportprofilerna i Flow webbtjänst.

POLAR LÖPPROGRAM

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

Programmen finns för tävlingar på 5 km, 10 km, halvmaraton and maraton. Varje program har tre faser: Grundträning, upptrappning och nedtrappning. Faserna är utformade för att successivt utveckla dina träningsresultat och se till att du är redo på tävlingsdagen. Träningspass med löpning är indelade i fem typer: lätt jogging, medelsvår löpning, långdistanslöpning, tempolöpning och intervall. Alla träningspass innehåller 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 träningsstiden per vecka varierar från en till sju timmar beroende på din konditionsnivå. Minimilängden för ett program är 9 veckor och den maximala träningsstiden är 20 månader.

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

SKAPA ETT POLAR LÖPPROGRAM

1. Logga in på Flow webbtjänst på www.polar.com/flow.
2. Välj **Program** från fliken.
3. Välj din tävling, namnge den, ange tävlingsdatum och när du önskar starta programmet.
4. Besvara frågorna om din fysiska aktivitetsnivå.*
5. Välj om du vill att stödövningar ska ingå i programmet.
6. Läs och fyll i frågeformuläret om fysisk aktivitetsförmåga.

7. Granska ditt program och justera eventuella inställningar vid behov.
8. När du är klar väljer du **Starta program**.

*Om fyra veckors träningshistorik finns tillgänglig kommer det att fyllas i på förhand.

STARTA ETT LÖPMÅL

Innan du startar ett träningspass ska du kontrollera att du har synkroniserat ditt träningspassmål med din enhet. Träningspassen synkroniseras till din enhet som träningsmål och du startar dem från din **Dagbok**. Följ vägledningen i din enhet under träningspasset.

1. I din enhet går du till **Dagbok**.
2. Välj en dag för att visa schemalagt mål.
3. Välj mål och sedan sportprofil.
4. Tryck på STARTA och följ vägledningen.

Om du vill göra ett mål för en annan dag väljer du bara en dag från din **Dagbok** och startar det schemalagda träningspasset för den dagen.

FÖLJ DIN UTVECKLING

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

POLAR STEGSENSOR *BLUETOOTH*® SMART

PARA IHOP EN STEGSENSOR MED M400

Kontrollera att stegsensorn har fästts korrekt på din sko. Mer information om hur du installerar stegsensorn finns i användarhandboken för stegsensorn.

Du kan para ihop en stegsensor med din M400 på två sätt:

1. Tryck på **STARTA** i klockfunktionen för att gå till förträningläge.
2. Håll stegsensorn intill din M400 och vänta tills den har hittats.
3. Enhets-ID **Para ihop Polar RUN xxxxxxxx** visas. Välj **Ja**.
4. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.

eller

1. Gå till **Allmänna inställningar > Para och synka > Para ihop annan enhet** och tryck på **STARTA**.
2. M400 börjar söka efter din stegsensor.
3. När stegsensorn har hittats visas **Polar RUN xxxxxxxx** på displayen.
4. Tryck på **STARTA**, **Ihoppning** visas.
5. **Ihoppning slutförd** visas när du är klar.

KALIBRERA STEGSENSORN

Kalibrering av stegsensorn förbättrar noggrannheten vid mätning av hastighet/tempo och sträcka. Vi rekommenderar att du kalibrerar sensorn innan du använder den för första gången, om du gör markant förändring av ditt löpsteg eller om sensorns placering på skon ändras betydligt (om du t.ex. har nya skor eller om du flyttar sensorn från din högra till din vänstra sko). Kalibreringen bör utföras i det tempo du normalt springer. Om du springer i olika tempo ska kalibreringen utföras i ditt genomsnittstempo. Du kan kalibrera stegsensorn antingen manuellt eller automatiskt.

När du tränar med en stegsensor kan du välja att antingen ta hastighetsdata från GPS eller från stegsensorn. För att ställa in detta, gå till **Inställningar > Sportprofiler > Löpning > Stegsensor > Välj sensor för mätning av hastighet**, och välj **Stegsensor** eller **GPS**.

MANUELL KALIBRERING


Manuell kalibrering kan göras på två sätt. Du kan löpa en viss sträcka som du vet hur lång den är, och ställa in rätt sträcka i **Snabbmenyn**. Du kan även ställa in kalibreringsfaktorn manuellt ifall du känner till den faktor som ger dig rätt sträcka.

STÄLL IN KORREKT VARVSTRÄCKA

1. Tryck på STARTA i klockfunktionen för att gå till förträningläge och bläddra till profilen Löpning.
2. Starta ett träningspass och spring en sträcka som du vet hur lång den är och är minst 400 meter.
3. När du har sprungit sträckan trycker du på STARTA för att lagra en varv-/mellantid.
4. Tryck och håll in LYS-knappen för att gå till Snabbmenyn och välj **Stegsensor > Kalibrering > Manuell > Ställ in korrekt varvsträcka**
5. Ställ in den faktiska sträckan du sprang. Kalibreringsfaktorn uppdateras.

STÄLL IN FAKTOR

För att kalibrera stegsensorn manuellt genom att ställa in kalibreringsfaktorn, välj **Inställningar > Sportprofiler > Löpning > Stegsensor > Kalibrering > Manuell > Ställ in faktor** Om du känner till vilken faktor som ger dig korrekta sträcka. **Kalibrerad. Faktor: xxxx** visas när du är klar.

 Manuell kalibrering kan även startas under ett träningspass när stegsensorn är i användning. Tryck och håll in LYS-knappen för att gå till **Snabbmenyn** och välj sedan **Stegsensor > Kalibrering > Manuell**.

AUTOMATISK KALIBRERING

Automatisk kalibrering av stegsensorn görs utgående från GPS-data och sker i bakgrunden. Ditt aktuella tempo, steglängd och ackumulerad sträcka uppdateras och visas korrekt efter den automatiska kalibreringen. Din hastighet visas i grått på displayen tills kalibreringen är slutförd. Om du kalibrerar din stegsensor manuellt vid ett senare tillfälle, skrivs den GPS-baserade kalibreringsfaktorn över.

Den automatiska kalibreringen utförs två gånger och genomsnittet för de två kalibreringsfaktorerna används. I ditt nästa träningspass används genomsnittet för din tidigare kalibreringsfaktor och den faktor som du fick under det träningspasset.


Automatisk kalibrering startar efter 100 meter. Följande kriterier måste uppfyllas under kalibreringssträckan på 500 m.

- Minst 6 satelliter måste vara tillgängliga
- Hastigheten måste uppgå till minst 7 km/h
- Mindre än 30 höjd-/fallmeter.

När du springer på olika underlag (t.ex. landsväg, terräng) bör du ha olika sportprofiler för att uppnå bästa kalibrering för varje underlag.

För att kalibrera stegsensorn automatiskt, välj

- **Inställningar > Sportprofiler > Löpning > Stegsensor > Kalibrering > Automatisk**

 Automatisk kalibrering kan även startas under ett träningspass när stegsensorn är i användning. Tryck och håll in LYS-knappen för att gå till **Snabbmenyn** och välj sedan **Stegsensor > Kalibrering > Automatisk**.

STEGFREKVENNS OCH STEGLÄNGD

Stegfrekvens* är det antal gånger per minut som foten med stegsensorn slår i marken. Steglängden* är genomsnittslängden för ett löpsteg ((höger+vänster)/2), dvs avståndet mellan fotisättningarna. Löphastighet = steglängd * stegfrekvens * 2 Det finns två sätt att öka löphastigheten: Antingen genom att röra benen snabbare (högre stegfrekvens) eller genom att ta längre steg. Långdistanslöpare på elitnivå springer vanligtvis med en hög stegfrekvens på 85-95. I uppförsbackar är stegen kortare och stegfrekvensen högre. I nedförsbackar är stegen längre och frekvensen lägre. Löpare anpassar steglängden för att vinna hastighet: Steglängden ökar när farten ökar. Men ett av de vanligaste misstagen löpare gör, är att ta för långa steg. Den effektivaste steglängden är den som känns naturlig – den som känns bekvämast. Genom att styrketräna dina benmuskler kan du springa snabbare, då musklerna klarar av att föra dig framåt med längre steg.

Du bör också arbeta på att få en maximalt effektiv stegfrekvens. Frekvensen är svår att utveckla, men om man tränar korrekt kan man bibehålla samma frekvens under hela loppet och därmed optimera prestationen (om du springer i en tävling). För att utveckla frekvensen bör nerv-muskelkontakten tränas ganska frekvent. Ett träningspass med frekvensträning i veckan är en bra början. Lägg in lite frekvensträning i resten av din träningsvecka. Under långa, lätta pass kan du emellanåt lägga in sträckor med högre stegfrekvens. Ett bra sätt att öka steglängden är att styrketräna med backträning, löpning i mjuk sand eller trappträning. En träningsperiod på sex veckor med styrketräning ska ge märkbara resultat på steglängden, och om detta kombineras med träning för snabbare frekvens (som korta steg på den bästa 5 km farten), ska detta ge märkbara förbättringar av hastigheten.

POLAR FLOW-APPEN

Med Polar Flow-appen kan du se en omedelbar visuell tolkning av dina träningsdata offline direkt efter ditt träningspass. Du kan enkelt komma åt dina träningsmål och se testresultat. Flow-appen är det enklaste sättet att synkronisera dina träningsdata från din M400 med Flow webbtjänst.

När du använder appen med din M400 kan du:

- Få en snabb överblick över din träning och analysera varje detalj i dina träningsresultat direkt
 - Se din träningsrutt på en karta
 - Träningseffekt
 - Starttid och träningstid
 - Snitt- och maxhastighet/-tempo, sträcka samt löpindex
 - Snitt- och maxpuls och summering av pulszoner
 - Kalori- och fettförbrukning % av kalorier
 - Maxhöjd, stigning och utför
 - Varvtidsdetaljer
- Se din utveckling med veckorsummeringar i kalendern
- Få detaljer om dina aktiviteter dygnet runt (totalt antal steg, förbrukade kalorier och sömn)
 - Se vad som saknas för att nå ditt dagliga mål och hur du kan nå det.
 - Se antal steg, förbrukade kalorier och sovtid
 - Få inaktivitetsvarningar när det är dags att röra på sig

För att börja använda Flow-appen, ladda ner den från App Store eller Google Play till din mobil. För support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen, gå till www.polar.com/en/support/Flow_app Innan en ny mobil enhet (smartphone, surfplatta) tas i bruk, måste den paras ihop med din M400. Mer information finns i [Ihopparning](#).

För att se dina träningsdata i Flow-appen måste du synkronisera den med M400 efter ditt träningspass. För mer information om hur du synkroniserar M400 med Flow-appen, se [Synkronisering](#).

POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Med Polar Flow webbtjänst kan du planera och analysera varje detalj i din träning och lära dig mer om dina träningsresultat. Ställ in och anpassa M400 så att den perfekt passar dina träningsbehov genom att lägga till sporter och skraddarsy inställningar och träningsdisplayer. Följ och visuellt analysera din utveckling, skapa träningsmål och lägg till dem till dina favoriter.

Med Flow webbtjänst kan du:

- Analysera alla dina träningsdetaljer med visuella grafer och träningsrutt
- Jämför specifika data med andra som varvtider eller hastighet kontra puls
- Se långsiktig utveckling genom att följa trenderna och detaljerna som är de viktigaste för dig
- Följ din utveckling med sportspecifika veckovisa eller månadsvisa rapporter
- Dela höjdpunkter med dina följare
- Återupplev dina och andra användares träningspass i efterhand

För att börja använda Flow webbtjänst, gå till flow.polar.com/start och skapa ditt Polar-konto om du inte redan har ett. Ladda ner och installera FlowSync-programmet från webbtjänsten så att du kan synkronisera data mellan M400 och Flow webbtjänst. Skaffa även Flow-appen för din mobil för omedelbar analys och datasynkronisering till webbtjänsten.

Aktivitetsflöde

I **Aktivitetsflödet** kan du se vad du har gjort den senaste tiden. Du kan dessutom se dina vänners aktiviteter och kommentarer.

Utforska

I **Utforska** kan du upptäcka träningspass och rutter genom att bläddra i kartan. Du kan lägga till rutter till dina favoriter, men de synkroniseras inte till M400. Se träningspass som andra användare har delat och återupplev dina egna eller andra personers träningsrutter och se träningspassets höjdpunkter.

Dagbok

I **Dagbok** kan du se dina planerade träningspass och se dina tidigare resultat. Information som visas omfattar: träningsplaner i dags-, vecko- eller månadsdisplay, individuella träningspass, tester och veckosummeringar.

Utveckling

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


För support och mer information om hur du använder Polar webbtjänst, gå till

www.polar.com/en/support/flow

TRÄNINGSMÅL

Skapa detaljerade träningsmål i Flow webbtjänst och synkronisera dem till din M400 via Flowsync-programmet eller Flow-appen. Under träningen kan du sedan enkelt följa vägledningen i din enhet.


- **Snabbmål:** Fyll i ett värde. Välj en tid, sträcka eller kalorimål.
- **Fasmål:** Du kan dela upp din träning i faser och skapa ett annat tidsmål eller sträcka och intensitet för var och en av dem. Detta är t.ex. för att skapa ett intervallträningsspass och lägga till ordentlig uppvärmning och nedvarvningsfaser till det.
- **Favoriter:** Skapa ett mål och lägg till det i **Favoriter** för att enkelt få åtkomst till det varje gång du vill använda det igen.

 *Kom ihåg att synkronisera dina träningsmål till din M400 från Flow webbtjänst via FlowSync eller Flow-appen. Om du inte synkroniserar dem visas de bara i din Dagbok eller lista över Favoriter i Flow webbtjänst.*

SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL


1. Gå till **Dagbok** och klicka på **Lägg till > Träningsmål**.
2. I vyn **Lägg till träningsmål**, välj **Snabb**, **Faser** eller **Favorit** (**Idealtempo**-målet kan endast synkroniseras till Polar V800).

SNABBMÅL

1. Välj **Snabb**.
2. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (krävs), **Datum** (valfritt) och **Tid**(valfritt) och **Anteckningar** (valfritt) som du vill lägga till.
3. Fyll i ett av följande värden: träningstid, sträcka eller kalorier. Du kan endast fylla i ett av värdena.
4. Klicka på **Spara** för att lägga till målet till din **Dagbok**, eller favoritikonen  för att lägga till det till dina **Favoriter**.

FASMÅL (T.EX. INTERVALLER)

1. Välj **Faser**.
2. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (krävs), **Datum** (valfritt) och **Tid**(valfritt) och **Anteckningar** (valfritt) som du vill lägga till.

3. Lägg till faser till ditt träningsmål. Välj sträcka eller tid för varje fas, manuell eller automatisk start av nästa fas och intensitet.
4. Klicka på **Spara** för att lägga till målet till din **Dagbok**, eller favoritikonen  för att lägga till det till dina **Favoriter**.

FAVORITER

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

1. Välj **Favoriter**. Dina favoritträningmål visas.
2. Klicka på favoriten du vill använda som mall för ditt mål.
3. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (krävs), **Datum** (valfritt) och **Tid**(valfritt) och **Anteckningar** (valfritt) som du vill lägga till.
4. Du kan redigera målet om du önskar eller lämna det som det är.
5. Klicka på **Uppdatera ändringar** för att spara ändringar som gjorts i favoriten. Klicka på **Lägg till i dagbok** för att lägga till målet i din **Dagbok** utan att uppdatera favoriten.

När du har synkroniserat dina träningsmål till din M400 hittar du:

- Schemalagda träningsmål i **Dagbok** (aktuell vecka och de kommande 4 veckorna)
- Träningsmål anges som favoriter i **Favoriter**

När du startar ett träningspass kan du få åtkomst till dina mål från **Dagbok** eller **Favoriter**.

Mer information om hur du startar ett träningspass finns i "Starta ett träningspass" på sidan 30

FAVORITER

I **Favoriter** kan du lagra och hantera dina favoritträningmål. Din M400 kan spara maximalt 20 favoriter åt gången. Antalet favoriter i Flow webbtjänst är inte begränsat. Om du har över 20 favoriter i Flow webbtjänst överförs de första 20 i listan till din M400 när du synkroniserar.

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

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. Välj ett befintligt mål från din **Dagbok**.
2. Klicka på favoritikonen ☆ i det nedre högra hörnet på sidant.
3. Målet läggs till dina favoriter.

REDIGERA EN FAVORIT

1. Klicka på favoritikonen ☆ i det övre högra hörnet bredvid ditt namn. Alla dina favoritrutter och träningsmål visas.
2. Välj den favorit du vill redigera:
 - **Träningsmål:** Ändra namnet på målet eller välj att redigera i det nedre högra hörnet för att ändra målet.

TA BORT EN FAVORIT

Klicka på radera-ikonen i det övre högra hörnet i träningsmålet för att ta bort den från listan över favoriter.

SPORTPROFILER I FLOW WEBBTJÄNST

Det finns fyra sportprofiler i din M400 som standard. I Flow webbtjänst kan du lägga till nya sportprofiler till din sportlista och redigera dem och befintliga sportprofiler. Din M400 kan innehålla maximalt 20 sportprofiler. Antalet sportprofiler i Flow webbtjänst är inte begränsat. Om du har över 20 sportprofiler i Flow webbtjänst överförs de första 20 i listan till din M400 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 sportprofil du vill redigera.

I varje sportprofil kan du redigera följande information:

GRUNDER

- Auto.varvtid (Kan ställas in som tids- eller distansbaserad)
- Träningsljud
- Hastighetsformat

PULS

- Pulsformat (välj slag per minut (bpm) eller % av maxpuls.)
- Puls synlig för andra enheter (Andra kompatibla enheter som använder Bluetooth® Smart trådlös teknik (t.ex. gymtrustning) kan detektera din puls.)
- Pulszoninställningar (Med puls zoner kan du enkelt välja och följa träningens intensitet). Om du väljer Standard kan du inte ändra pulsgränser. Om du väljer Free kan alla gränser ändras. Standardpulszongränser beräknas från din maxpuls.

TRÄNINGSDISPLAYER

Välj vilken information du vill se i dina träningsdisplayer under dina träningspass. Du kan ha totalt åtta olika träningsdisplayer för varje sportprofil. Varje träningsdisplay kan ha maximalt fyra olika datafält.

Klicka på penn-ikonen i en befintlig display för att redigera den eller lägga till en ny display. Du kan välja ett till fyra objekt för din display, från sex kategorier:

Tid	Miljö	Kroppsmätning	Sträcka	Hastighet	Kadens
<ul style="list-style-type: none"> • Klocktid • Träningsstid • Varvtid • Senaste varvtid 	<ul style="list-style-type: none"> • Höjd • Total stigning • Total utför • Stigning aktuellt 	<ul style="list-style-type: none"> • Puls • Snittpuls • Maxpuls • Snittpuls i varv • Kalorier • ZonePoin-ter • Tid i zon 	<ul style="list-style-type: none"> • Sträcka • Varvsträcka • Str. sena. varvet 	<ul style="list-style-type: none"> • Hastighet/tempo • Snitthastighet/tempo • Maxhastighet/tempo • Varvhastighet/tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Stegfrekvens • Genomsnittlig stegfrekvens • Stegfrekvens aktuellt varv • Steglängd

	<ul style="list-style-type: none"> • Utför aktuellt varv 				<ul style="list-style-type: none"> • Genomsnittlig steglängd
--	---	--	--	--	---

När du är klar med inställningarna för sportprofiler, klicka spara. Du synkroniserar inställningarna till din M400 genom att synkronisera i FlowSync.



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

SYNKRONISERING

Du kan överföra data från din M400 via USB-kabeln och FlowSync-programmet eller trådlöst via Bluetooth Smart ® med Polar Flow-appen. För att kunna synkronisera data mellan M400 och Flow webbtjänst och appen måste du ha ett Polar-konto och FlowSync-programmet. Gå till flow.polar.com/start och skapa ditt Polar-konto för Polar Flow webbtjänst och ladda ner och installera FlowSync-programmet på din dator. Ladda ner Flow-appen till din mobil från App Store eller Google Play.

Kom ihåg att synkronisera och hålla data uppdaterade mellan din M400 och webbtjänsten och mobilappen var du än är.

SYNKRONISERA MED FLOW APP

Kontrollera följande före synkronisering:


- Du har ett Polar-konto och Flow-appen.
- Du har registrerat din M400 i Flow webbtjänst och synkroniserat data via FlowSync-programmet minst en gång.
- Din mobila enhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge inte är aktiverat.
- Du har parat ihop din M400 med din mobil. Mer information finns i "Ihopparring" på sidan 16.

Du kan synkronisera data på två sätt:

1. Logga in i Flow-appen och tryck och håll in TILLBAKA-knappen på din M400.
2. **Ansluter till enhet** visas följt av **Ansluter till app**.
3. **Synkronisering slutförd** visas när du är klar.

eller

1. Logga in i Flow-appen och gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Para och synka > Synkronisera data** och tryck på STARTA-knappen på din M400.
2. **Ansluter till enhet** visas följt av **Ansluter till app**.
3. **Synkronisering slutförd** visas när du är klar.

 När du synkroniserar din M400 med Flow-appen synkroniseras även dina tränings- och aktivitetsdata automatiskt via en Internetanslutning till Flow webbtjänst.


För stöd och mer information om hur du använder Polar Flow-appen, gå till www.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 mikro-USB-kontakten i USB-porten i M400, och anslut den andra änden av kabeln i datorn. 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 M400 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 M400 är ansluten till din dator ska du trycka på synkronisera-knappen i FlowSync för att överföra inställningarna till din M400.*

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

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


SKÖTSEL AV DIN M400

Liksom alla andra elektroniska enheter ska Polar M400 hållas ren och hanteras varsamt. Anvisningarna nedan hjälper dig att uppfylla garantikraven, hålla enheten i toppskick och undvika eventuella problem vid laddning eller synkronisering.

M400

USB-kabeln ska anslutas försiktigt för att undvika att skada enhetens USB-port.

Håll enhetens USB-port ren för att garantera problemfri laddning och synkronisering.

 *Observera att vi har tagit bort gummiskyddet från USB-porten i den senaste versionen av M400. Detta gjordes för att underlätta torkningen av USB-porten och för att göra den mer effektiv. Dessa riktlinjer för underhåll kan användas för både den nya M400 utan gummiskydd och den tidigare modellen med gummiskydd.*

Håll USB-porten ren för att effektivt skydda din M400 från oxidering och andra möjliga skador orsakade av saltvatten (t.ex. svett eller havsvatten) och smuts. Därmed garanteras problemfri laddning och synkronisering.

Det bästa sättet att hålla USB-porten ren är att skölja den med ljummet vatten efter varje träningspass:

1. Lyft av gummiskyddet från USB-porten.



2. Skölj USB-porten med ljummet kranvatten. USB-porten är vattentät och du kan skölja den under rinnande vatten utan att skada de elektroniska komponenterna.



3. Efter sköljning, låt skyddet vara öppet i en stund så att USB-porten kan torka. **Ladda inte M400 när USB-porten är fuktig.**



När du använder USB-porten, kontrollera att det inte finns fukt, hår, damm eller smuts på förseglingsytan. Torka försiktigt av smuts. En tandpetare kan användas för att ta bort hår, damm eller annan smuts från kopplingshålet. Använd inga vassa verktyg för rengöring för att undvika repning.

Du kan tvätta enheten med en mild tvållösning under rinnande vatten. Använd inte alkohol eller slipande material, som t.ex. stålull eller rengöringskemikalier. Om du inte använder enheten dygnet runt ska du torka bort eventuell fukt innan du lägger undan den.

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

PULSSENSOR

Sändarenhet: Lossa sändaren från bältet efter varje användning och torka den med en mjuk handduk. Rengör sändaren med en mild tvållösning när det behövs. Använd aldrig alkohol eller slipande material (t.ex. stålull eller rengöringskemikalier).

Bälte: Skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning och häng upp för att torka. Rengör bältet varsamt med en mild tvållösning när det behövs. Använd inte en fuktighetsbevarande tvål, då den kan lämna kvar rester på bältet. Bältet får inte blötläggas, strykas, kemtvättas eller blekas. Dra inte i bandet och böj inte elektrodytorna kraftigt.

 *Se tvättinstruktionerna på etiketten på bältet.*

FÖRVARING

M400: 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.

Pulssensor: Torka och förvara pulssensorns bälte och sändarenheten separat för att maximera batteriets livslängd. Förvara pulssensorn på en sval och torr plats. För att förhindra oxidering av spännet ska pulssensorn inte förvaras i tättslutande material som inte andas (såsom en sportväska). Utsätt inte pulssensorn för direkt sol under längre perioder.

STEGSENSOR BLUETOOTH® SMART

Rengör stegsensorn med en mild tvållösning och skölj den med rent vatten. Tvätta inte stegsensorn med högtryckstvätt för att bibehålla vattenresistensen. Sänk inte ned stegsensorn i vatten. Använd aldrig alkohol eller slipande material, som t.ex. stålull eller rengöringskemikalier. Utsätt inte stegsensorn för hårda stötar eftersom det kan skada sensorenheten.

SERVICE

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Servicecenter utför service. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Se den begränsade internationella Polar-garantin för mer information.

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

Användarnamnet för ditt Polar-konto är alltid din e-postadress. Samma användarnamn och lösenord gäller för Polars produktregistrering, Polar Flow webbtjänst och app, Polars diskussionsforum och vid registrering av nyhetsbrev.

VIKTIG INFORMATION

BATTERIER

Polar M400 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.

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 bortskaffa elektroniska apparater. Släng inte denna produkt som osorterat kommunalt avfall.

Polar H7 pulssensor har ett batteri som kan bytas ut av användaren. För att byta batteri själv, följ instruktionerna noggrant enligt instruktionerna i [Byta batteri på pulssensorn](#)

Se användarhandboken för produkten i fråga för information om batteriet i Polar stegsensor Bluetooth Smart®.

Förvara batterierna oåtkomligt för barn. Om batterierna sväljs, kontakta läkare omedelbart. Batterierna ska återvinnas enligt lokala bestämmelser.

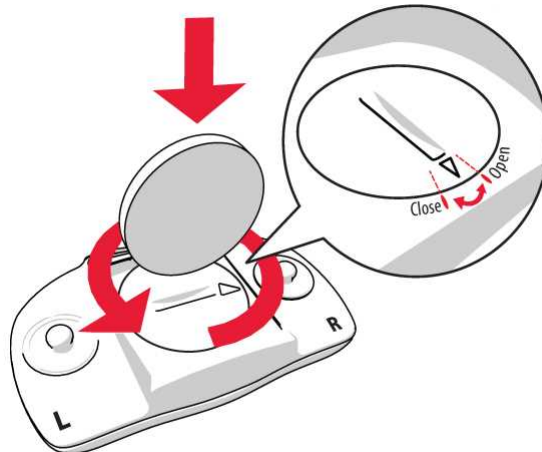
BYTA BATTERI PÅ PULSSENSORN


Följ noga instruktionerna nedan för att byta batteri på pulssensorn själv:

När du byter batteri ska du se till att förseglingsringen inte är skadad. Den ska i så fall bytas ut mot en ny. Dessa förseglingsringar kan köpas från Polar-auktoriserade serviceverkstäder. I USA och Kanada finns extra förseglingsringar att köpa hos auktoriserade Polar-serviceverkstäder. I USA finns förseglingsringarna/batteriseten även tillgängliga på www.shoppolar.com.

När du handskas med ett nytt batteri; undvik att klämma på det så att det får samtidig kontakt från bägge sidor med metall eller elektriskt ledande verktyg, exempelvis en pincett. Detta kan kortsluta batteriet så att det laddar ur mycket snabbare. Normalt förstörs inte batteriet av att kortslutas, men batteriets kapacitet och livslängd kan minska.

1. Använd ett mynt för att öppna batterilocket genom att vrida det medurs till OPEN.
2. Sätt i batteriet (CR 2025) i batterilocket med den positiva polen (+) mot locket. Se till att förseglingsringen passar i spåret för att säkra sändarens vattenresistens.
3. Tryck batterilocket på plats i sändarenheten.
4. Använd ett mynt för att vrida locket medurs till CLOSE.



 Explosionsrisk förekommer om batteriet byts ut mot fel typ av batteri.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Polar M400 träningsenhet visar dina resultatindikatorer. Träningsenheten har utformats för att visa den fysiologiska ansträngningen och återhämtningen under och efter ett träningspass. Den mäter puls, hastighet och sträcka. Den mäter även stegfrekvens när den används med Polar stegsensor Bluetooth® Smart. Ingen annan användning avses.

Träningsenheten 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.

HÄLSA OCH TRÄNING

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

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

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

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

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

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



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

VARNING – HÅLL BATTERIER UTOM RÄCKHÅLL FÖR BARN

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

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

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

M400

Batterityp:	190 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri
Drifttid:	Vid kontinuerlig användning: Upp till 8 träningstimmar med GPS och pulssensor I klockläge med daglig aktivitetsövervakning:

	Cirka 30 dagar
Driftstemperatur:	-10 °C till 50 °C
Material i träningsenheten:	Rostfritt stål, Polykarbonat/akrylonitrilbutadienstyren, Akrylnitrilbutadienstyren, termoplastisk uretan, polymetylmetakrylat, Silikon
Noggrannhet:	Bättre än ± 0,5 sekunder/dag vid temperatur 25 °C
GPS noggrannhet:	Sträcka ±2 %, hastighet ±2 km/h
Höjdupplösning:	1 m
Upplösning stigning/utför:	5 m
Maxhöjd:	9 000 m
Lagringsfrekvens:	1 s
Pulsmätningens tillförlitlighet:	± 1 % eller 1 slag per minut, beroende på vilket som är högst. Definitionen avser stabila tillstånd.
Mätintervall för puls:	15-240 slag/min
Visningsintervall för aktuell hastighet:	0-399 km/h (0-36 km/h vid mätning av hastighet med Polar stegsensor)
Vattenresistens:	30 m (lämplig vid bad och simning)
Minneskapacitet:	Upp till 30 tim. träning med GPS och pulsensor (beroende på dina språkinställningar).
Displayupplösning:	128 x 128

H7 PULSSENSOR

Batteriets livslängd:	200 h
Batterityp:	CR 2025
Förseglingsring:	O-ring 20,0 x 1,0 material FPM
Driftstemperatur:	-10 °C till 50 °C

Material i sändare:	Polyamid
Material i elektrodbälte:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester
Vattenresistens:	30 m

Använder Bluetooth® Smart trådlös kommunikation.

PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC

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

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från support.polar.com.

POLAR FLOW-APPENS KOMPATIBILITET

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från support.polar.com.

VATTENRESISTENS HOS POLAR-PRODUKTER

De flesta produkterna från Polar kan du simma med. De är dock inte dykutrustning. För att bibehålla vattenresistensen, tryck inte ned enhetens knappar under 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 indikeringssystem. Vattenresistensen hos Polar-produkter har testats enligt den internationella standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Alla Polar-enheter som anger vattenresistens testas före leverans för att stå emot vattentryck.

Polars produkter är indelade i fyra olika kategorier enligt vattenresistens. Se vattenresistenskategorin 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 Polarprodukten att produkten kommer att vara fri från defekter i material eller utförande under två (2) år från inköpsdatumet, med undantag av armband av silikon eller plast, som omfattas av en garantiperiod på ett (1) år från inköpsdatumet.
- Garantin täcker inte vanligt slitage av batteriet, eller annat normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, trasiga eller repade glas/displayer, textil- eller läderarmband, det elastiska bältet (t.ex. pulssensor, bröstbälte) och Polar-kläder.
- Garantin täcker inte heller några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.
- Garantin täcker inte produkter som har köpts i andra hand.
- Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på valfri auktoriserad Polar Central Service, oavsett i vilket land produkten köptes.
- Garantin som utfärdats av Polar Electro Oy/Inc. påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Du bör behålla inköpskvittot som ett inköpsbevis!

- Garantien med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes av Polar Electro Oy/Inc.



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

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

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen del av denna bruksanvisning kan brukas eller reproduceras i någon form eller på något sätt utan skriftlig förhåndsutlåtelse från Polar Electro Oy.

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

LAGSTADGAD INFORMATION

	<p>Denna produkt uppfyller direktiven 2014/53/EU, 2011/65/EU och 2015/863/EU. Den relevanta försäkran om överensstämmelse och andra produktföreskrifter finns att tillgå för varje produkt på www.polar.com/sv/gallande_bestammelser.</p>
	<p>Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2012/19/EU om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatörer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2006/66/EG från den 6 september 2006 om batterier och ackumulatörer och förbrukade batterier och ackumulatörer. Dessa produkter och batterier/ackumulatörer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna. Polar uppmanar dig att minimera möjliga effekter av 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 ackumulatörer för batterier och ackumulatörer.</p>

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.

2.1 SV 10/2019