

POLAR®

POLAR IGNITE



ANVÄNDARHANDBOK

INNEHÅLL

Innehåll	2
Polar Ignite användarhandbok	6
Introduktion	6
Dra full nytta av din Polar Ignite	6
Polar Flow-appen	7
Polar Flow Webbtjänst	7
Komma igång	8
Ställ in din klocka	8
Alternativ A: Ställ in med en telefon och Polar Flow-appen	8
Alternativ B: Ställ in med din dator	9
Alternativ C: Inställning från klockan	9
Knappfunktioner och pekskärm	9
Färgpekskärm	9
Visa meddelanden	10
Aktiveringsgest för bakgrundsbelysning	10
Klockdisplayer	10
Aktivera bakgrundsbelysning	12
Aktiveringsgest för bakgrundsbelysning	12
Stör ej-funktion	13
Bakgrundsbelysning alltid på under träning	13
Meny	13
Snabbinställningar	15
Parkoppla en telefon med din klocka	15
Innan du parkopplar en telefon:	16
Så här parkopplar du en telefon:	16
Radera en parkoppling	16
Uppdatera firmware	16
Med telefon eller surfplatta	17
Med en dator	17
Inställningar	18
Allmänna inställningar	18
Parkoppla och synka	18
Kontinuerlig pulsmätning	18
Flygläge	18
Stör ej	18
Telefonnotiser	18
Enheter	18
Språk	19
Inaktivitetsvarning	19
Vibrationer	19
Jag bär min klocka på	19
Positionssatelliter	19
Om din klocka	19
Fysiska inställningar	19
Vikt	20
Längd	20
Födelsedatum	20
Kön	20
Träningsbakgrund	20
Aktivitetsmål	20
Önskad sömntid	21
Maxpuls	21

Vilopuls	21
VO2max	21
Klockinställning	22
Alarm	22
Klockdisplay	22
Tid	22
Datum	22
Veckans första dag	22
Skärmikoner	22
Starta om och återställa	23
Starta om klockan	23
Återställa klockan till fabriksinställningar	23
Träning	24
Pulsmätning på handleden	24
Bära din klocka vid pulsmätning från handleden eller registrera din sömn	24
Bära din klocka utan att mäta pulsen från handleden eller registrera din sömn/Nightly Recharge	25
Starta ett träningspass	25
Starta ett planerat träningspass	26
Snabbmeny	26
Under träning	28
Bläddra genom träningsvyerna	28
Ställ in timer	29
Intervalltimer	29
Nedräkningstimer	30
Inställningar för automatisk varvtid	30
Träna med ett mål	30
Ändra fas under ett träningspass med faser	31
Meddelanden	31
Pausa/stoppa ett träningspass	31
Träningssummering	31
Efter träning	31
Träningsdata i Polar Flow-appen	33
Träningsdata i Polar Flow-webbtjänsten	33
Funktioner	34
GPS	34
Utgångsdatum för A-GPS	34
GPS-funktioner	34
Smart Coaching	34
Nightly Recharge™ återhämtningsmätning	36
ANS-status-information i Flow-appen	38
Sömnstatus-information i Polar Flow	38
Övning	39
Sömn	39
För att reglera energinivåer	39
Sleep Plus Stages™ sömnregistrering	40
FitSpark™ daglig träningsvägledning	44
Under träning	46
Serene™ vägledad andningsövning	49
Konditionstest med pulsmätning på handleden	50
Innan testet påbörjas	51
Utföra testet	51
Testresultat	51
Konditionsnivåklasser	51
Män	51
Kvinnor	52
VO2max	52
Training Load Pro™	52

Hjärtbelastning	53
Upplevd belastning	53
Träningsbelastning från ett enstaka träningspass	53
Ansträngning och tolerans	54
Hjärtbelastningsstatus	54
Långsiktig analys i Flow-appen och webbtjänsten	54
Polar löpprogram	56
Skapa ett Polar löpprogram	56
Starta ett löpmål	56
Följa din utveckling	57
Running Index	57
Kortsiktig utvärdering	57
Långsiktig utvärdering	58
Tränings effekt	59
Smart kaloriräkning	60
Kontinuerlig pulsmätning	61
Kontinuerlig pulsmätning i din klocka	61
Aktivitetmätning dygnet runt	62
Aktivitetsmål	62
Aktivitetsdata i din klocka	62
Inaktivitetsvarning	63
Aktivitetsdata i Flow-appen och webbtjänsten	63
Aktivitetseffekt	63
Sportprofiler	64
Pulszoner	64
Hastighetszoner	65
Inställningar för hastighetszoner	65
Träningsmål med hastighetszoner	65
Under träning	65
Efter träning	65
Hastighet och distans från handleden	65
Mätvärden för simning	66
Bassängsimning	66
Inställning av bassänglängd	66
Simning i öppet vatten	66
Mäta puls i vatten	67
Starta ett simpass	67
Under din simtur	67
Efter din simtur	67
Telefonnotiser	68
Aktivera telefonnotiser	68
Stör ej	69
Visa notifikationer	69
Utbytbara armband	69
Byta armband	69
Kompatibla sensorer	70
Polar H10 pulssensor	70
Parkoppla sensorer med din klocka	70
Parkoppla en pulssensor med din klocka	70
Polar Flow	72
Polar Flow-appen	72
Träningsdata	72
Aktivitetsdata	72
Sömndata	72
Sportprofiler	72
Bilddelning	72
Börja använda Flow-appen	72

Polar Flow-webbtjänsten	73
Dagbok	73
Rapporter	73
Program	73
Sportprofiler i Polar Flow	73
Lägg till en sportprofil	74
Redigera en sportprofil	74
Planera din träning	76
Skapa en träningsplan med Säsongsplaneraren	76
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen och -webbtjänsten	77
Skapa ett mål baserat på favoritträningsmål	78
Synkronisera målen till din klocka	79
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen	79
Favoriter	81
Lägg till ett träningsmål till Favoriter:	81
Redigera en Favorit	82
Ta bort en Favorit	82
Synkronisera	82
Synkronisera med Flow-mobilappen	82
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync	82
Viktig information	84
Batteri	84
Ladda batteriet	84
Batteristatus och meddelanden	85
Batteristatussymbol	85
Batterinotiser	85
Skötsel av klockan	85
Håll din klocka ren	85
Ta väl hand om den optiska pulssensorn.	86
Förvaring	86
Service	86
Säkerhetsföreskrifter	86
Störningar under träning	86
Hälsa och träning	87
Varning – håll batterier utom räckhåll för barn	87
Så här använder du din Polar-produkt säkert	88
Tekniska specifikationer	88
Polar Ignite	88
Polar FlowSync-programvara	89
Kompatibilitet med Polar Flow-appen	89
Vattenresistens hos Polar-produkter	89
Lagstadgad information	90
Begränsad internationell Polar-garanti	91
Ansvarsfriskrivning	91

POLAR IGNITE ANVÄNDARHANDBOK

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya klocka. Gå till support.polar.com/en/Ignite för att se videohandledningar och svar på vanliga frågor.

INTRODUKTION

Grattis till din nya Polar Ignite!

Polar Ignite är en träningsklocka som hjälper dig att uppnå din sanna potential. Ignite mäter din puls på handleden med Polars Precision Prime™ sensor fusion-teknologi och mäter hastighet, distans och registrerar din träningsrutt via GPS. [Nightly Recharge™](#) mäter din återhämtning varje natt, och [FitSpark™](#) träningsguide ger dig personlig träningsvägledning baserat på din träningshistorik, konditionsnivå och aktuella återhämtningsstatus. Den nya [Sleep Plus Stages™](#) sömnregistrering mäter dina sömnfaser (REM-sömn, lätt sömn och djupsömn) och ger dig sömnfeedback och en numerisk sömnnivå. Polar Ignite hjälper dig att slappna av och minska stress genom [Serene™ vägledad andningsövning](#).

Nightly Recharge™ mäter återhämtningen över natten och visar hur bra du återhämtar dig efter dagens ansträngningar. Din **Nightly Recharge-status** baseras på två komponenter: hur du har sovit (**sömnstatus**) och hur bra ditt autonoma nervsystem (ANS) varvade ner under de tidiga sömntimmarna (**ANS-status**). Båda komponenterna beräknas genom att jämföra din senaste natt med dina vanliga nivåer under de senaste 28 dagarna. Din klocka mäter automatiskt både sömnstatus och ANS-status under natten. Baserat på våra mätningar från dig får du personliga dagliga tips om träning i Polar Flow-appen och tips om sömn och reglering av dina energinivåer på de särskilt jobbiga dagarna.

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

Sleep Plus Stages registrerar automatiskt **sömmängden** och **sömnkvaliteten** och visar dig hur lång tid du har tillbringat i varje sömnfas. Den samlar dina sömntids- och sömnkvalitetsteman i ett lättöverskådligt värde, **sömnpoäng**. Sömnpoäng anger hur bra du har sovit jämfört med indikatorerna för en god natts sömn, baserat på aktuell sömnvetenskap. Att jämföra komponenterna i sömnpoängen med din egen normala nivå hjälper dig att identifiera vilka aspekter av din dagliga rutin som kan påverka din sömn och som kan behöva justeras.

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

Med de [utbytbara armbanden](#) kan du anpassa din klocka för att matcha varje situation och stil.



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

DRA FULL NYTTA AV DIN POLAR IGNITE

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

POLAR FLOW-APPEN

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

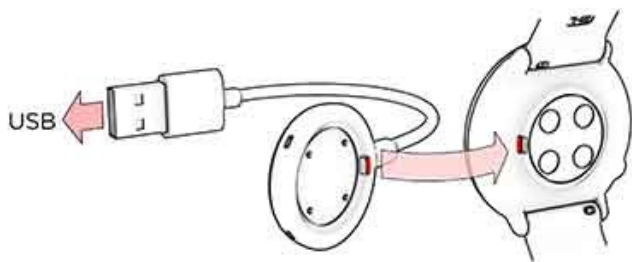
POLAR FLOW WEBBTJÄNST

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

Allt detta finns på flow.polar.com.

STÄLL IN DIN KLOCKA

Aktivera och ladda din klocka genom att ansluta den till en USB-port eller en USB-laddare med den anpassade kabeln som levererades i paketet. Kabeln fäster magnetiskt på plats, se bara till att passa in kanten på kabeln med skåran på klockan (markerad med rött). Observera att det kan ta en stund innan laddningsanimeringen visas på displayen. Vi rekommenderar att du laddar batteriet innan du börjar använda din klocka. Se [Batteri](#) för detaljerad information om hur du laddar batteriet.



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

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

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



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

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

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



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

1. Håll din klocka och telefonen nära varandra under inställningen.
2. Kontrollera att din telefon är ansluten till internet och aktivera Bluetooth.
3. Ladda ner Polar Flow-appen från App Store eller Google Play på din telefon.
4. Öppna Polar Flow-appen på din telefon.
5. Flow-appen känner att din klocka är i närheten och uppmanar dig att påbörja parkoppling. Tryck på **Start**-knappen på Flow-appen.
6. När bekräftelsemeddelandet **Begäran om Bluetooth-parkoppling** visas i din telefon ska du kontrollera att koden som visas i din telefon överensstämmer med koden i din klocka.

7. Godkänn begäran om Bluetooth-parkoppling i din telefon.
8. Bekräfta PIN-koden på din klocka genom att trycka på displayen.
9. **Parkoppling färdig** visas när parkopplingen är slutförd.
10. Logga in med ditt Polar-konto eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen inom appen.

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



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

ALTERNATIV B: STÄLL IN MED DIN DATOR

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

ALTERNATIV C: INSTÄLLNING FRÅN KLOCKAN

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



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

KNAPPFUNKTIONER OCH PEKSKÄRM

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

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

FÄRGPEKSKÄRM

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

- Tryck på displayen för att bekräfta val och välja objekt.
- Svep upp eller ner för att bläddra i menyn.
- Svep åt vänster eller höger under träningen för att se olika träningsvyer.

- Svep åt vänster eller höger i klockfunktionen för att växla mellan klockdisplayer.
- Svep ner i klockfunktionen för att gå till menyn Snabbinställningar (skärmlås, stör ej, flygläge).
- Svep upp i klockfunktionen för att se meddelanden.
- Tryck på displayen för att se mer detaljerad information.

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

VISA MEDDELANDEN

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

AKTIVERINGSGEST FÖR BAKGRUNDSBELYSNING

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

KLOCKDISPLAYER

Klockdisplayerna i Polar Ignite anger mycket mer än bara tiden. Du får den mest aktuella och relevanta informationen direkt på klockdisplayen, inklusive din aktivitetsstatus, din puls, senaste träningspass, Nightly Recharge-status och FitSpark träningsförslag vid behov. Du kan bläddra genom klockdisplayerna genom att svepa åt vänster eller höger och öppna en mer detaljerad vy genom att trycka på klockdisplayen.



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

Tid



Grundläggande klockdisplay med tid och datum.

Aktivitet



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

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

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



Puls



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



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

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



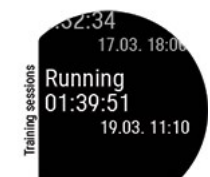
Om du inte använder funktionen **Kontinuerlig pulsmätning** kan du ändå snabbt kontrollera din aktuella puls utan att starta ett träningspass. Dra bara åt armbandet och välj den här klockdisplayen, så ser du din aktuella puls genom att trycka på displayen. Återgå till pulsdisplayen genom att trycka på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



Senaste träningspassen



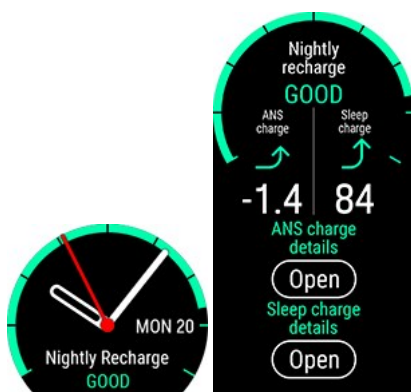
Se hur mycket tid som gått sedan ditt senaste träningspass och vilken sport som gällde för träningspasset.



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

[Träningssummering](#).

Nightly Recharge-display



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

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

FitSpark klockdisplay



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

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



Observera att klockdisplayerna och deras innehåll inte kan redigeras.

AKTIVERA BAKGRUNDSBELYSNING

AKTIVERINGSGEST FÖR BAKGRUNDSBELYSNING

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

STÖR EJ-FUNKTION



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

BAKGRUNDSBELYSNING ALLTID PÅ UNDER TRÄNING

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



Observera att valet Alltid på gör att batteriet förbrukas mycket snabbare än standardinställningen.

MENY

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

Starta träningen



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

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

Inställningar



Du kan redigera följande inställningar i din klocka:

- **Fysiska inställningar**
- **Allmänna inställningar**
- **Klockinställningar**

Mer information finns i [Inställningar](#).





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

Timer




I **Timer** finns stoppur och nedräkningstimer.

Stoppur

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





Nedräkningstimer

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

Nedräkningstimern läggs till den grundläggande klockdisplayen.



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



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

Serene vägled andningsövning



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

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

Konditionstest



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

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

SNABBINSTÄLLNINGAR

Snabbinställningsmenyn



Svep nedåt från den övre delen av skärmen för att dra ner menyn **Snabbinställningar**. Svep åt vänster eller höger för att bläddra igenom och trycka på alternativen larm, skärmlås, stör ej-funktionen eller flygläget:

- **Larm:** Tryck på larmikonen för att justera larminställningar.
- **Skärmlås:** Tryck på skärmlåsikonen för att aktivera skärmlås. Tryck på knappen i 2 sekunder för att låsa upp skärmen.
- **Stör ej:** Tryck på stör ej-ikonen för att aktivera den och tryck igen för att stänga av den. När stör ej är aktiverad får du inga notiser eller ringsignaler. Aktiveringsgesten för bakgrundsbelysning är också inaktiverad.
- **Flygläge:** Tryck på ikonen flygläge för att aktivera det och tryck igen för att stänga av det. I flygläge frångöps all trådlös kommunikation från din klocka. Du kan fortfarande använda den, men du kan inte synkronisera dina data med mobilappen Polar Flow eller använda den med trådlösa tillbehör.

Batteristatusikonen visar hur mycket laddning som finns kvar i batteriet.

Under träning

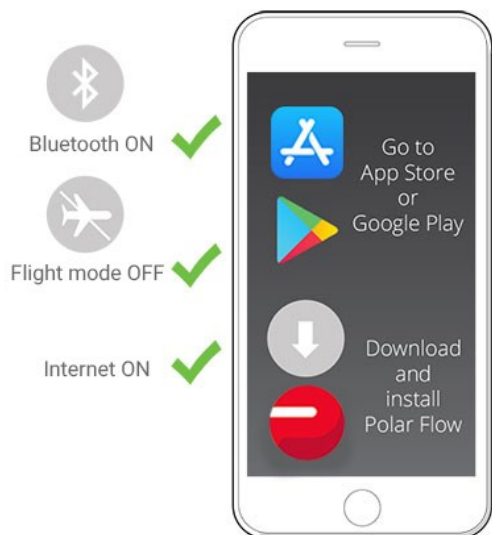


- **Bakgrundsbelysning:** Tryck på ikonen Bakgrundsbelysning för att välja **Alltid på** eller **Automatisk**. När Alltid på har valts är klockdisplayen tänd under träningspasset. Inställningen för bakgrundsbelysning återställs automatiskt till automatisk när du har avslutat träningspasset. Observera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

PARKOPPLA EN TELEFON MED DIN KLOCKA

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

Innan du parkopplar en telefon:



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

Så här parkopplar du en telefon:

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



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

2. På klockan trycker du på och håller in knappen i klockfunktionen **ELLER** går till **Inställningar > Allmänna inställningar > Parkoppla och synka > Parkoppla och synka telefonen** och trycker på displayen.
3. **Öppna Flow-appen och håll din klocka intill telefonen** visas på din klocka.
4. När bekräftelsemeddelandet **Begäran om Bluetooth-parkoppling** visas i din telefon ska du kontrollera att koden som visas i din telefon överensstämmer med koden i din klocka.
5. Godkänn begäran om Bluetooth-parkoppling i din telefon.
6. Bekräfta PIN-koden på din klocka.
7. **Parkoppling färdig** visas när parkopplingen är slutförd.

RADERA EN PARKOPPLING

Så här raderar du en parkoppling med en telefon:

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

UPPDATERA FIRMWARE

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



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

MED TELEFON ELLER SURFPLATTA

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



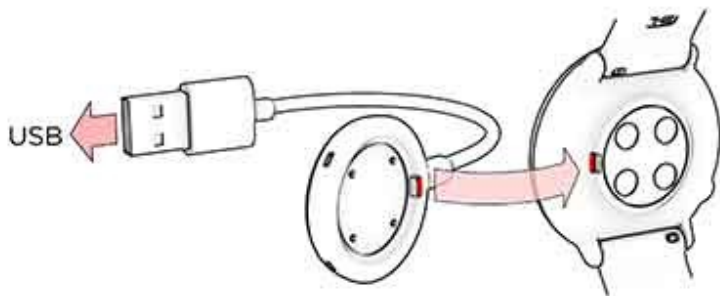
Den trådlösa uppdateringen av firmware kan ta upp till 20 minuter, beroende på din anslutning.

MED EN DATOR

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

Så här uppdaterar du firmware:

1. Anslut din klocka till datorn med den anpassade kabeln som levererades i paketet. Se till att kabeln fäster på plats. Passa in kanten på kabeln med skåran på klockan (markerad med rött).



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

INSTÄLLNINGAR

ALLMÄNNA INSTÄLLNINGAR

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

I **Allmänna inställningar** finns följande:

- **Parkoppla och synka**
- **Kontinuerlig pulsmätning**
- **Flygläge**
- **Stör ej**
- **Telefonnotiser**
- **Enheter**
- **Språk**
- **Inaktivitetsvarning**
- **Vibrationer**
- **Jag bär min klocka på**
- **Positionssatelliter**
- **Om din klocka**

PARKOPPLA OCH SYNKA

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

KONTINUERLIG PULSMÄTNING

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

FLYGLÄGE

Välj **På** eller **Av**.

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

STÖR EJ

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

TELEFONNOTISER

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

ENHETER

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

SPRÅK

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

INAKTIVITETSVARNING

Aktivera eller **Inaktivera** aktivitetsvarning.

VIBRATIONER

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

JAG BÄR MIN KLOCKA PÅ

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

POSITIONSSATELLITER

Från och med firmware version 2.0.25 och framåt kan du ändra vilket satellitnavigeringssystem som din klocka använder utöver GPS. Du hittar inställningen på klockan under **Allmänna inställningar > Positionssatelliter**. Du kan välja **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** eller **GPS + QZSS**. Standardinställningen är **GPS + GLONASS**. Tack vare dessa alternativ kan du testa olika satellitnavigeringssystem och se om de kan förbättra prestationen i områden som de täcker.

GPS + GLONASS

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

GPS + Galileo

Galileo är ett globalt satellitnavigeringssystem som skapats av Europeiska unionen. Det håller fortfarande på att utvecklas och beräknas vara färdigt i slutet av 2020.

GPS + QZSS

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

OM DIN KLOCKA

Kontrollera enhets-ID för din klocka samt firmware-version, HW-modell, utgångsdatum för A-GPS och de Polar Ignite-specifika märkningarna med lagstadgad information.

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

FYSISKA INSTÄLLNINGAR

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

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

I **Fysiska inställningar** finns följande:

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

VIKT

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

LÄNGD

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

FÖDELSEDATUM

Ställ in ditt födelsedatum. Datuminställningarnas ordning beror på vilket tids- och datumformat du har valt (24h: dag - månad - år/12 timmar: månad - dag - år).

KÖN

Välj **Man** eller **Kvinna**.

TRÄNINGSBAKGRUND

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

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

AKTIVITETSMÅL

Dagligt aktivitetsmål är ett bra sätt att ta reda på hur aktiv du verkligen är i din vardag. Välj din typiska aktivitetsnivå från tre alternativ och se hur aktiv du behöver vara för att nå ditt dagliga aktivitetsmål.

Tiden som du behöver för att uppfylla ditt dagliga aktivitetsmål beror på vilken nivå du har valt och intensiteten i dina aktiviteter. Ålder och kön påverkar också intensitetsnivån som krävs för att uppnå ditt dagliga aktivitetsmål.

Nivå 1

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

Nivå 2

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

Nivå 3

Om ditt arbete är fysiskt krävande, om du ägnar dig åt sport eller på annat sätt tenderar att vara i rörelse och aktiv, är detta aktivitetsnivån för dig.

ÖNSKAD SÖMNTID

Ställ in **Önskad sömntid** för att ange hur länge du vill sova varje natt. Som standard är den inställd på den genomsnittliga rekommendationen för din åldersgrupp (åtta timmar för vuxna från 18 till 64 år). Om du känner att åtta timmars sömn är för mycket eller för lite för dig rekommenderar vi att du justerar önskad sömntid så att den överensstämmer med dina individuella behov. Genom att göra detta får du korrekt återkoppling på hur mycket sömn du fick i jämförelse med önskad sömntid.

MAXPULS

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

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

VILOPULS

Din vilopuls är det lägsta antalet hjärtslag per minut (slag/min) vid fullständig vila och utan distraktioner. Ålder, konditionsnivå, genetik, hälsostatus och kön påverkar vilopulsen. Ett typiskt värde för en vuxen är 55–75 slag/min, men din vilopuls kan vara betydligt lägre än det, till exempel om du är mycket vältränad.

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

Så här mäter du din vilopuls:

1. Bär din klocka. Lägg dig på rygg och slappna av.
2. Efter cirka en minut startar du ett träningspass i din klocka. Välj valfri sportprofil, exempelvis Annan innesport.
3. Ligg stilla och andas lugnt i 3-5 minuter. Titta inte på dina träningsdata under mätningen.
4. Stoppa träningspasset på din Polar-enhet. Synkronisera klockan med Polar Flow-appen eller webbtjänsten och kontrollera träningssummeringen för värdet på din lägsta puls (minpuls) – det här är din vilopuls. Uppdatera din vilopuls med dina fysiska inställningar i Polar Flow.

VO₂MAX

Ställ in din VO_{2max} .

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 och submaximala tester). Du kan också använda din [Running Index](#)-poäng, som är en uppskattning av din VO_{2max} . Du kan använda [Polar konditionstest](#) med funktionen pulsmätning på handleden för att beräkna din VO_{2max} och uppdatera den till dina fysiska inställningar.

KLOCKINSTÄLLNING

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

I **Klockinställningar** finns följande:

- **Alarm**
- **Klockdisplay**
- **Tid**
- **Datum**
- **Veckans första dag**

ALARM

Ställ in upprepning av alarm **Av**, **En gång, Måndag till Fredag** eller **Varje dag**. 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.

KLOCKDISPLAY

Välja klockdisplay:

- **Analog**
- **Digital**

TID

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



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

DATUM

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



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

VECKANS FÖRSTA DAG

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



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

SKÄRMKONER



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



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



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



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




[Skärmlås](#) är aktiverat. Tryck på knappen i 2 sekunder för att låsa upp skärmen.

STARTA OM OCH ÅTERSTÄLLA

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

STARTA OM KLOCKAN

I din klocka, tryck på TILLBAKA-knappen, svep upp tills du hittar **Inställningar**, navigera till **Inställningar > Allmänna inställningar > Om din klocka > Starta om din klocka**. Tryck först på **Starta om din klocka** och tryck sedan på  för att bekräfta omstarten.

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

ÅTERSTÄLLA KLOCKAN TILL FABRIKSINSTÄLLNINGAR

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

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

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



Om du inte har någon dator som används eller om återställningen via datorn inte fungerar kan du också återställa klockan från själva enheten: Tryck och håll in klockknappen kontinuerligt i 10 sekunder tills en Polar-logotyp visas. Vänta tills klockan startar om och upprepa sedan processen 10-12 gånger. När fabriksåterställningen är klar uppmanar klockan dig att välja språk.

PULSMÄTNING PÅ HANDLEDEN

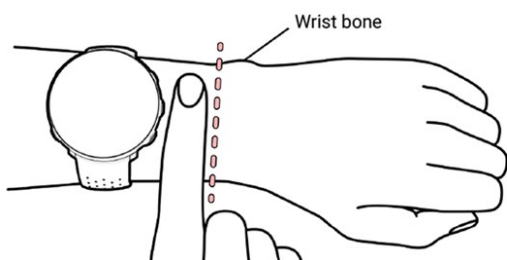
Din klocka mäter din puls från handleden med **Polar Precision Prime™**-sensorns fusionsteknik. Denna nya pulsinnovation kombinerar optisk pulsmätning med hudkontaktmätning, vilket förhindrar eventuella störningar i pulssignalen. Den mäter din puls noggrant, även under de mest krävande förhållandena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

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

BÄRA DIN KLOCKA VID PULSMÄTNING FRÅN HANDLEDEN ELLER REGISTRERA DIN SÖMN

För att få precision vid pulsmätning på handleden under träning när du använder funktionen [Kontinuerlig pulsmätning](#) och [Nightly Recharge](#) eller när du registrerar din sömn med [Sleep Plus Stages](#) ska du se till att du bär klockan på rätt sätt:

- Bär klockan på din handled, minst en fingerbredd upp från handledsbenet (se bilden nedan).
- Dra åt bandet ordentligt runt din handled. Sensorn på baksidan måste ligga an mot din hud och klockan ska inte kunna röra sig på armen. Ett bra sätt att kontrollera att armbandet inte är för löst är om du trycker armbandet lätt upp från båda sidor om din arm och ser till att sensorn inte lyfter från huden. När du trycker upp armbandet ska du inte se LED-lampan som lyser från sensorn.
- För den mest exakta pulsmätningen rekommenderar vi att du bär din klocka några minuter innan du startar pulsmätningen. Det är också en bra idé att värma upp huden om dina händer och hud lätt blir kalla. Få upp blodflödet innan du startar ditt träningspass!



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

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

I sporter där det är svårare att hålla sensorn stilla på handleden eller där muskler eller senor nära sensorn pressas samman eller är i rörelse, rekommenderar vi att du använder en Polar-pulssensor med bröstband om du eftersträvar högsta noggrannhet i din träning. Din klocka är kompatibel med Bluetooth®-pulssensorer, som till exempel Polar H10. Polar H10 pulssensor är mer mottaglig för snabbt ökande eller minskande puls, så det är det perfekta alternativet även för intervallträning med snabba sprintlöpningar.



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

BÄRA DIN KLOCKA UTAN ATT MÄTA PULSEN FRÅN HANDEDEN ELLER REGISTRERA DIN SÖMN/NIGHTLY RECHARGE

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




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

STARTA ETT TRÄNINGSPASS

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



Från förträningläget kan du öppna snabbmenyn genom att trycka på snabbmenyikonen . Alternativen som visas i snabbmenyn beror på den sport du har valt och huruvida du använder GPS.

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

När du valt återgår klockan till förträningläge.

3. Bläddra till din önskade sport.
4. Stanna i förträningläget tills klockan har hittat din puls och GPS-signalerna (om detta är tillämpligt för din sport) för att vara säker på att dina träningsdata är korrekta. Fånga GPS-satellitssignaler genom att gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. Håll din klocka stilla med displayen uppåt och undvik att trycka på klockan när den söker efter GPS-signal.



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



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



Klockan har hittat din puls när din puls visas.



När du använder en pulssensor från Polar som är parkopplad med din klocka, använder klockan automatiskt den anslutna sensorn för att mäta din puls under träningspasset. En blå cirkel runt pulssymbolen anger att din klocka använder den anslutna sensorn för att mäta din puls.

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

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


STARTA ETT PLANERAT TRÄNINGSPASS

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

Starta ett planerat träningspass som schemalagts för den aktuella dagen:

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




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

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



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

SNABBMENY

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



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



Träningsförslag:

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



Bassänglängd:

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



Inställningen av bassänglängd finns bara tillgänglig från förträningläget i snabbmenyn.



Favoriter:

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

Mer information finns i [Favoriter](#).



Intervalltimer:

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

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

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


Mer information finns i [Under träning](#).



Nedräkningstimer:

Om du vill lägga till nedräkningstimer till dina träningsvyer för passet väljer du **Timer för detta träningspass > På**. Du kan använda en tidigare inställd timer eller skapa en ny timer genom att återgå till snabbmenyn och välja **Nedräkningstimer > Ställ in timer**: Ställ in nedräkningstiden och tryck på för att bekräfta. När du är klar återgår klockan till förträningläge där du kan starta träningspasset. Timern startar när du startar träningspasset.

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

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

UNDER TRÄNING

BLÄDDRA GENOM TRÄNINGSVYERNA

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

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

Dina träningsvyer kan till exempel ha följande information:

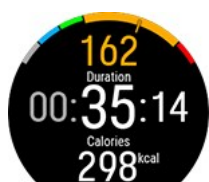


Din puls och ZonePointer för puls

Distans

Träningstid

Tempo/hastighet



Din puls och ZonePointer för puls

Träningstid

Kalorier



Utför

Din aktuella höjd

Stigning



Maxpuls

Pulsdiagram och din aktuella puls

Snittpuls



Klocktid

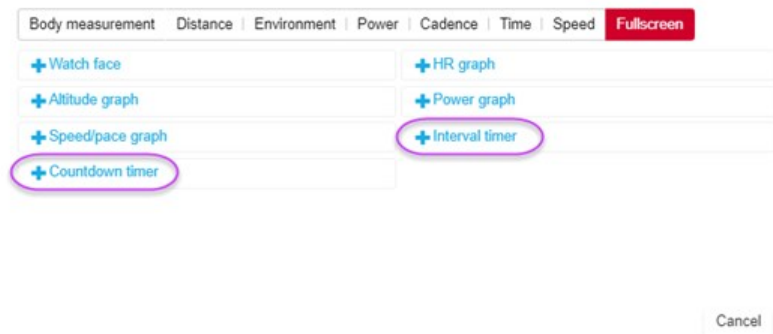
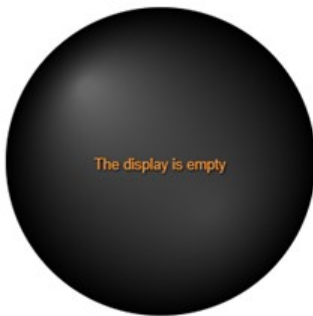
Träningstid



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

STÄLL IN TIMER

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



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

Intervalltimer



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

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

1. Bläddra till vyn **Intervalltimer** och tryck på och håll in displayen i 3 sekunder. Tryck på **Starta** för att använda en tidigare inställd timer eller skapa en ny timer i **Ställ in intervalltimer**.
2. Välj **Tidsbaserad** eller **Distansbaserad**. **Tidsbaserad**: Ange mintuer och sekunder för timern och tryck på . **Distansbaserad**: Ställ in distans för timern och tryck på .
3. **Ställ in ytterligare en timer?** visas. Ställ in ytterligare en timer genom att trycka på .

- Tryck på **Starta** när du är klar för att starta intervalltimern. I slutet av varje intervall meddelar klockan dig genom att vibrera.

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

Nedräkningstimer



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

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

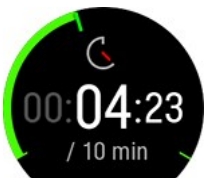
- Bläddra till vyn **nedräkningstimer** och tryck på och håll in displayen i 3 sekunder.
- Tryck på **Starta** för att använda en timer som tidigare ställts in eller välj **Ställ in nedräkningstimer** för att ställa in en ny nedräkningstid. Tryck på **Starta** när du är klar för att starta nedräkningstimern.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

INSTÄLLNINGAR FÖR AUTOMATISK VARVTID

I inställningarna för sportprofiler i Polar Flow-appen eller -webbtjänsten 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.

TRÄNA MED ETT MÅL

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



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

ELLER

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

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



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



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



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

Ändra fas under ett träningspass med faser

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

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

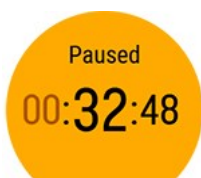


Observera att om du anger mycket korta faser (under 10 sekunder) får du ingen vibrationssignal när fasen är slut.

Meddelanden

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

PAUSA/STOPPA ETT TRÄNINGSPASS



Tryck på knappen för att pausa ditt träningspass.

Tryck på sportikonen för att fortsätta träna. Avsluta träningspasset genom att trycka på och hålla in knappen. Du får en summering av ditt träningspass i din klocka direkt efter avslutat träningspass.



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

TRÄNINGSSUMMERING

EFTER TRÄNING

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

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



Starttid och datum

Tränings tid

Avverkad distans under träningspasset



Puls

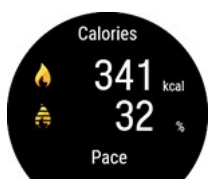
Din snitt- och maxpuls under träningspasset.

Din hjärtbelastning från träningspasset



Pulszoner

Tid i olika pulszoner



Kalorier

Förbrukade kalorier under träningspasset

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



Tempo/hastighet

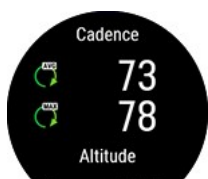
Snitt- och maxtempo/hastighet för träningspasset

Running Index: Klass och numeriskt värde för ditt löpresultat. Mer information finns i kapitlet [Running Index](#).



Hastighetszoner

Träningstid i olika hastighetszoner



Kadens

Din snitt- och maxkadens för träningspasset



Stegfrekvens mäts med en inbyggd accelerometer från handledens rörelser.



Höjd

Maxhöjd under träningspasset

Stigning i meter/fot under träningspasset

Nedstigning i meter/fot under träningspasset



Automatisk varvtid

Varvnummer

Bästa varvtid

Snittvarvtid

Så här visar du dina träningssummeringar senare i din klocka:



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

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



TRÄNINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

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

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

TRÄNINGSDATA I POLAR FLOW-WEBBTJÄNSTEN

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

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

FUNKTIONER

GPS

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

Klockan använder Assisted GPS (A-GPS) för att få en snabb satellitfix. A-GPS-data ger din klocka GPS-satelliternas beräknade positioner. På så sätt vet klockan var den ska söka efter satelliterna och 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 klocka varje gång du synkroniserar den med Flow-webbtjänsten via FlowSync-mjukvaran eller via Flow-appen.

Utgångsdatum för A-GPS

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

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

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

GPS-FUNKTIONER

Din klocka har följande GPS-funktioner:

- **Sträcka:** Visar sträcka under och efter ditt träningspass.
- **Hastighet/tempo:** Visar information om hastighet/tempo under och efter ditt träningspass.
- **Höjd, stigning och utför:** Höjdmätning i realtid och antal höjdmeter du förflyttar dig uppför och nerför.
- **Löpindex:** Running Index är baserad på puls- och hastighetsdata som mäts under löpning. Den ger information om din prestationsnivå, både aerob kondition och löpekonomi.
- **Rutt:** Finns i Flow-appen och Flow webbtjänst.



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

SMART COACHING

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

Din klocka har följande Polar Smart Coaching-funktioner:

- [Nightly Recharge™ återhämtningsmätning](#)
- [Sleep Plus Stages™ sömnregistrering](#)
- [FitSpark™ daglig träningsvägledning](#)
- [Serene™ vägledad andningsövning](#)
- [Konditionstest](#)
- [Löpprogram](#)

- [Running Index](#)
- [Träningseffekt](#)
- [Smart kaloriräkning](#)
- [Kontinuerlig pulsmätning](#)
- [Aktivitetmätning dygnet runt](#)
- [Aktivitetseffekt](#)

NIGHTLY RECHARGE™ ÅTERHÄMTNINGSMÄTNING

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


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

Hur kan jag börja använda Nightly Recharge?

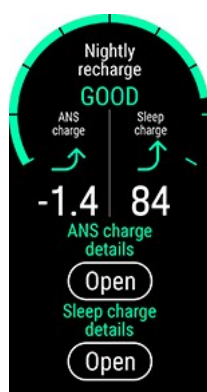


1. Du måste aktivera kontinuerlig pulsmätning för att Nightly Recharge ska fungera. Aktivera Kontinuerlig pulsmätning genom att gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning** och välj **På** eller **Endast på natten**.
2. Dra åt armbandet ordentligt runt din handled och ha klockan på dig när du sover. Sensorn på baksidan av klockan måste ligga an mot din hud. Mer detaljerade anvisningar om hur du bär din klocka finns i avsnittet [Pulsmätning på handleden](#).
3. Du måste bära din klocka under **tre nätter** innan du kan börja se Nightly Recharge-status på din klocka. Så lång tid tar det att fastställa din normalnivå. Innan du kan se din Nightly Recharge kan du se din ANS-information (puls, hjärtfrekvensvariation och andningsfrekvens). Efter tre genomförda mätningar på natten kan du se din Nightly Recharge-status på din klocka.

Nightly Recharge på din klocka

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

I klockfunktionen kan du svepa åt vänster eller höger för att navigera till Nightly Recharge-displayen.



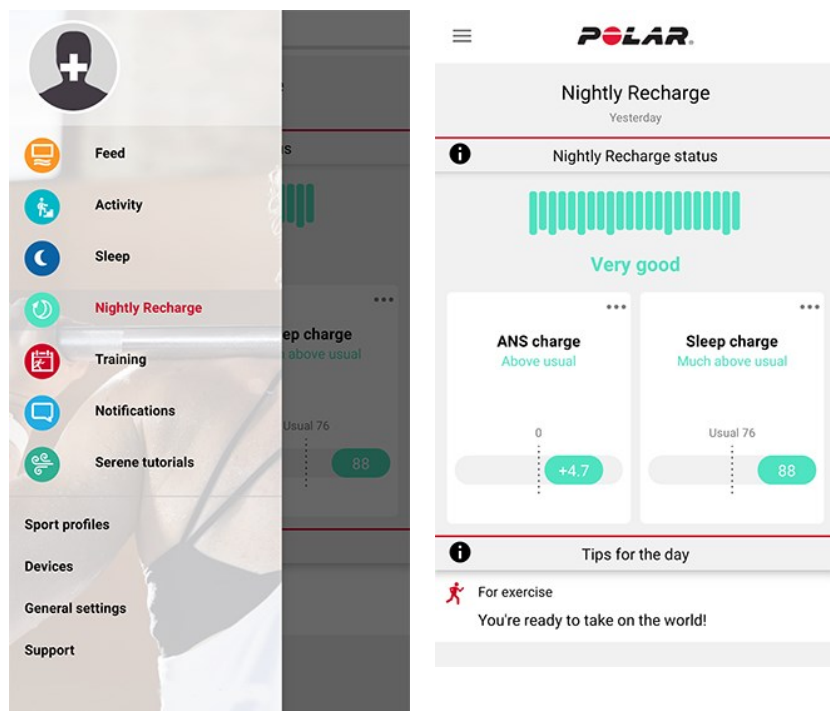
Bläddra ner till **ANS-status-information/Sömnstatus-information** och tryck OK för att se ytterligare information om din **ANS-status** och din **sömnstatus**.



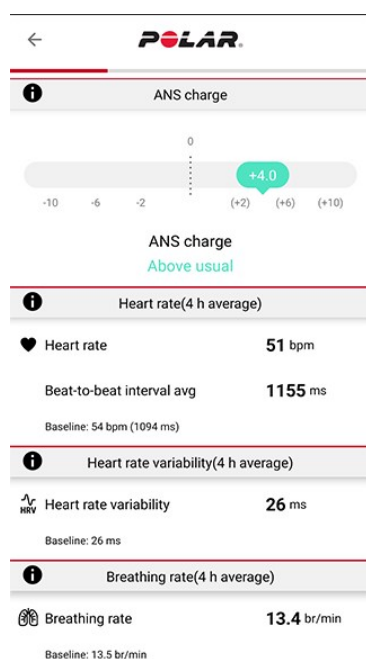
1. **Diagram för Nightly Recharge-status**
2. **Nightly Recharge-status** Skala: mycket dålig – dålig – sådär – OK – bra – mycket bra.
3. **Diagram för ANS-status**
4. **ANS-status** Skalan är från -10 till +10. Runt noll är din normala nivå.
5. **ANS-status** Skala: mycket under normal – under normal – normal – över normal – mycket över normal.
6. **Puls slag/min (4 timmar i snitt)**
7. **Slag-för-slag-intervall ms (4 timmar i snitt)**
8. **Hjärtfrekvensvariation ms (4 timmar i snitt)**
9. **Andningsfrekvens andn./min. (4 timmar i snitt)**
10. **Diagram för sömnpöäng**
11. **Sömnpöäng (1-100)** En poäng som summerar din sömntid och sömnkvalitet i en enda siffra.
12. **Sömnhstatus** = Sömnpöäng jämfört med din normala nivå. Skala: mycket under normal – under normal – normal – över normal – mycket över normal.
13. **Sömndatainformation.** Se "Sömndata i din klocka" på sidan 40 för mer detaljerad information.

Nightly Recharge i Flow-appen

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



ANS-status-information i Flow-appen



ANS-status ger dig information om hur bra ditt autonoma nervsystem (ANS) lugnat sig under natten. Skalan är från -10 till +10. Runt noll är din normala nivå. Du får ANS-status genom att mäta din **puls**, **hjärtfrekvensvariation** och **andningsfrekvens** under cirka de första fyra timmarna av sömn.

Ett normalt **puls**-värde för vuxna kan sträcka sig mellan 40 och 100 slag per minut. Det är vanligt att dina pulsvärden varierar från en natt till en annan. Psykisk eller fysisk stress, träning sent på kvällen, sjukdom eller alkohol kan hålla din puls uppe under de första timmarna av sömnen. Det är bäst att jämföra den senaste nattens värde med din normala nivå.

Hjärtfrekvensvariation (HRV) avser variationen mellan två på varandra följande hjärtslag. I allmänhet är hög hjärtfrekvensvariation kopplad till en allmän god hälsa, hög aerob kondition och motståndskraft mot stress. Det kan variera kraftigt från person till person, från 20 till 150. Det är bäst att jämföra den senaste nattens värde med din normala nivå.

Andningsfrekvens visar din genomsnittliga andningsfrekvens under cirka de första fyra timmarna av sömn. Den beräknas från dina slag-för-slag-intervalldata. Dina slag-för-slag-intervall förkortas när du andas in och förlängs när du andas ut. Under sömnen sänks andningsfrekvensen och varierar huvudsakligen tillsammans med sömnfaserna. Typiska värden för en frisk vuxen vid vila varierar från 12 till 20 andetag per minut. Högre värden än normalt kan vara tecken på feber eller sjukdom.

Sömstatus-information i Polar Flow

För information om sömnstatus i Polar Flow-appen, se "Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten" på sidan 41.

Anpassade tips i Flow-appen

Baserat på våra mätningar från dig får du personliga dagliga tips om träning i Polar Flow-appen och tips om sömn och reglering av dina energinivåer på de särskilt jobbiga dagarna. Dagens tips visas i vyn när du öppnar Nightly Recharge i

Flow-appen.

Övning

Du får tips på en övning varje dag. Det anger om du ska ta det lugnt eller bara köra. Tipsen är baserade på din:

- Nightly Recharge-status
- ANS-status
- Sömnstatus
- Hjärtbelastningsstatus

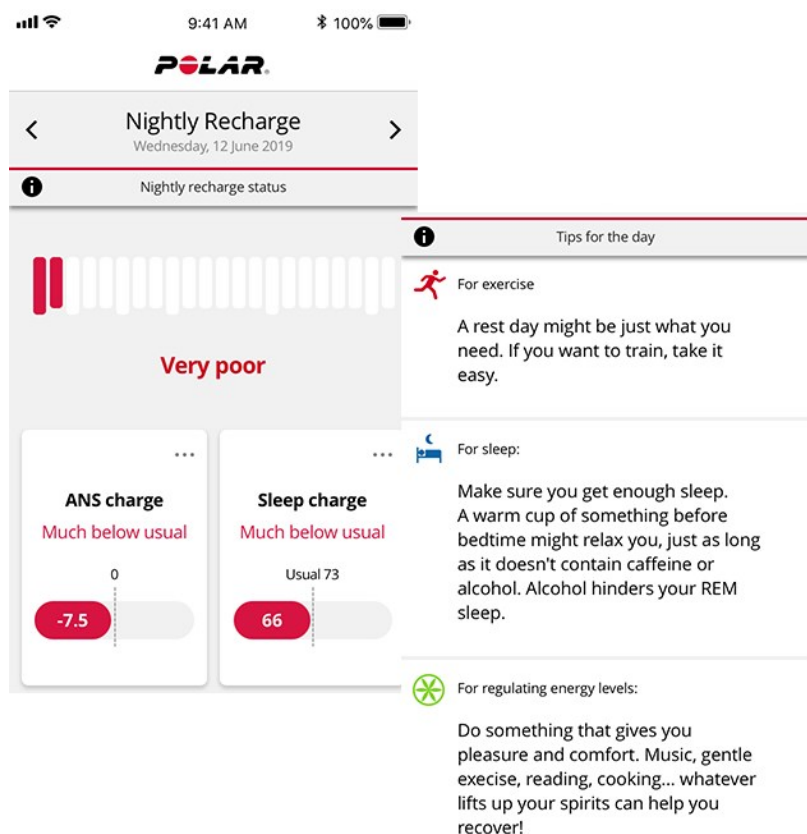
Sömn

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

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

För att reglera energinivåer

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



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

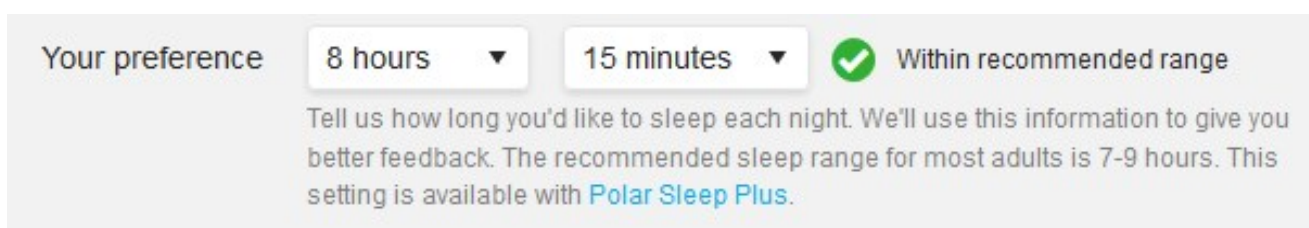
SLEEP PLUS STAGES™ SÖMNREGISTRERING

Sleep Plus Stages registrerar automatiskt **sömmängden** och **sömnkvaliteten** och visar dig hur lång tid du har tillbringat i varje **sömnfas**. Den samlar dina sömntids- och sömnkvalitetsteman i ett lättöverskådligt värde, **sömnpoäng**. Sömnpoäng anger hur bra du har sovit jämfört med indikatorerna för en god natts sömn, baserat på aktuell sömnvetenskap.

Att jämföra komponenterna i sömnpoängen till din egen normala nivå hjälper dig att identifiera vilka aspekter av din dagliga rutin som kan påverka din sömn och som kan behöva justeras. Naturliga uppdelningar av din sömn finns tillgängliga i din klocka och i Polar Flow-appen. Långsiktiga sömndata i Polar Flow-webbtjänsten hjälper dig att analysera dina sömnmönster i detalj.

Så här börjar du registrera din sömn med Polar Sleep Plus Stages™

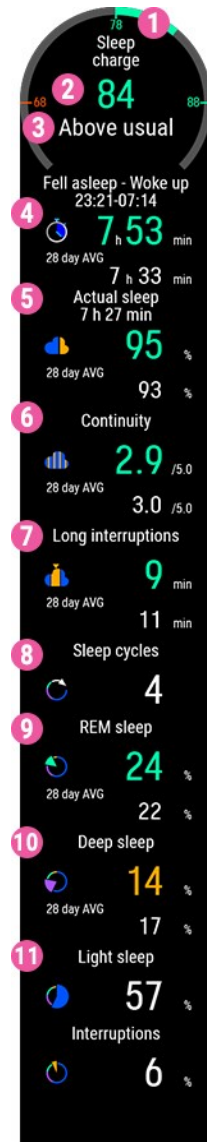
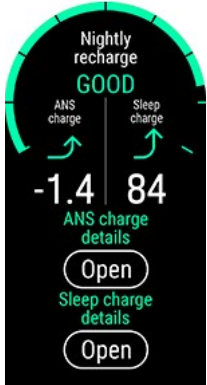
1. Det första du måste göra är att **ställa in din önskade sömntid** i Polar Flow i din klocka. I Flow-appen trycker du på din profil och väljer **Din önskade sömntid**. Välj din önskade tid och tryck på **Klar**. Eller logga in på ditt Flow-konto eller skapa ett nytt på flow.polar.com och välj **Inställningar > Fysiska inställningar > Din önskade sömntid**. Ställ in din önskade sömntid och välj **Spara**. Ställ in din önskade sömntid i din klocka från **Inställningar > Fysiska inställningar > Din önskade sömntid**.



Önskad sömntid är sömmängden du vill få varje natt. Som standard är den inställd på den genomsnittliga rekommendationen för din åldersgrupp (åtta timmar för vuxna från 18 till 64 år). Om du känner att åtta timmars sömn är för mycket eller för lite för dig rekommenderar vi att du justerar önskad sömntid så att den överensstämmer med dina individuella behov. Genom att göra detta får du korrekt återkoppling på hur mycket sömn du fick i jämförelse med önskad sömntid.

2. Kontinuerlig pulsmätning måste aktiveras för att Sleep Plus Stages ska fungera. Aktivera Kontinuerlig pulsmätning genom att gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Kontinuerlig pulsmätning** och välj **Aktiverad** eller **Endast på natten**. Dra åt bandet ordentligt runt din handled. Sensorn på baksidan av klockan måste ligga an mot din hud. Mer detaljerade anvisningar om hur du bär din klocka finns i avsnittet [Pulsmätning på handleden](#).
3. Din klocka detekterar när du somnar, när du vaknar och hur länge du har sovit. Sleep Plus Stages-mätningen är baserad på registreringen av din icke-dominanta hands rörelser med en inbyggd 3D-accelerationssensor och registrering av ditt hjärtas slag-för-slag-intervalldata från din handled med en optisk pulssensor.
4. På morgonen kan du se din **sömnpoäng** (1-100) från din klocka. Du får information om sömnfaser (lätt sömn, djupsömn, REM-sömn) och sömnpoäng efter en natt, inklusive feedback på sömnteman (mängd, stabilitet och regenerering). Efter den tredje natten får du en jämförelse med din vanliga nivå.
5. Du kan registrera din egen bedömning om din sömnkvalitet på morgonen genom att gradera den i din klocka eller i Flow-appen. Din egen bedömning tas inte med i beräkningen av sömnstatus, men du kan registrera din egen uppfattning och jämföra den med den sömnstatusbedömning du får.

Sömndata i din klocka



När du vaknar kan du se din sömninformation via displayen [Nightly Recharge](#). Tryck på displayen för att öppna information om Nightly Recharge-status och tryck sedan på **Öppna** under **Sömnstatus-information**.

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

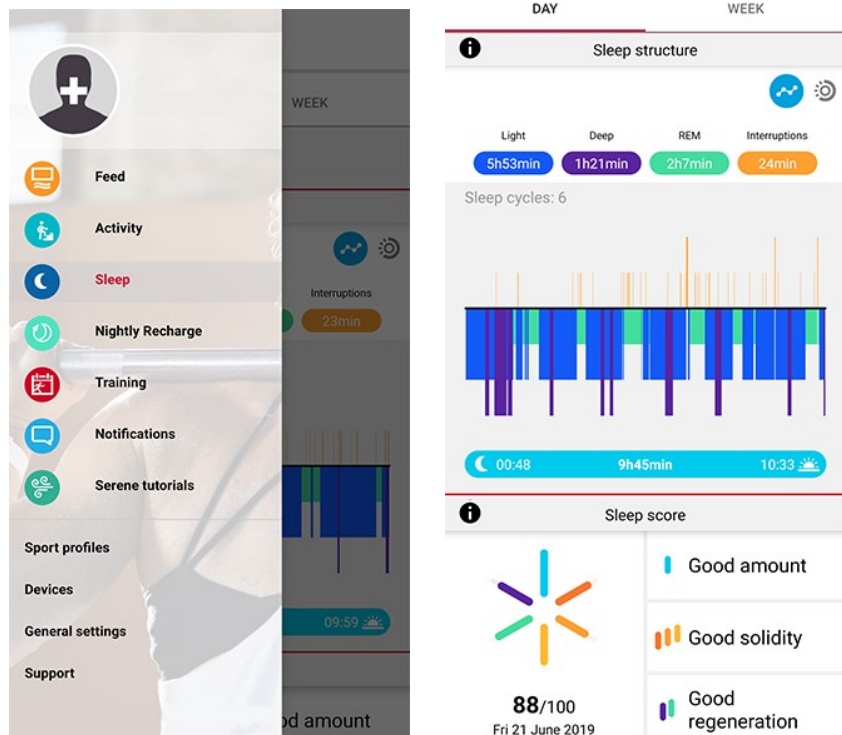
Sömnstatus-informationen visar följande detaljer:

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

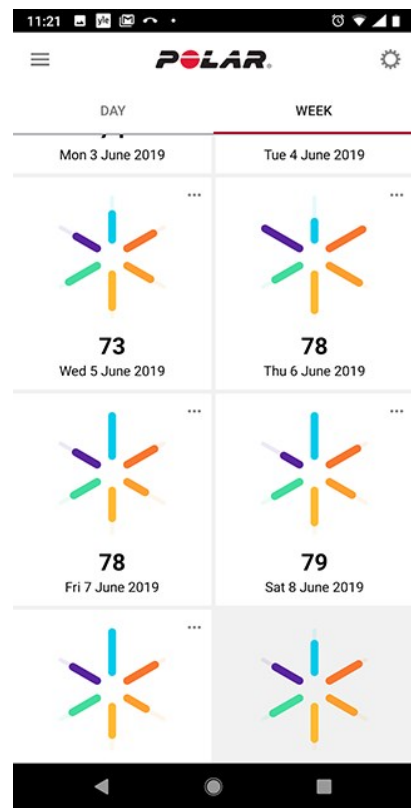
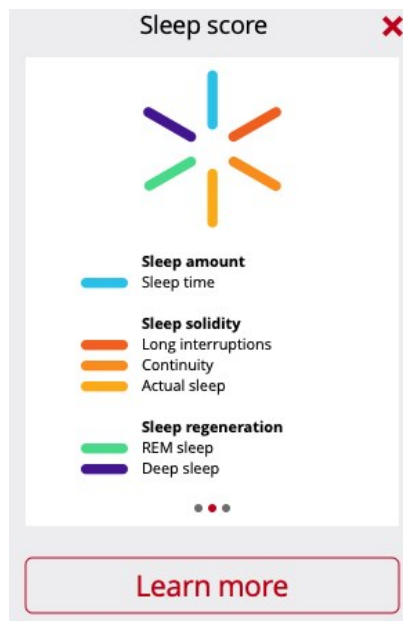
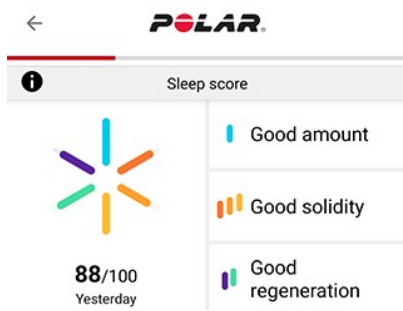
Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten

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

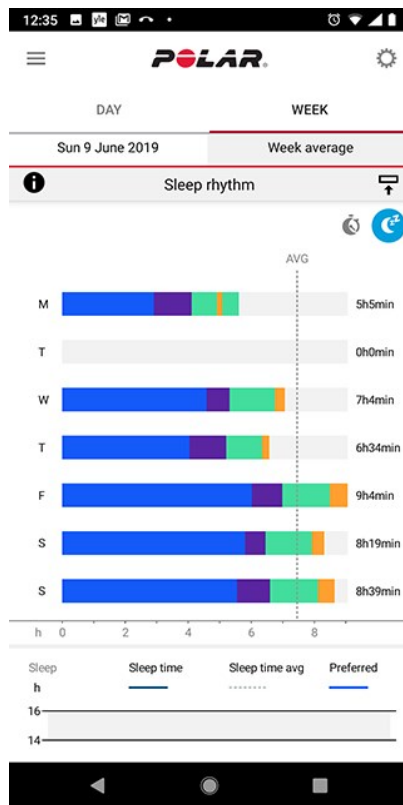
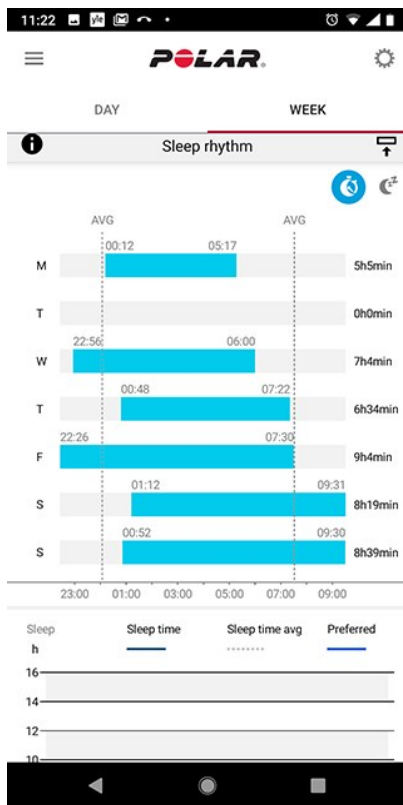
Välj **Sömn** från menyn Flow-appen för att se dina sömndata. I Sömnstrukturen ser du hur din sömn har utvecklats genom olika sömnfaser (lätt sömn, djupsömn och REM-sömn) och eventuella avbrott i sömnen. Normalt går sömncyklerna från lätt sömn till djupsömn, och sedan till REM-sömn. En natts sömn innehåller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



De sex komponenterna i sömnpöngen är grupperade under tre teman: mängd (sömntid), stabilitet (långa avbrott, kontinuitet och faktisk sömn) och regenerering (REM-sömn och djupsömn). Varje stapel i diagrammet motsvarar poängen för varje tema. Sömnpöäng är snittet av dessa poäng. Genom att välja veckovyn kan du se hur din sömnpöäng och sömnkvalitet (stabilitet och regenereringsteman) varierar under veckan.



Avsnittet Sömnrytm ger en veckovy över din sömntid och dina sömnfaser.



För att se dina långsiktiga sömndata med sömnfaser i Flow-webbtjänsten, gå till **Utveckling** och välj fliken **Sömnrapport** tab.

Sömnrapporten ger dig en långsiktig bild av dina sömnmönster. Du kan välja att se din sömninformation i en månad, tre månader eller sex månader. Du kan se snittvärden för följande sömndata: somnade, vaknade, sömntid, REM-sömn,

djupsömn och avbrott i sömnen. Du kan se en uppdelning av dina sömndata per natt genom att hålla musen över sömndiagrammet.



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

FITSPARK™ DAGLIG TRÄNINGSVÄGLEDNING

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

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

Hur bestäms din konditionsnivå?

Din konditionsnivå bestäms för varje träningsförslag baserat på din:

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

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



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

Vilken typ av övningar ingår i träningskategorierna?

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

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

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

FitSpark i din klocka

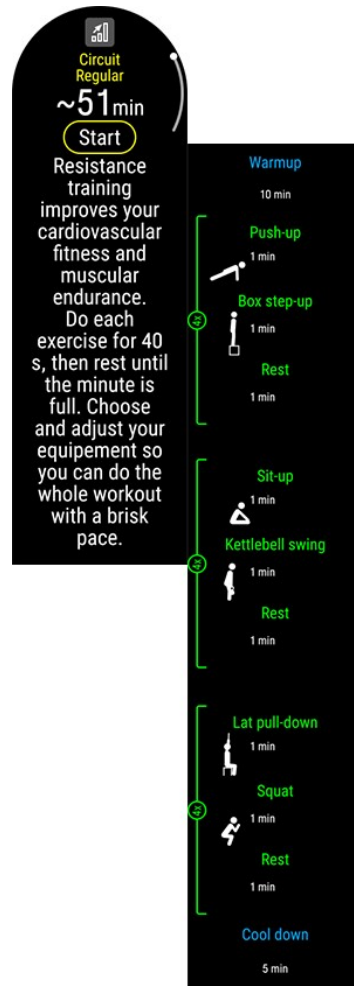
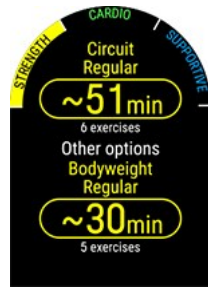
I klockfunktionen kan du svepa åt vänster eller höger för att navigera till klockdisplayen **FitSpark**.

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



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

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



Under träning

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

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



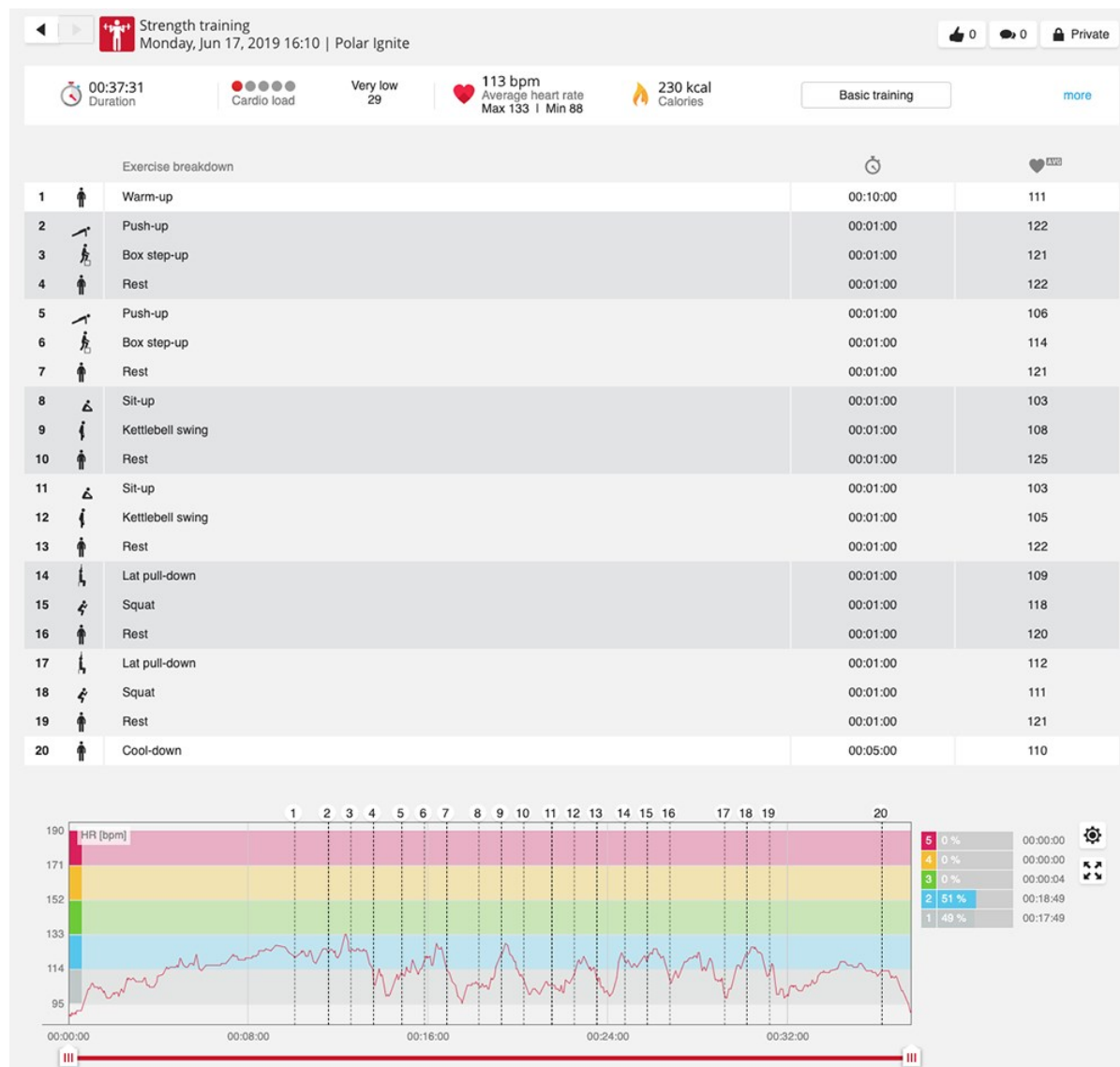
Bakgrundsbelysning alltid på under träning: Svep nedåt från den övre delen av displayen för att dra ner menyn **Snabbinställningar**. Tryck på ikonen Bakgrundsbelysning för att välja **Alltid på** eller **Automatisk**. När Alltid på är aktiverat är klockdisplayen tänd under träningspasset. Inställningen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



Träningsresultat i din klocka och i Polar Flow

Du får en **summering** av ditt träningspass i din klocka direkt efter avslutat träningspass. Du får en mer detaljerad analys i Polar Flow-appen eller på webbtjänsten Polar Flow. För kardioträningsmål får du ett grundläggande träningsresultat, vilket visar faserna i träningspasset med pulsdata. För styrke- och stödträningsmål får du detaljerade träningsresultat, som inkluderar din snittpuls och tid som tillbringats på varje övning. Dessa visas som en lista, och

varje övning visas också på pulskurvan.



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

SERENE™ VÄGLEDD ANDNINGSÖVNING

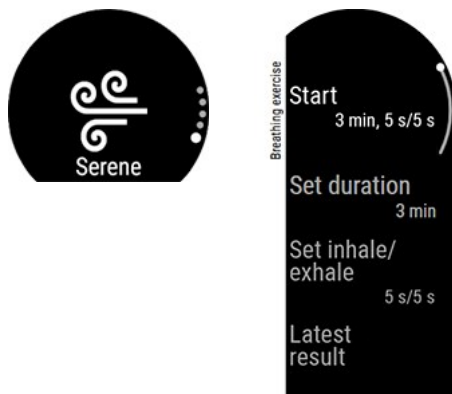
Serene™ är en **vägledad djupandningsövning** som hjälper dig att slappna av i kropp och sinne och hantera stress. Serene vägleder dig till att andas med en långsam, regelbunden rytm – **sex andetag per minut**, vilket är den optimala andningsfrekvensen för **avstressande effekt**. När du andas långsamt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

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

Serene andningsövning på din klocka

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

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



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

1. Ha klockan tätt sittande på handleden.
2. Sitt eller ligg ner bekvämt.
3. På din klocka, välj först **Serene** och sedan **Starta** för att starta andningsövningen. Övningen börjar med en 15-sekunders förberedande fas.
4. Följ andningsvägledningen på displayen eller genom vibrationen.
5. Du kan avsluta övningen genom att trycka på knappen när som helst.

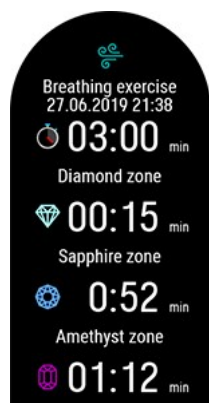
- Den huvudsakliga vägledningen i animeringen **ändrar färg** beroende på vilken stressfri zon du befinner dig i.
- Efter övningen ser du dina resultat som visas på din klocka som tid tillbringad i olika stressfria zoner.



De **stressfria zonerna** är ametist, safir och diamant. De stressfria zonerna anger hur bra ditt hjärtslag och din andning är synkroniserade och hur nära du är den optimala andningsfrekvensen på sex andetag per minut. Ju högre zon, desto bättre var synkroniseringen med den optimala rytmen. För den högsta stressfria zonen, diamant, behöver du upprätthålla en långsam målytm på sex andetag per minut eller långsammare. Ju mer tid du tillbringar i de högre zonerna, desto fler positiva effekter kan du förvänta dig på lång sikt.

Andningsövningsresultat

Efter övningen får du en sammanfattning av den tid du lade på de tre stressfria zonerna.



Mer information om Serene™ vägledad andningsövning finns i den här [djupgående guiden](#).

KONDITIONSTEST MED PULSMÄTNING PÅ HANDLEDEN

Polars konditionstest med pulsmätning på handleden är ett enkelt, tryggt och snabbt sätt att uppskatta din aeroba (kardiovaskulära) kondition i viloläge. Det är en enkel konditionsbedömning som tar fem minuter och ger dig en uppskattning av din maximala syreupptagningsförmåga (VO2max). Konditionstestet baseras på vilopuls, hjärtfrekvensvariation och personliga uppgifter som kön, ålder, längd, vikt och din egen bedömning av din fysiska aktivitetsnivå, som kallas träningsbakgrund. Polars konditionstest är avsett att användas av friska vuxna.

Aerob kondition är relaterat till hur väl ditt kardiovaskulära system transporterar syre i kroppen. Ju bättre aerob kondition du har, desto starkare och mer effektivt är ditt hjärta. Bra aerob kondition har många hälsofördelar. Det hjälper till exempel att minska risken för högt blodtryck och risken för hjärt-kärlsjukdomar och stroke. Om du vill förbättra din aeroba kondition krävs det i genomsnitt sex veckors regelbunden träning för att du ska se en märkbar förändring i ditt konditionstestresultat. Mindre tränade individer ser utveckling ännu snabbare. Ju bättre aerob kondition du har, desto mindre förbättringar i ditt resultat.

Det bästa sättet att förbättra den aeroba konditionen är genom att träna de stora muskelgrupperna. Sådana aktiviteter inkluderar löpning, cykling, promenad, rodd, simning, skridskoåkning och längdskidåkning. För att övervaka din utveckling börjar du med att göra testet ett par gånger under de första två veckorna för att få ett utgångsvärde, och sedan upprepar du testet ungefär en gång i månaden.

För att säkerställa att testresultaten är tillförlitliga gäller följande grundkrav:

- Du kan utföra testet var som helst – hemma, på kontoret, på ett gym – förutsatt att testmiljön är lugn. Omgivningen bör vara fri från störande ljud (t.ex. tv, radio eller telefon) eller någon annan som pratar med dig.
- Gör alltid testet i samma miljö och vid samma tidpunkt.

- Undvik att äta en tung måltid eller röka 2-3 timmar före testet.
- Undvik tung fysisk ansträngning, alkohol och farmaceutiska stimulansmedel på testdagen och föregående dag.
- Du bör vara helt avslappnad och lugn. Ligg ner och slappna av i 1-3 minuter innan testet påbörjas.

Innan testet påbörjas

Innan du inleder testet ska du säkerställa att dina fysiska inställningar inklusive träningsbakgrund är korrekta i

Inställningar > Fysiska inställningar.

Bär klockan tattsittande på din handled, minst en fingerbredd upp från handledsbenet. Pulssensorn på baksidan av din klocka måste ligga an mot din hud.

Utföra testet

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



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

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

Testresultat

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

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

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

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

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



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

Konditionsnivåklasser

Män

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

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

Kvinnor

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

Klassificeringen baseras på en litteraturoversikt av 62 studier där VO_{2max} mättes direkt hos friska vuxna personer i USA, Kanada och i 7 europeiska länder. Referens: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2max}

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

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

TRAINING LOAD PRO™

Funktionen Training Load Pro™ mäter hur dina träningspass belastar din kropp och hjälper till att förstå hur de påverkar dina resultat. Training Load Pro ger dig en träningsbelastningsnivå för ditt kardiovaskulära system **Hjärtbelastning**, och med **Upplevd belastning** kan du bedöma hur ansträngd du känner dig. När du vet hur belastat varje kroppssystem är kan du optimera din träning genom att använda rätt system vid rätt tidpunkt.

Hjärtbelastning

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

Upplevd belastning

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

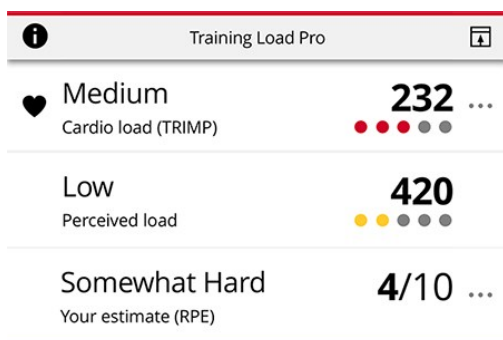


Betygsätt ditt träningspass i Flow mobilapp för att få **Upplevd belastning** för träningspasset. Du kan välja mellan en skala från 1-10, där 1 är mycket, mycket lätt och 10 är maximal ansträngning.

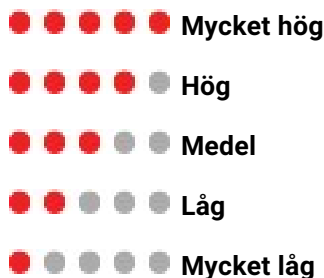
Träningsbelastning från ett enstaka träningspass

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

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



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



Ansträngning och tolerans

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

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

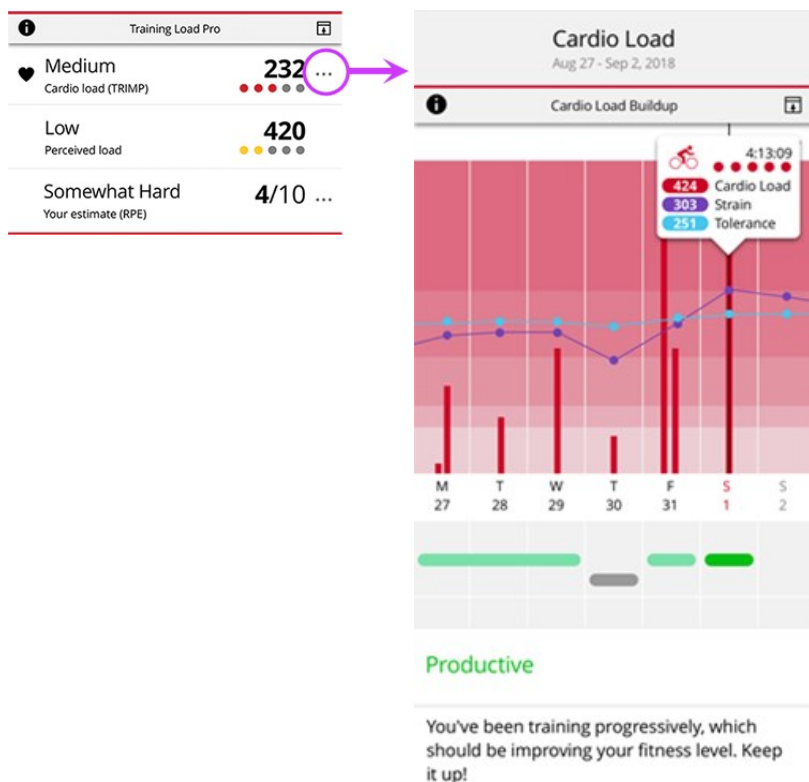
Tolerans beskriver hur förberedd du är för att klara kardiovaskulär träning. Det visar din genomsnittliga dagliga belastning från de senaste 28 dagarna. För att förbättra din tolerans för kardiovaskulär träning måste du långsamt öka din träning under en längre tid.

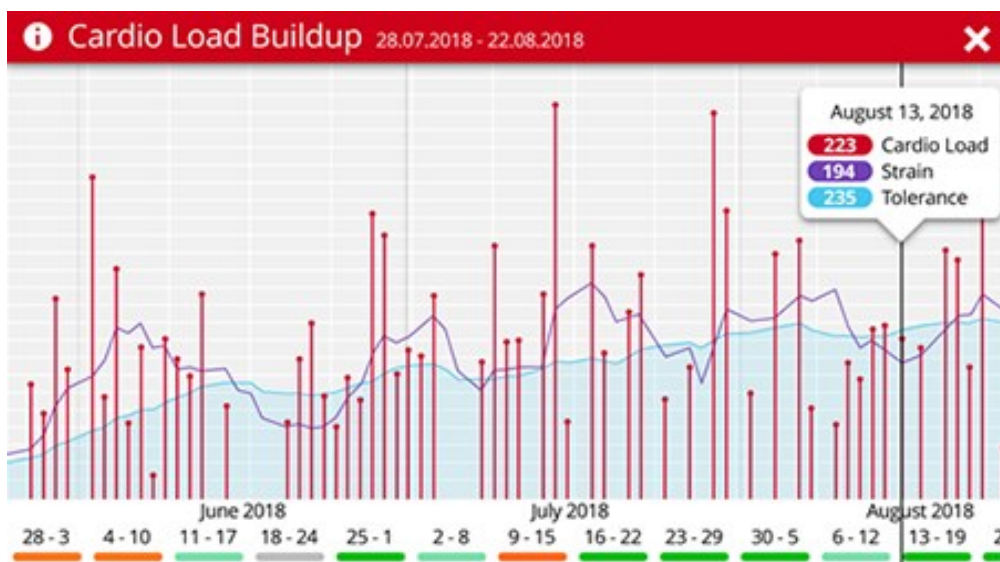
Hjärtbelastningsstatus

Hjärtbelastningsstatus ser på förhållandet mellan din **Ansträngning** och **Tolerans** och baserat på detta visas huruvida din aktuella träningsbelastningsstatus innebär att du underbelastar, underhåller, utvecklar eller överbelastar din Hjärtbelastningsstatus. Hjärtbelastningsstatus hjälper dig att utvärdera vilken inverkan din träning har på din kropp och hur det påverkar din utveckling. När du vet hur din tidigare träning påverkar dina resultat idag kan du kontrollera din totala träningsvolym och optimera träningstiden vid olika intensiteter. När du ser hur din träningsstatus ändras efter ett träningspass kan du bättre förstå hur stor belastning träningspasset orsakade.

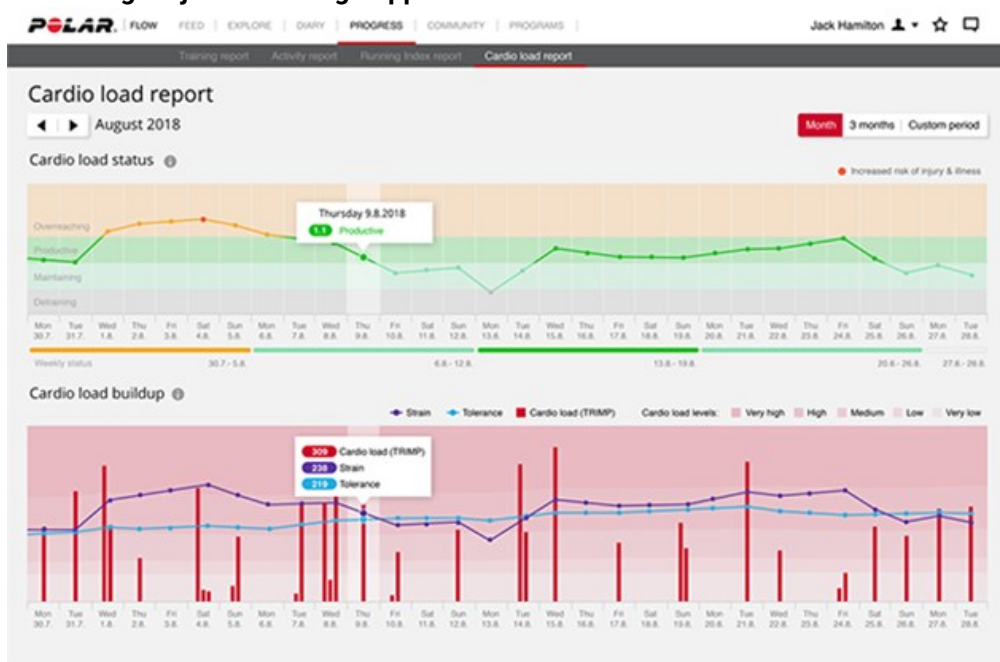
Långsiktig analys i Flow-appen och webbtjänsten

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





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



Hjärtbelastningsstatus


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

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

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

Ansträngning visar hur mycket du har ansträngt dig med träning den senaste tiden. Det visar din genomsnittliga

dagliga hjärtbelastning från de senaste 7 dagarna.

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

POLAR LÖPPROGRAM

Polars löpprogram är ett anpassat program baserat på din konditionsnivå, utformat så att du tränar på rätt sätt och inte överbelastar. Det är intelligent och anpassar sig efter din utveckling och informerar dig när det kan vara en bra idé att ta det lite lugnare och när du kan lägga i en högre växel. Varje program är skraddarsytt för din tävling och tar hänsyn till dina personliga egenskaper, träningsbakgrund och förberedelsestid. Programmet är gratis och finns tillgängligt i Polar Flow webbtjänst på flow.polar.com.

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

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

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

[Komma igång](#)

[Använda](#)

Skapa ett Polar löpprogram

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

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


Starta ett löpmål

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

Starta ett träningsmål som schemalagts för den aktuella dagen:

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



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

Följa din utveckling

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

RUNNING INDEX

Löpinde (Polar Running Index) är ett enkelt sätt att se förändringar i dina löpresultat. Running index är en beräkning av ditt maximala aeroba löpresultat (VO₂max). Genom att registrera ditt Running Index över tid kan du se hur effektiv din löpning är och hur du förbättrar dina löpresultat. En förbättring betyder att löpning i en viss hastighet kräver mindre ansträngning, eller att ditt tempo är högre vid en viss ansträngningsnivå (puls).

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

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

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

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



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

Jämför ditt resultat med tabellen nedan.

Kortsiktig utvärdering

Män

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

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

Kvinnor

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

Klassificeringen baseras på en litteraturoversikt av 62 studier där VO_{2max} mättes direkt hos friska vuxna personer i USA, Kanada och i 7 europeiska länder. Referens: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

Långsiktig utvärdering

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

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

Running Index	Coopertest 12 min (antal m)	5 km (tim:mm:ss)	10 km (tim:mm:ss)	21.098 km (tim:mm:ss)	42.195 km (tim:mm:ss)
36	1 800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1 900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2 000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2 100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00

Running Index	Coopertest 12 min (antal m)	5 km (tim:mm:ss)	10 km (tim:mm:ss)	21.098 km (tim:mm:ss)	42.195 km (tim:mm:ss)
44	2 200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2 300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2 400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2 500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2 600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2 700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2 800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2 900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3 000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3 100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3 200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3 300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3 350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3 450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3 550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3 650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3 750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3 850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

TRÄNINGSEFFEKT

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

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

Beskrivningarna av olika träningsseffektsalternativ anges i tabellen nedan

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

Feedback	Effekt
Tempo- och Maxträning	Vilket pass! Du utvecklade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet och kraft under en längre tid. Detta träningspass utvecklade även din hastighet och effektivitet.
Tempoträning+	Bra tempo i ett långt pass! Du förbättrade din aeroba kondition, hastighet och förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Detta träningspass ökade också ditt motstånd mot trötthet.
Tempoträning	Bra tempo! Du förbättrade din aeroba kondition, hastighet och förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Tempo- och Distansträning	Bra tempo! Du förbättrade din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Detta träningspass utvecklade även din aeroba kondition och dina musklers uthållighet.
Distans- och Tempoträning	Bra tempo! Du förbättrade din aeroba kondition och dina musklers uthållighet. Detta träningspass utvecklade även din förmåga att bibehålla hög intensitet och kraft under en längre tid.
Distansträning +	Utmärkt! Detta träningspass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det ökade också ditt motstånd mot trötthet.
Distansträning	Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Distans- och Grundträning, lång	Utmärkt! Detta träningspass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det förbättrade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Distans- och Grundträning	Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Detta träningspass utvecklade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Grund- och Distansträning, lång	Toppen! Detta långa pass förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Det utvecklade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Grund- och Distansträning	Toppen! Du förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Detta träningspass utvecklade även dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Grundträning, lång	Toppen! Detta långa, lågintensiva pass förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Grundträning	Bra jobbat! Detta lågintensiva pass förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Återhämtningsträning	Mycket bra pass för din återhämtning. Med sådan lätt träning kan din kropp anpassa sig till din träning.

SMART KALORIRÄKNING

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

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

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

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

KONTINUERLIG PULSMÄTNING

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

Kontinuerlig pulsmätning i din klocka

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



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

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



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

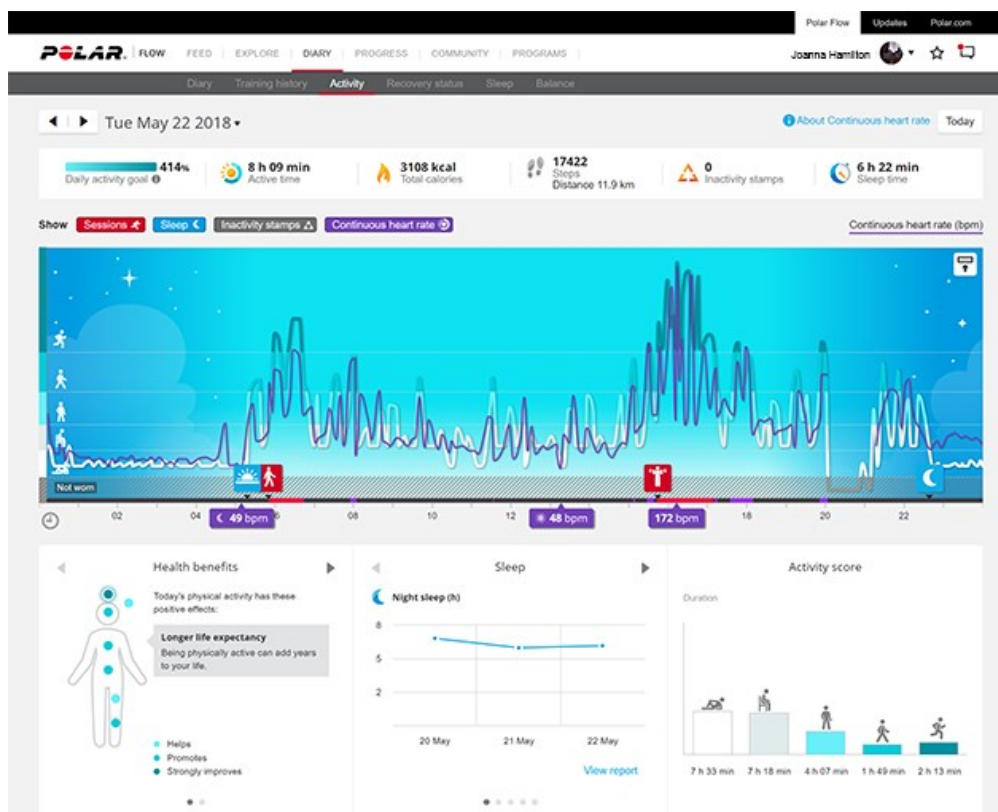
Klockan mäter din puls i fem minuters intervaller och registrerar data för senare analys i Flow-appen eller webbtjänsten. Om klockan detekterar att din puls är förhöjd, börjar den registrera din puls kontinuerligt. Kontinuerlig registrering kan också starta baserat på dina armrörelser, till exempel när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

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



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

Du kan följa den Kontinuerliga pulsmätningen mer i detalj och i längre perioder i Polar Flow, antingen på webben eller i mobilappen. Mer information om funktionen Kontinuerlig pulsmätning finns i denna [djupgående guide](#).



AKTIVITETSMÄTNING DYGNET RUNT

En Polar-klocka mäter dina aktiviteter med en intern 3D-accelerometer som registrerar dina armrörelser. Den analyserar frekvensen, intensiteten och regelbundenheten av dina rörelser tillsammans med din fysiska information så att du kan se hur aktiv du verkligen är i din vardag, utöver din vanliga träning. Du bör använda din klocka på din icke-dominanta hand för att vara säker på att du får den mest exakta beräkningen av din dagliga aktivitet.

Aktivitetsmål

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

Du kan ändra ditt mål genom att öppna Flow-appen, trycka på ditt namn/profilfoto i menydisplayen och sedan svepa nedåt för att se **Aktivitetsmål**. Eller gå till flow.polar.com och logga in på ditt Polar-konto. Klicka sedan på ditt profilnamn > **Inställningar > Aktivitetsmål**. Välj en av de tre aktivitetsnivåer som bäst beskriver en typisk dag och aktivitet. Vid respektive nivå kan du se hur aktiv du måste vara för att nå ditt dagliga aktivitetsmål på den valda nivån.

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

Aktivitetsdata i din klocka

I klockfunktionen kan du svepa åt vänster eller höger för att navigera till klockdisplayen för Aktivitet



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

Du kan dessutom se följande detaljer om dagens ackumulerade aktivitet:

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

Inaktivitetsvarning

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

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

Aktivitetsdata i Flow-appen och webbtjänsten

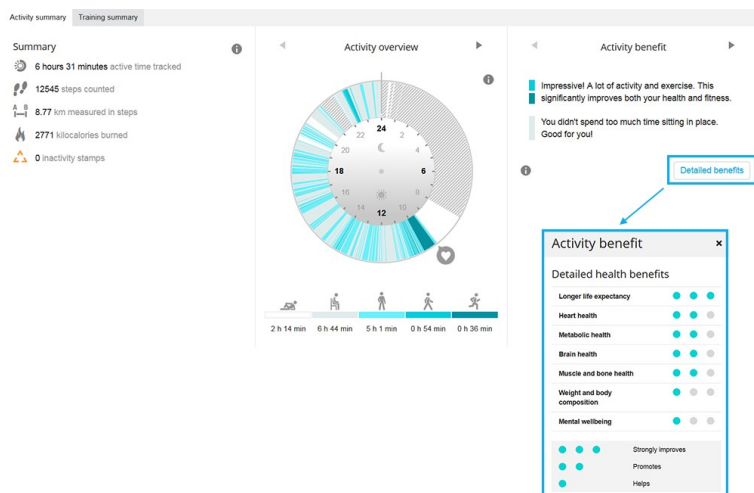
Med Flow-appen kan du följa och analysera dina aktivitetsdata fortlöpande och få dina data synkroniserade trådlöst från din klocka till Flow-webbtjänsten. Flow-webbtjänsten ger dig den mest detaljerade inblicken i dina aktivitetsdata. Med hjälp av aktivitetsrapporterna (under fliken **RAPPORTER**) kan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

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

AKTIVITETSEFFEKT

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

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



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

SPORTPROFILER

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

Du kan även ange specifika inställningar för varje sportprofil. Du kan till exempel skapa skräddarsydda **träningsvyer** för varje sport du utför och välja vilka data du vill se när du tränar: bara din puls eller bara hastighet och distans – det som passar dig och dina träningsbehov och krav bäst.

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

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

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



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



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

PULSZONER

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

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

HASTIGHETSZONER

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

INSTÄLLNINGAR FÖR HASTIGHETSZONER

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

Standard

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

Fri

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

TRÄNINGSMÅL MED HASTIGHETSZONER

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

UNDER TRÄNING

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

EFTER TRÄNING

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

HASTIGHET OCH DISTANS FRÅN HANDLEN

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

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

Hastighet och distans från handleden finns i följande löpsporter: Promenad, löpning, joggning, löpning (väg), terränglöpning, traillöpning, löparbanor för friidrott och ultralöpning. För att se hastighet och distans under ett träningspass ska du kontrollera att du har lagt till hastighet och distans till träningsvyn för sportprofilen du använder när du springer. Detta kan göras i [Sportprofiler](#) i Polar Flow mobilapp eller i Flow-webbtjänsten.

MÄTVÄRDEN FÖR SIMNING

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



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

BASSÄNGSIMNING

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

Tempo: Tempo- och distansmätningarna är baserade på bassänglängden. För att få exakta data ska du därför alltid kontrollera att du har ställt in rätt bassänglängd. Din klocka känner när du vänder och använder den här informationen för att ge dig exakt tempo och distans.

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

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


- Fristil
- Ryggsim
- Bröstsims
- Fjärilsim

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

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

Inställning av bassänglängd

Det är viktigt att du ställer in rätt bassänglängd, eftersom det påverkar beräkning av tempo, distans och simtag samt din SWOLF-poäng. Standardlängderna är 25 meter, 50 meter och 25 yards, men du kan också ställa in den manuellt till en anpassad längd. Den minsta längd som kan ställas in är 20 meter/yards.

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

SIMNING I ÖPPET VATTEN

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



Frisim är den enda stilen som profilen Simning i öppet vatten känner igen.

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

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

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

MÄTA PULS I VATTEN


Din klocka mäter automatiskt din puls från handleden med den nya Polar Precision Prime-sensorns fusionsteknik, vilket är ett enkelt och bekvämt sätt att mäta din puls vid simning. Även om vatten kan förhindra att pulsmätning på handleden fungerar optimalt, är noggrannheten hos Polar Precision Prime tillräcklig för att du ska kunna övervaka din snittpuls och dina pulszoner under simpassen, få korrekta avläsningar för kaloriförbränning, din Träningsbelastning från träningspasset och feedback på Träningseffekt, baserat på dina pulszoner.

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



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

STARTA ETT SIMPASS

1. Tryck på knappen för att gå till huvudmenyn, välj **Starta träningen** och bläddra sedan till profilen **Simning**, **Bassängsimning** eller **Simning i öppet vatten**.
2. **När du använder profilen simning/bassängsimning** ska du kontrollera att bassänglängden är korrekt (visas på displayen). Ändra bassänglängden genom att trycka på ikonen för snabbmeny  och tryck på **Bassänglängd** och ange korrekt längd.
3. Tryck på STARTA för att starta träningsregistreringen.

UNDER DIN SIMTUR

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

- Din puls och ZonePointer för puls
- Distans
- Träningstid
- Vilotid (Simning och bassängsimning)
- Tempo (Simning i öppet vatten)
- Pulsdiagram
- Snittpuls
- Maxpuls
- Klocktid

EFTER DIN SIMTUR

En översikt över dina simdata finns tillgänglig i träningssummeringen i din klocka direkt efter ditt träningspass: Du kan se följande information:



Datum och tid när ditt träningspass startade

Träningstid

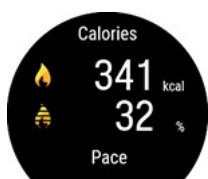
Simsträcka



Snittpuls
Maxpuls
Hjärtbelastning



Pulszoner



Kalorier
Fettförbrukning % av kalorier



Snittempo
Maxtempo



Simtagsfrekvens (hur många simtag du tar per minut)

- Genomsnittlig simtagsfrekvens
- Max simtagsfrekvens

Synkronisera din klocka med Flow för en mer detaljerad visuell representation av ditt simpass, inklusive en detaljerad uppdelning av dina simpass i bassäng, din puls, tempo och simtagsfrekvens.

TELEFONNOTISER

Med funktionen Telefonnotiser får du varningar om inkommande samtal, meddelanden och notiser från appar i din klocka. Du får samma notiser i din klocka som du får på din telefonskärm. Telefonnotiser är tillgängliga för iOS- och Android-telefoner.

Om du vill använda telefonnotiser måste du ha Polar Flow-appen igång på din telefon och den måste också vara parkopplad till din klocka. Anvisningar finns i [Parkoppla en mobilenhet med din klocka](#).

Aktivera telefonnotiser

I din klocka, gå till **Inställningar** > **Allmänna inställningar** > **Telefonnotiser** för att aktivera dem. Ställ in telefonnotiser på **Av** eller **På, när du inte tränar**. Observera att du inte får några telefonnotiser under träningspass.

Du kan också aktivera telefonnotiser i enhetsinställningarna för Polar Flow-appen. När du aktiverat notifikationer synkroniserar du din klocka med Polar Flow-appen.



Observera att när telefonnotiser är aktiverade laddas klockans och telefonens batteri ur snabbare eftersom Bluetooth kontinuerligt är på.

Stör ej

Om du vill inaktivera notiser och ringsignaler för en viss tidsperiod aktiverar du Stör ej. När denna funktion är aktiv kommer du inte att få några notifikationer eller samtal under den period du ställt in.

På din klocka, gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Stör ej**. Välj **Av**, **På** eller **På (22.00–7.00)**, och den period Stör ej ska vara aktivt. Välj när den ska **Börja** och **Sluta**.

VISA NOTIFIKATIONER

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

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



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

UTBYTBARA ARMBAND

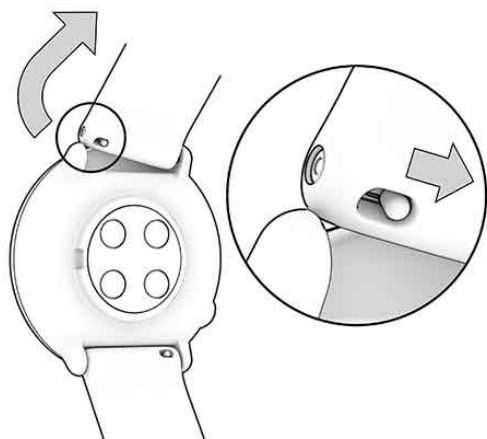
Med de utbytbara armbanden kan du anpassa din klocka för att matcha varje situation och stil så att du kan bära den hela tiden och utnyttja aktivitetsmätning dygnet runt, kontinuerlig pulsmätning och sömnregistrering.

Du kan välja ditt favoritband från Polars sortiment eller använda något annat armband som använder 20 mm fjäderstift.

BYTA ARMBAND

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

1. Lossa bandet genom att dra snabbkopplingsspärren inåt och dra bandet bort från klockan.
2. Sätt fast armbandet genom att föra in stiftet (motsatt sida av snabbkopplingen) i stifthålet på klockan.
3. Dra snabbkopplingsspärren inåt och rikta in den andra änden av stiftet mot hålet på klockan.
4. Släpp spärren för att låsa bandet på plats.



KOMPATIBLA SENSORER

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

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

Innan en ny sensor tas i bruk måste den parkopplas med din klocka. Parkopplingen tar bara några sekunder och säkerställer att din klocka endast tar emot signaler från dina sensorer och tillåter störningsfri träning i grupp. Innan du deltar i en tävling ska du se till att parkopplingen görs hemma för att förhindra störning på grund av dataöverföring. Se [Parkoppla sensorer med din klocka](#) för anvisningar.

POLAR H10 PULSSENSOR

Följ din puls med maximal precision med Polar H10 pulssensor med ett bröstbälte.

Även om Polar Precision Prime är den mest exakta optiska pulsmätningstekniken som finns och fungerar i stort sett var som helst, ger Polar 10-pulssensorn dig den bästa pulsnoggrannheten i sporter där det är svårare att hålla sensorn stilla på handleden eller där muskler eller sensor nära sensorn arbetar. Polar H10 pulssensor är mer mottaglig för snabbt ökande eller minskande puls, så det är det perfekta alternativet även för intervallträning med snabba sprintlöpningar.

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

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

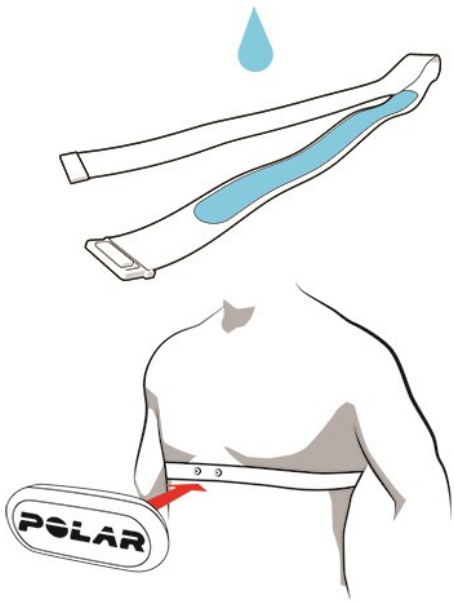
PARKOPPLA SENSORER MED DIN KLOCKA

Parkoppla en pulssensor med din klocka



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

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



POLAR FLOW

POLAR FLOW-APPEN

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

TRÄNINGSDATA

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

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

AKTIVITETSDATA

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

SÖMNDATA

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

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

SPORTPROFILER

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

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

BILDDDELNING

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

Klicka på följande länk för att se ett videoklipp:

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

BÖRJA ANVÄNDA FLOW-APPEN

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

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

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

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

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

POLAR FLOW-WEBBTJÄNSTEN

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

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

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

DAGBOK

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

RAPPORTER

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

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

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

PROGRAM

Polar-löpprogrammet är skräddarsytt för ditt mål, baserat på Polar-pulszoner, med hänsyn till dina personliga egenskaper och din träningsbakgrund. Programmet är intelligent, det anpassar sig på vägen baserat på din utveckling. Polars löpprogram finns för 5 km, 10 km, halvmaraton och maraton, och består av två till fem löpövningar per vecka beroende på program. Det är jätteenkelt!

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

SPORTPROFILER I POLAR FLOW

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

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

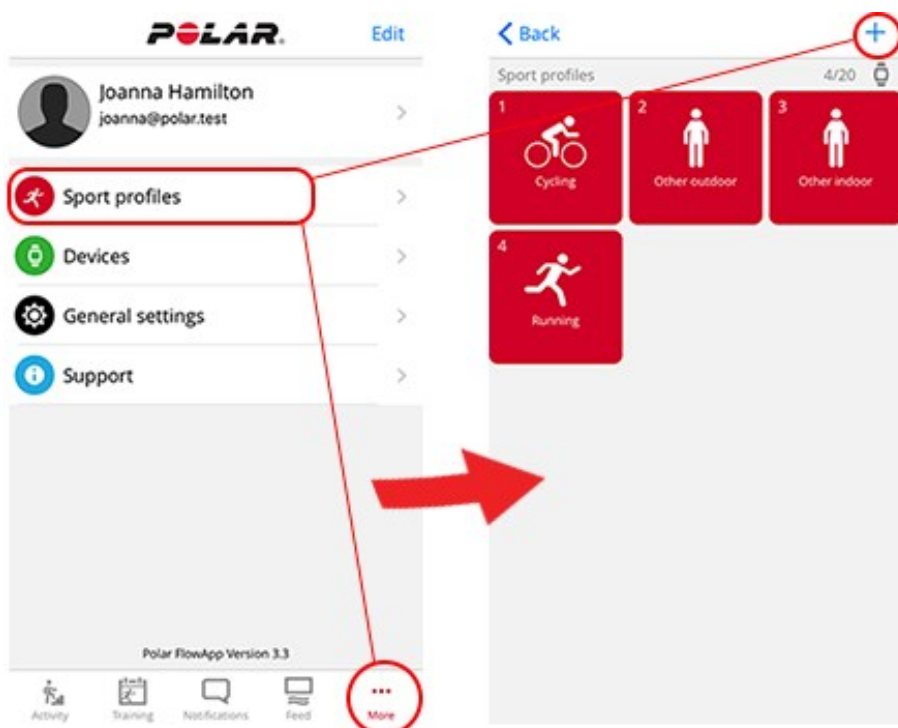
Klicka på en av följande länkar för att se ett videoklipp:

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

LÄGG TILL EN SPORTPROFIL

I Polar Flow-mobilappen:

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



I Polar Flow-webbtjänsten

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

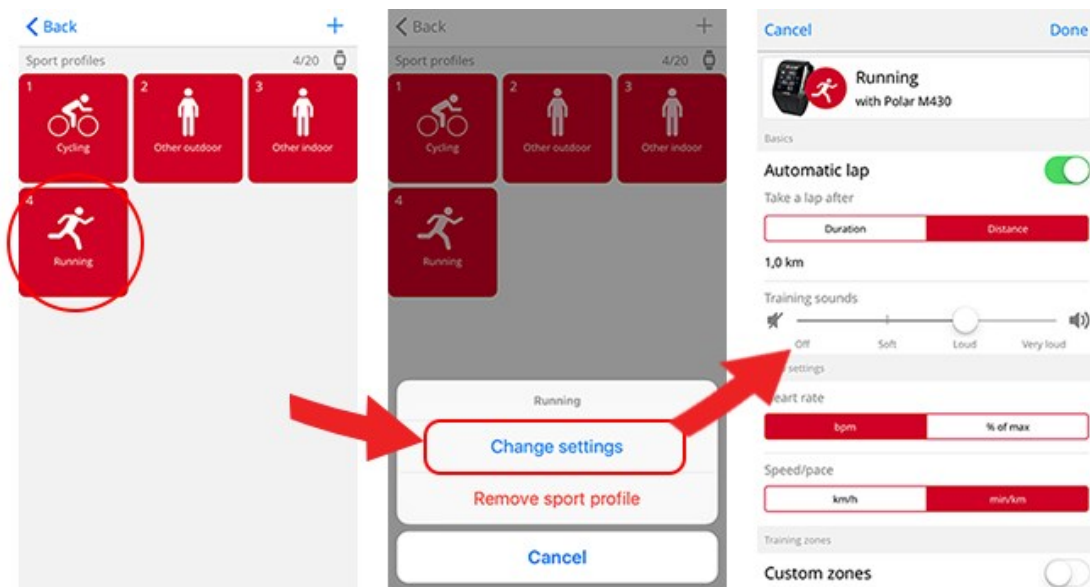


Du kan inte skapa nya sporter själv. Sportlistan styrs av Polar, eftersom varje sport har vissa standardinställningar och värden, som påverkar till exempel funktionerna kaloriberäkning, träningsbelastning och återhämtning.

REDIGERA EN SPORTPROFIL

I Polar Flow-mobilappen:

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



I Flow-webbtjänsten:

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

I varje sportprofil kan du redigera följande information:

Grunderna

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

Puls

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

Hastighets-/tempoinställningar

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

Träningsvyer

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

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

Gester och feedback

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

GPS och höjd

- Automatisk paus: För att använda **Automatisk paus** under träningen, måste du ha GPS:en inställd på **Hög noggrannhet** eller så måste du använda en Polar stegsensor. Dina träningspass pausas automatiskt när du slutar och fortsätter automatiskt när du startar.
- Välj GPS-registreringshastighet (Kan stängas av eller ställas in på **hög noggrannhet**, vilket innebär att GPS-registrering är på)

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



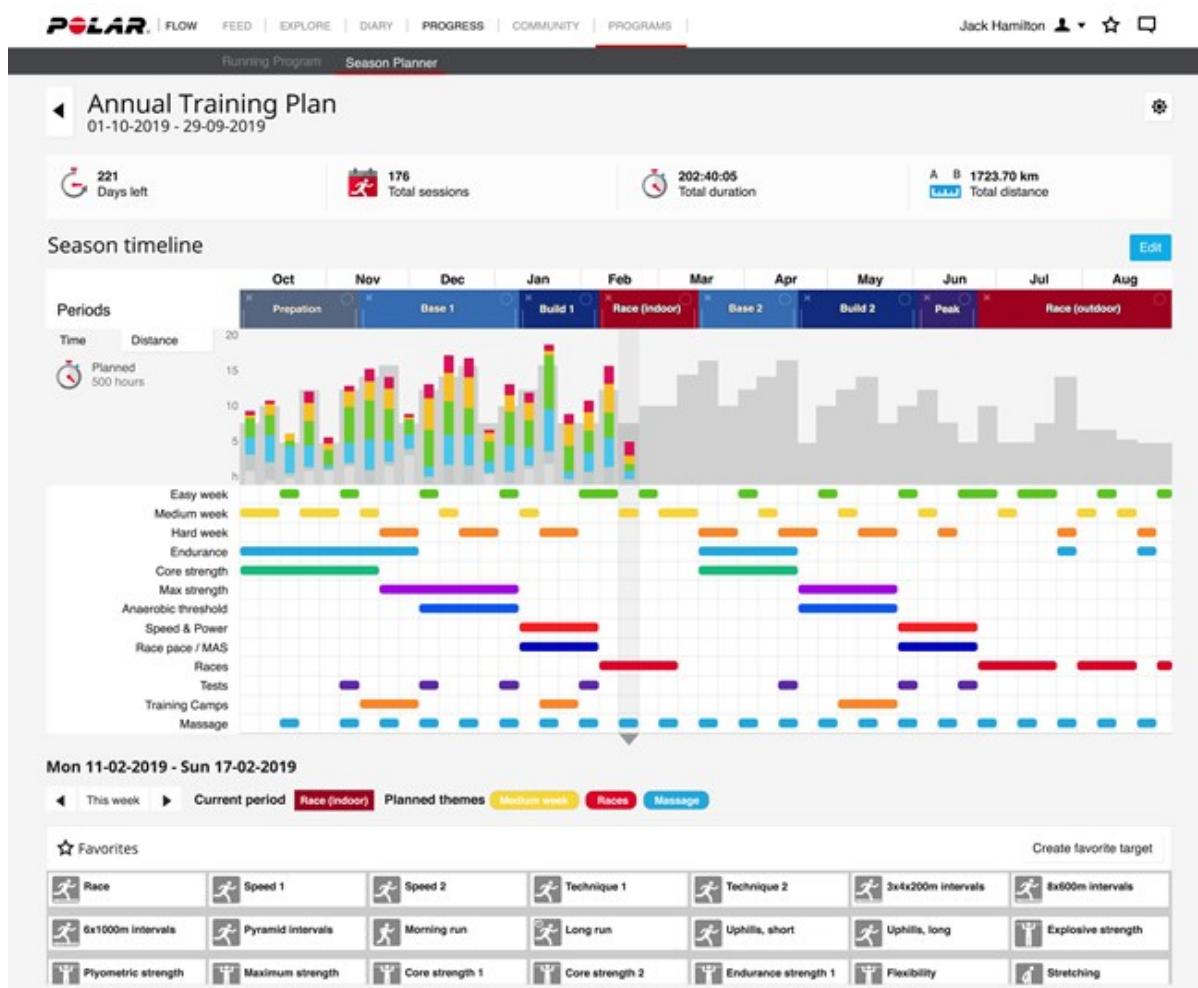
Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är aktiverad för ett antal inomhussport-, gruppsport- och lagsportprofiler. Detta innebär att kompatibla enheter som använder trådlös Bluetooth Smart-teknik, t.ex. gymutrustning, kan detektera din puls. Du kan kontrollera vilka sportprofiler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

PLANERA DIN TRÄNING

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

SKAPA EN TRÄNINGSPÄN MED SÄSONGSPLANERAREN

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





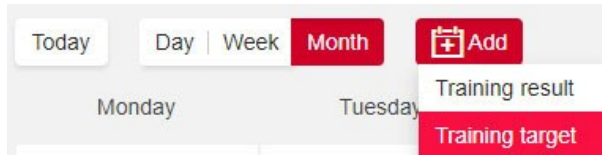
[Polar Flow for Coach](#) är en kostnadsfri fjärrplattform för coaching som gör det möjligt för din tränare att planera varje detalj i din träning från fullständiga säsongspaner till individuella träningspass.

SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN OCH -WEBBTJÄNSTEN

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

Så här skapar du ett träningsmål i webbtjänsten Polar Flow:


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




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

Välj sedan typ av träningsmål från följande:

Tidsmål

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


Distansmål

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

Kalorimål

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

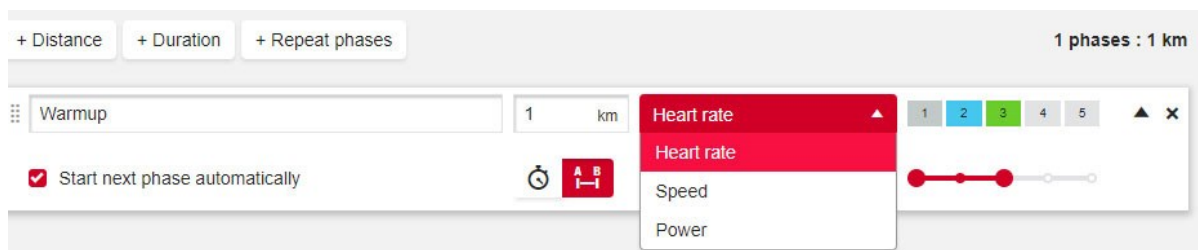
Idealtempomål

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

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

Träningsmål i faser

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



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

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



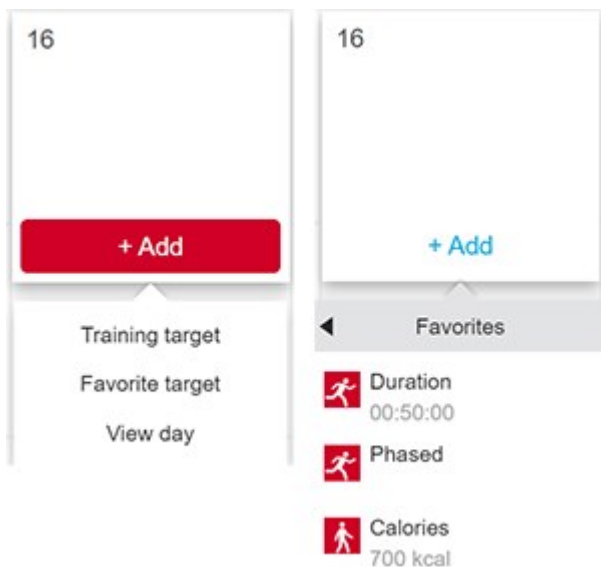
6. Klicka på Lägg till i favoriter  om du vill lägga till målet i din lista med favoriter.
7. Klicka på **Lägg till i Dagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

Skapa ett mål baserat på favoritträning

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


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

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



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



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


SYNKRONISERA MÅLEN TILL DIN KLOCKA

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


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

SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN

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

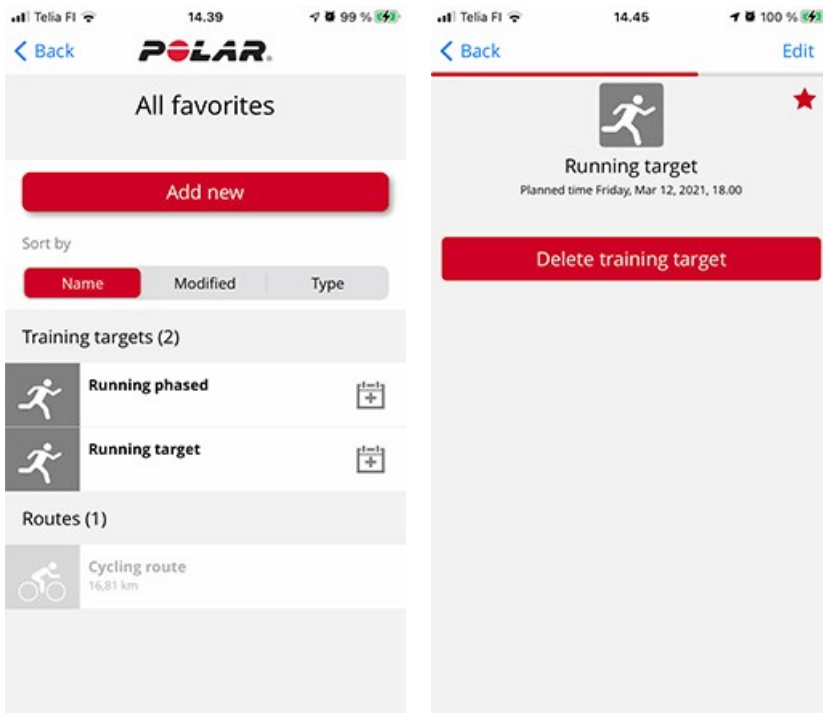
1. Gå till **Träning** och klicka på  överst på sidan.
2. Välj sedan typ av träningsmål från följande:

Favoritmål

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

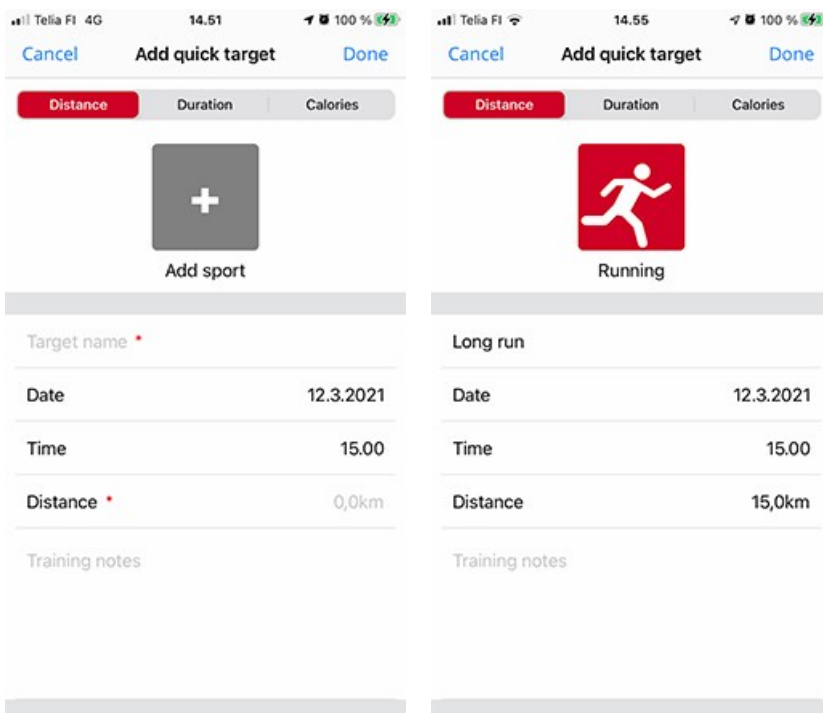


Komoot-rutt är bara tillgängligt i Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro och Vantage V2. Strava Live Segment är tillgängligt i Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V och Vantage V2.




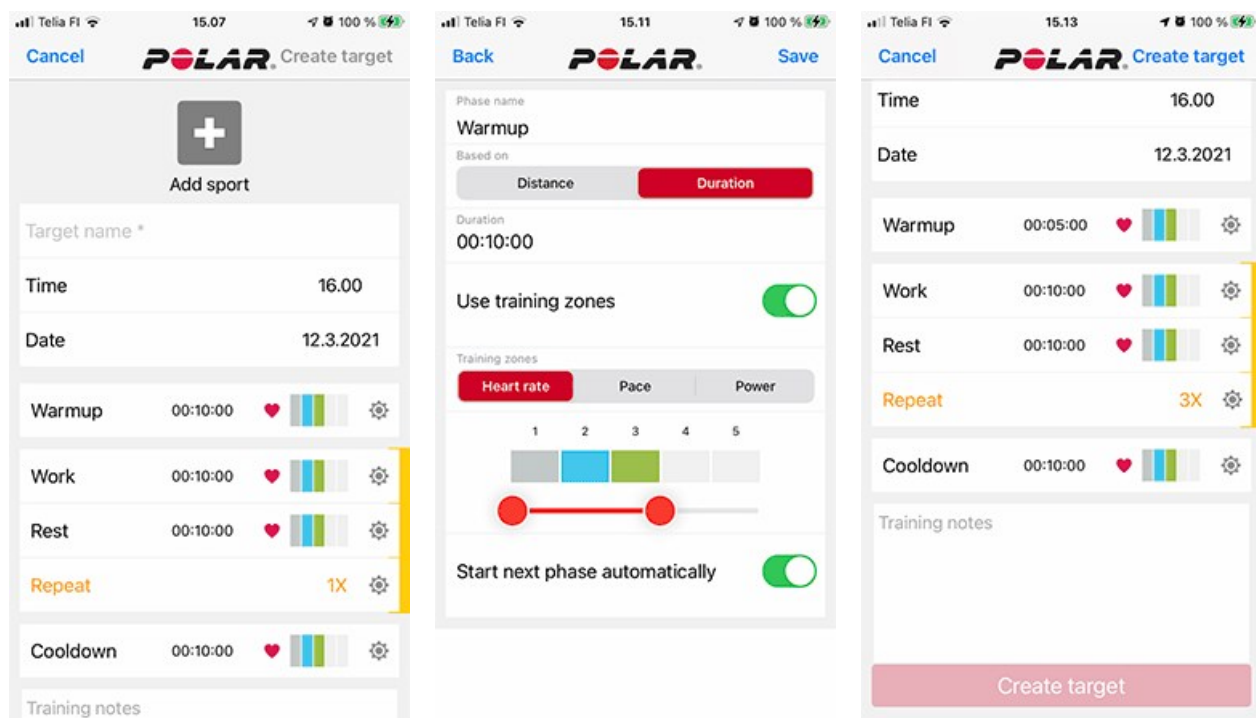
Snabbmål

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



Träningsmål i faser

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




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

FAVORITER


I **Favoriter** kan du lagra och hantera dina favoritträningsmål i Flow-webbtjänsten och Flow-mobilappen. Du kan använda dina favoriter som schemalagda mål i din klocka. Mer information finns i [Planera din träning i Flow-webbtjänsten](#).

Du kan se det maximala antalet i din klocka. Antalet favoriter i Flow-webbtjänsten är inte begränsat. Om du har fler än 20 favoriter i Flow-webbtjänsten överförs de första 20 i listan till din klocka vid synkroniseringen. Du kan ändra ordningen på dina favoriter genom att dra och släppa dem. Välj den favorit du vill flytta och dra den till önskad plats i listan.


LÄGG TILL ETT TRÄNINGSMÅL TILL FAVORITER:

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


eller

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

REDIGERA EN FAVORIT

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

TA BORT EN FAVORIT

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

SYNKRONISERA

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

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

SYNKRONISERA MED FLOW-MOBILAPPEN

Kontrollera följande innan du synkroniserar:

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

Synkronisera dina data:

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



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

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

SYNKRONISERA MED FLOW WEBBTJÄNST VIA FLOWSYNC

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

1. Anslut din klocka till datorn. Kontrollera att FlowSync-programmet körs.
2. FlowSync-fönstret öppnas på datorn och synkroniseringen startar.

3. Slutfört visas när du är klar.

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



Om du ändrar inställningar i Flow-webbtjänsten medan din klocka är ansluten till din dator trycker du på synkroniseringsknappen på FlowSync för att överföra inställningarna till din klocka.

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

Support och mer information om hur du använder FlowSync-programmet finns på support.polar.com/en/support/FlowSync.

VIKTIG INFORMATION

BATTERI

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

LADDA BATTERIET



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

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



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

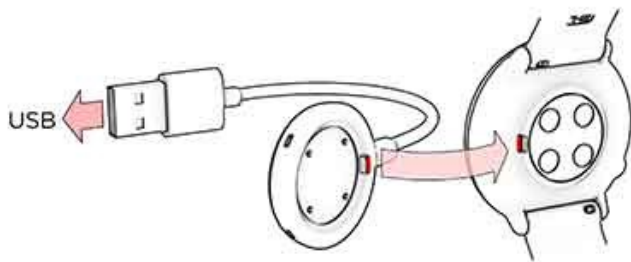
Använd USB-kabeln som följer med produkten för att ladda den via USB-porten på din dator. Du kan även ladda batteriet via ett vägguttag. När du laddar via ett vägguttag, använd en USB-nätadapter (ingår inte i produktpaketet).

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



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

1. Ladda din klocka genom att ansluta den till en USB-port eller en USB-laddare med den anpassade kabeln som levererades i paketet. Kabeln fäster magnetiskt på plats, se bara till att passa in kanten på kabeln med skåran på klockan (markerad med rött).



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



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

BATTERISTATUS OCH MEDDELANDEN

Batteristatussymbol

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

Batterinotiser

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

Meddelanden om svagt batteri under träning:

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

När displayen är tom är batteriet urladdat och klockan har gått i viloläge. Ladda din klocka. När batteriet är helt urladdat kan det ta ett tag innan laddningsanimeringen visas på displayen.

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

SKÖTSEL AV KLOCKAN

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

HÅLL DIN KLOCKA REN

Rengör din klocka under rinnande vatten med en mild tvål- och vattenlösning efter varje träningspass. Torka den torr med en mjuk handduk.

Håll klockans och kabelns laddningskontakter rena för att garantera problemfri laddning och synkronisering.

Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, damm eller smuts på klockans eller kabelns laddningskontakter. Torka försiktigt av smuts och fukt. **Ladda inte klockan när det finns fukt eller svett i den.**

Håll klockans laddningskontakter rena för att på ett effektivt sätt skydda din klocka från oxidering och andra eventuella skador, som orsakas av smuts och saltvatten (t.ex. svett eller havsvatten). Det bästa sättet att hålla laddningskontakterna rena är att skölja klockan med ljummet vatten efter varje träningspass. Klockan är vattentät och du kan skölja den under rinnande vatten utan att skada dess elektroniska komponenter.

Ta väl hand om den optiska pulssensorn.

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

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

FÖRVARING

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

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

SERVICE

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

För kontaktinformation och adresser till Polar Servicecenter, besök support.polar.com och landsspecifika webbsidor.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Polar-produkter (träningsenheter, aktivitetsmätare och tillbehör) är utformade för att ange den fysiologiska ansträngnings- och återhämtningsnivån under och efter träningspass. Polar träningsenheter and aktivitetsmätare mäter puls och/eller anger din aktivitet. Polar träningsenheter med en inbyggd GPS visar hastighet, distans och plats. På www.polar.com/en/products/accessories finns en fullständig lista över kompatibla tillbehör. Polar-träningsenheter med barometrisk tryckgivare mäter höjd och andra variabler. Ingen annan användning avses. Polar träningsenhet ska inte användas för att få miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

STÖRNINGAR UNDER TRÄNING

Elektromagnetiska störningar och träningsutrustning

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

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

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

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

HÄLSA OCH TRÄNING

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

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

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

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

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

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



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

VARNING – HÅLL BATTERIER UTOM RÄCKHÅLL FÖR BARN

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

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

SÅ HÄR ANVÄNDER DU DIN POLAR-PRODUKT SÄKERT

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

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

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

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

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

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

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

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

POLAR IGNITE

Batterityp:	165 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri
Drifttid:	Vid kontinuerlig användning: Upp till 17 träningstimmar med GPS och optisk pulsmätning 5 dagars aktivitetsmätning dygnet runt med kontinuerlig pulsmätning
Driftstemperatur:	-10 °C till 50 °C
Klockmaterial:	Enhet: ABS+GF, GLAS, PMMA, ROSTFRITT STÅL Armband: TPU ELLER SILIKON, ROSTFRITT STÅL

Material, utbytbara armband:	<p>Vävda band</p> <p>Armband: återvunnet PET-garn</p> <p>Elastisk del: 50 % polyester, 50 % naturgummi</p> <p>Läderarmband</p> <p>Armband: läder Foder: alcantara</p> <p>Elastisk del: 50 % polyester, 50 % naturgummi</p>
Kabelmaterial:	MÄSSING, PA66+PA6, PC, TPE, KOLSTÅL, NYLON
Vattentålighet:	30 m (ISO 22810, lämplig för simning)
Minneskapacitet:	Upp till 90 timmars träning med GPS och puls beroende på dina språkinställningar
Upplösning	240 x 204
Maxeffekt	5 mW
Frekvens	2,402–2,480 GHz

Utnyttjar Bluetooth®-teknologi

Polar Precision Prime optisk pulssensor-fusionsteknologi använder en mycket liten och säker mängd elektrisk ström på huden för att mäta enhetens kontakt med din handled i syfte att förbättra noggrannheten.

POLAR FLOWSYNC-PROGRAMVARA

För att kunna använda FlowSync-programvaran måste du ha en dator med Microsoft Windows- eller Mac-operativsystem med internetanslutning och en ledig USB-port.

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från support.polar.com.

KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-APPEN

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från support.polar.com.

VATTENRESISTENS HOS POLAR-PRODUKTER

De flesta Polar-produkter kan bäras vid simning. Det är dock inga dykinstrument. För att enheten ska behålla vattentåligheten bör du undvika att trycka på enhetens knappar under vatten.

Polars enheter med handledsbaserad pulsmätning kan bäras vid simning och bad. De samlar även in dina aktivitetsdata från handledsrörelserna när du simmar. Vid vår testning fann vi dock att pulsmätning på handleden inte fungerar optimalt i vatten, så vi rekommenderar inte pulsmätning på handleden vid simning.

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

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

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

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

LAGSTADGAD INFORMATION



Den här produkten följer EU-direktiven 2014/53/EU, 2011/65/EU and 2015/863/EU. Relevant försäkran om överensstämmelse och annan lagstadgad information för varje produkt finns tillgänglig på www.polar.com/en/regulatory_information.



Den överkryssade soptunnan på hjul visar att Polar-produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och rådets direktiv 2012/19/EU om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter (WEEE) och batterier och ackumulatorer som används i produkterna omfattas av Europaparlamentets och rådets direktiv 2006/66/EG av den 6 september 2006 om batterier och ackumulatorer och förbrukade batterier och ackumulatorer. Dessa produkter och batterier/ackumulatorer på insidan av Polar-produkter ska därför kasseras separat i EU-länder. I slutet av produktens livslängd uppmuntrar Polar dig att minimera avfallens negativa effekter på miljön och människors hälsa även utanför EU genom att följa lokala bestämmelser om avfallshantering och, om möjligt, använda separat insamling av elektroniska apparater för produkter samt batteri- och ackumulatorinsamling för batterier och ackumulatorer.

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

BEGRÄNSAD INTERNATIONELL POLAR-GARANTI

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

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

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

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen del av denna handbok får användas eller reproduceras i någon form eller på något sätt utan föregående skriftligt tillstånd från Polar Electro Oy.

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

ANSVARFRISKRIVNING

- Informationen i denna handbok ges endast i informationssyfte. Produkter som beskrivs kan ändras utan föregående meddelande på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier med avseende på denna handbok eller med avseende på de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av eller relaterade till användningen av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

2.0 SV 06/2022