# POLAR VANTAGE V




ANVÄNDARHANDBOK

# INNEHÅLL


**Innehåll** ..... **2**
**Polar Vantage V användarhandbok** ..... **8**
Introduktion ..... 8
Dra full nytta av din Vantage V ..... 9
Polar Flow-appen ..... 9
Polar Flow-webbtjänsten ..... 9
**Komma igång** ..... **10**
Ställ in din klocka ..... 10
Alternativ A: Ställ in med en mobilenhet och Polar Flow-appen ..... 11
Alternativ B: Ställ in med din dator ..... 12
Alternativ C: Inställning från klockan ..... 12
Knappfunktioner och gester ..... 12
Klockfunktion och meny ..... 13
Förträningsläge ..... 13
Under träning ..... 13
Färgpekskärm ..... 14
Visa meddelanden ..... 14
Tryckfunktion ..... 14
Aktiveringsgest för bakgrundsbelysning ..... 14
Klockdisplayer och meny ..... 14
Klockdisplayer ..... 14
Meny ..... 20
Inställningar ..... 23
Snabbinställningsmenyn ..... 23
Länka en mobilenhet med din klocka ..... 23
Radera en ihopparning ..... 24
Uppdatera mjukvaran ..... 25
Med mobil eller surfplatta ..... 25
Med en dator ..... 25
**Inställningar** ..... **27**
Fysiska inställningar ..... 28
Vikt ..... 28
Längd ..... 28
Födelsedatum ..... 28
Kön ..... 28
Träningsbakgrund ..... 29
Aktivitetsmål ..... 29
Önskad sömntid ..... 30
Maxpuls ..... 30
Vilopuls ..... 30
VO2max ..... 31

Allmänna inställningar 31
Para och synka 32
Cykelinställningar 32
Kontinuerlig pulsmätning 32
Mätning av återhämtning 32
Flygläge 32
Stör ej 33
Telefonnotiser 33
Enheter 33
Språk 33
Inaktivitetsvarning 33
Vibrationer 33
Jag bär min klocka på 33
Positionssatelliter 33
Om din klocka 34
Klockinställning 34
Alarm 35
Klockdisplay 35
Tid 35
Datum 35
Veckans första dag 35
Skärmikoner 36
Starta om och återställa 36
Starta om klockan 37
Återställa klockan till fabriksinställningar 37
Fabriksåterställning via FlowSync 37
**Träning 38**
Pulsmätning på handleden 38
Bära din klocka vid pulsmätning från handleden 38
Bära din klocka utan att mäta pulsen från handleden 39
Starta ett träningspass 39
Starta ett planerat träningspass 41
Starta ett multisportpass 41
Snabbmeny 42
Under träning 46
Bläddra genom träningsdisplayerna 46
Ställ in timer 47
Intervalltimer 48
Nedräkningstimer 49
Låsa en puls-, hastighets- eller effektzon 49
Låsa en pulszon 49
Lås en hastighets-/tempozon 50
Låsa en effektzon 50
Lagra en varv-/mellantid 51
Ändra sport under ett multisportpass 51

Träna med ett mål ... 51
Ändra fas under ett träningspass med faser ... 52
Visa information om träningsmål ... 52
Meddelanden ... 52
Pausa/stoppa ett träningspass ... 52
Träningssummering ... 53
Efter träning ... 53
Träningsdata i Polar Flow-appen ... 57
Träningsdata på webbtjänsten Polar Flow ... 57
**Funktioner** ... **58**
GPS ... 59
Utgångsdatum för A-GPS ... 59
GPS-funktioner ... 60
Ruttvägledning ... 60
Lägg till en rutt till din klocka ... 60
Starta ett träningspass med ruttvägledning ... 60
Vägledning på displayen ... 61
Tillbaka till start ... 61
Idealtempo ... 62
Strava Live-segment ... 63
Ansluta dina Strava- och Polar Flow-konton ... 63
Importera Strava-segment till ditt Polar Flow-konto ... 63
Starta ett träningspass med Strava Live-segment ... 64
Smart Coaching ... 65
Training Load Pro ... 66
Hjärtbelastning ... 66
Upplevd belastning ... 66
Muskelbelastning ... 67
Träningsbelastning från ett enstaka träningspass ... 67
Ansträngning och tolerans ... 68
Hjärtbelastningsstatus ... 68
Hjärtbelastningsstatus i din klocka ... 69
Långsiktig analys i Flow-appen och webbtjänsten ... 69
Recovery Pro ... 72
Kom igång med Recovery Pro ... 72
Se din återhämtningsfeedback ... 74
Ortostatiskt test ... 76
Utföra testet ... 76
Ortostatiskt test med Recovery Pro ... 78
Löpeffekt från handleden ... 78
Löpeffekt och muskelbelastning ... 79
Löpeffekten visas på din klocka ... 79
Polar löpprogram ... 81
Skapa ett Polar löpprogram ... 81
Starta ett löpmål ... 82

Följa din utveckling ... 82
Running Index ... 82
Kortsiktig utvärdering ... 83
Långsiktig utvärdering ... 84
Träningseffekt ... 85
Smart Calories ... 87
Kontinuerlig pulsmätning ... 87
Kontinuerlig pulsmätning i din klocka ... 87
Polar Sleep PlusTM ... 89
Sömndata i din klocka ... 89
Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten ... 91
Aktivitetsmätning dygnet runt ... 91
Aktivitetsmål ... 91
Aktivitetsdata i din klocka ... 92
Inaktivitetsvarning ... 92
Aktivitetsdata i Flow-appen och Flow webbtjänst ... 93
Aktivitetsguide ... 93
Aktivitetseffekt ... 93
Nightly Recharge™ återhämtningsmätning ... 94
ANS-status-information i Flow-appen ... 98
Sömnstatus-information i Polar Flow ... 98
Övning ... 99
Sömn ... 99
För att reglera energinivåer ... 99
Sleep Plus Stages™ sömnregistrering ... 100
Serene™ vägledd andningsövning ... 108
Konditionstest med pulsmätning på handleden ... 111
Innan testet påbörjas ... 111
Utföra testet ... 112
Testresultat ... 112
Utföra testet ... 113
Testresultat ... 113
Konditionsnivåklasser ... 114
Män ... 114
Kvinnor ... 114
VO2max ... 115
FitSpark™ daglig träningsvägledning ... 115
Under träning ... 118
Sportprofiler ... 119
Pulszoner ... 120
Hastighetszoner ... 120
Inställningar för hastighetszoner ... 120
Träningsmål med hastighetszoner ... 121
Under träning ... 121
Efter träning ... 121

Hastighet och distans från handleden 121
Kadens från handleden 122
Mätvärden för simning 122
Bassängsimning 122
Inställning av bassänglängd 123
Simning i öppet vatten 123
Mäta puls i vatten 124
Starta ett simpass 124
Under din simtur 124
Efter din simtur 125
Barometer 126
Telefonnotiser 127
Aktivera telefonnotiser 127
Stör ej 127
Visa notifikationer 127
Utbytbara armband 128
Byta armbandet 128
Kompatibla sensorer 129
Polar H10 pulssensor 130
Polar stegsensor Bluetooth® Smart 130
Polar hastighetsensor Bluetooth® Smart 130
Polar kadenssensor Bluetooth® Smart 131
Tredje parts effektsensorer 131
Länka sensorer med din klocka 131
Länka en pulssensor med din klocka 131
Länka en stegsensor med din klocka 131
Kalibrera stegsensorn 132
Länka en cykelsensor med din klocka 132
Cykelinställningar 133
Mäta hjulstorlek 133
Kalibrera effektsensor för cykling 134
Radera en ihopparning 134
**Polar Flow** **135**
Polar Flow-appen 135
Träningsdata 135
Aktivitetsdata 135
Sömndata 135
Sportprofiler 135
Bilddelning 136
Börja använda Flow-appen 136
Polar Flow-webbtjänsten 136
Dagbok 137
Rapporter 137
Program 137
Sportprofiler i Polar Flow 137

Lägga till en sportprofil ... 138
Redigera en sportprofil ... 139
Planera din träning ... 141
Skapa en träningsplan med Säsongsplaneraren ... 141
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen och -webbtjänsten ... 142
Skapa ett mål baserat på favoritträningsmål ... 145
Synkronisera målen till din klocka ... 145
Skapa ett träningsmål i Polar Flow-appen ... 146
Favoriter ... 150
Lägga till ett träningsmål till Favoriter: ... 150
Redigera en Favorit ... 150
Ta bort en favorit ... 150
Synkronisera ... 150
Synkronisera med Flow-mobilapp ... 151
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync ... 151
**Viktig information** ... **153**
Batteri ... 153
Ladda batteriet ... 153
Laddning under träning ... 155
Batteriets drifttid ... 155
Batteristatus och meddelanden ... 155
Skötsel av din klocka ... 156
Håll din klocka ren ... 156
Ta väl hand om den optiska pulssensorn. ... 156
Förvaring ... 156
Service ... 157
Säkerhetsföreskrifter ... 157
Störningar under träning ... 157
Hälsa och träning ... 158
Varning – Håll batterier utom räckhåll för barn ... 159
Så här använder du din Polar-produkt säkert ... 159
Tekniska specifikationer ... 160
Vantage V ... 160
Programmet Polar FlowSync ... 162
Polar Flow-appens kompatibilitet ... 162
Vattenresistens hos Polar-produkter ... 162
Lagstadgad information ... 164
Begränsad internationell Polar-garanti ... 164
Ansvarsfriskrivning ... 165

# POLAR VANTAGE V ANVÄNDARHANDBOK

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

## INTRODUKTION

Grattis till din nya Polar Vantage V!

Polar Vantage V är en premium GPS multisportklocka för multisport- och triathlonträning med Polar Precision Prime Sensor™-fusionsteknik för exakt pulsmätning på handleden, även under de mest krävande förhållandena. Klockan är fylld av verktyg som hjälper dig att slå dina rekord och nå dina mål: Nå den idealiska träningsmängden för bästa resultat med Training Load Pro som ger dig en helhetssyn på hur dina träningspass belastar kroppens olika system och hur det påverkar dina resultat. Den unika återhämtningslösningen Recovery Pro hjälper dig att förhindra överträning och skador. Den mäter hur återhämtad din kropp är och ger dig återhämtningsfeedback och vägledning.

Polar Vantage V är den första multisportklockan som mäter löpeffekt från handleden. Löpeffekt är ett utmärkt komplement till pulsmätning – det hjälper dig att övervaka löpningens externa belastning.Följ din löputveckling med avancerade löpfunktioner, som till exempel Running Index och Löpprogram. Välj dina favoritsporter från 130+ alternativ och anpassa inställningar för varje sport.

Funktionen Kontinuerlig pulsmätning mäter din puls dygnet runt. Tillsammans med aktivitetsmätning dygnet runt får du en fullständig översikt över hela din dagliga aktivitet.

Med Vantage V kan du välja att använda Recovery Pro eller Nightly Recharge för mätning av återhämtning, beroende på vad som passar dig och dina mål bäst. Den unika återhämtningslösningen Recovery Pro hjälper dig att förhindra överträning och skador. Den mäter hur återhämtad din kropp är och ger dig återhämtningsfeedback och vägledning. Nightly Recharge™ mäter återhämtningen över natten och visar hur bra du återhämtar dig efter dagens ansträngningar. Sleep Plus Stages™ sömnregistrering mäter dina sömnfaser (REM-sömn, lätt sömn och djupsömn) och ger dig sömnfeedback och en numerisk sömnnivå. Klockan hjälper dig att slappna av och minska stress genom Serene™ vägledd andningsövning.

*Vi utvecklar kontinuerligt våra produkter för bättre användarupplevelse. Var noga med att uppdatera programvaran när en ny version är tillgänglig för att hålla din klocka uppdaterad och få bästa prestanda. Programvaruuppdateringar förbättrar klockans funktionalitet genom nya funktioner och förbättringar.*

# DRA FULL NYTTA AV DIN VANTAGE V

Anslut till Polars ekosystem och få ut det mesta 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 och låt alla dina vänner få ta del av dem. I Flow-appen kan du också se hur du har sovit och hur aktiv du har varit under dagen.

## POLAR FLOW-WEBBTJÄNSTEN

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

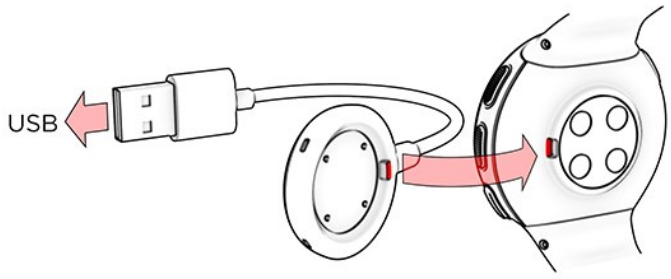
Allt detta finns på flow.polar.com.

# KOMMA IGÅNG


Ställ in din klocka ..... 10
Alternativ A: Ställ in med en mobilenhet och Polar Flow-appen ..... 11
Alternativ B: Ställ in med din dator ..... 12
Alternativ C: Inställning från klockan ..... 12
Knappfunktioner och gester ..... 12
Färgpekskärm ..... 14
Visa meddelanden ..... 14
Tryckfunktion ..... 14
Aktiveringsgest för bakgrundsbelysning ..... 14
Klockdisplayer och meny ..... 14
Klockdisplayer ..... 14
Meny ..... 20
Snabbinställningsmenyn ..... 23
Länka en mobilenhet med din klocka ..... 23
Radera en ihopparning ..... 24
Uppdatera mjukvaran ..... 25
Med mobil eller surfplatta ..... 25
Med en dator ..... 25


## 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. Alternativt kan du aktivera din klocka genom att hålla in OK i 4 sekunder.






**Ställ in din klocka** genom att välja språk och önskad inställningsmetod. Klockan ger dig tre inställningsalternativ: Bläddra till det alternativ som passar dig bäst med UPP/NER och bekräfta ditt val med OK.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ALTERNATIV B: STÄLL IN MED DIN DATOR

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

### ALTERNATIV C: INSTÄLLNING FRÅN KLOCKAN

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

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

## KNAPPFUNKTIONER OCH GESTER

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



### KLOCKFUNKTION OCH MENY

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

### FÖRTRÄNINGSLÄGE

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

### UNDER TRÄNING

| LYSE | TILLBAKA | OK | UPP/NED |
|---|---|---|---|
| Tänd displayen | Pausa träningen genom att trycka en gång | Lagra en varv-/mellantid | Ändra träningsdisplay |
| Tryck och håll in | | Fortsätt träningsregistreringen | |

| LYSE | TILLBAKA | OK | UPP/NED |
|---|---|---|---|
| för att låsa knappar | Avsluta träningspasset genom att trycka och hålla in i pausläge | när den är pausad | |

### FÄRGPEKSKÄRM

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

- Svep upp eller ner för att bläddra.
- I klockfunktionen kan du svepa åt vänster eller höger för att växla mellan klockdisplayer. Varje display ger dig en översikt över olika uppgifter
- Tryck på displayen för att se mer detaljerad information.

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

### VISA MEDDELANDEN

Svep upp från skärmens nedre del för att visa meddelanden. Punten längst ner på displayen anger om du har några nya meddelanden.

### TRYCKFUNKTION

Tryck ordentligt på skärmen med två fingrar för att lagra en varvtid under ett träningspass. Observera att tryckfunktionen inte är en pekskärmsfunktion.

### AKTIVERINGSGEST FÖR BAKGRUNDSBELYSNING

Bakgrundsbelysning aktiveras automatiskt när du vrider din handled för att titta på klockan.

## KLOCKDISPLAYER OCH MENY

### KLOCKDISPLAYER

Klockdisplayerna i Vantage V anger mycket mer än bara tiden. Du får den mest aktuella och relevanta informationen direkt på klockdisplayen, inklusive din aktivitetsstatus, Hjärtbelastningsstatus, din puls och senaste träningspass. Du kan svepa åt vänster eller höger, eller bläddra genom klockdisplayerna med knapparna UPP och NED samt öppna fler detaljer genom att trycka på displayen eller med OK-knappen.

*Observera att klockdisplayerna och deras innehåll inte kan redigeras.*

*Du kan välja mellan analog och digital display i Klockinställningar.*

**Tid**




Grundläggande klockdisplay med tid och datum.

**Aktivitet**




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

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




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

Se Aktivitetsmätning dygnet runt för mer information.

**Hjärtbelastningsstatus**







**Hjärtbelastningsstatus** ser på förhållandet mellan din kortsiktiga träningsbelastning (**Ansträngning**) och långsiktiga träningsbelastning (**Tolerans**) och baserat på detta anges huruvida din aktuella träningsbelastningsstatus innebär att du underbelastar, underhåller, utvecklar eller överbelastar ditt kardiovaskulära system. När återhämtningsfeedback är inställd och tillräckligt med data finns tillgängliga ser du din dagliga träningsrekommendation istället för din hjärtbelastningsstatus på klockdisplayen.

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

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

Se Training Load Pro för mer information.

**Puls**



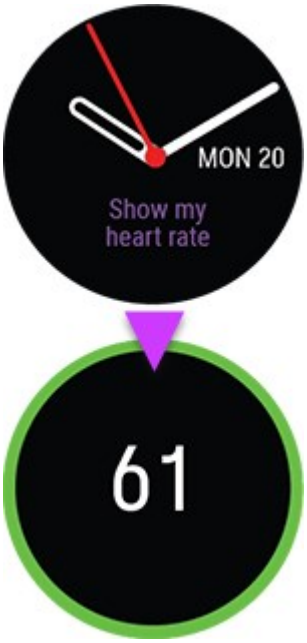




När du använder funktionen **Kontinuerlig pulsmätning** mäter din klocka kontinuerligt din puls och visar den på pulsdisplayen.

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

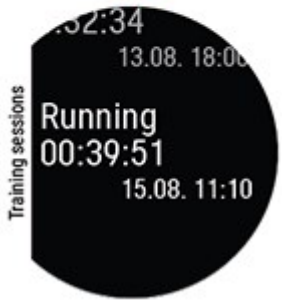
Se Kontinuerlig pulsmätning för mer information.




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

**Senaste träningspassen**




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

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

## Nightly Recharge




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

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

Se Nightly Recharge™ återhämtningsmätning eller Sleep Plus Stages™ sömnregistrering för mer information.




**FitSpark klockdisplay**




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

Se FitSpark daglig träningsvägledning för mer information.




## MENY

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

**Starta träningen**




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

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

Se Starta ett träningspass för detaljerade anvisningar.

**Serene vägledd andningsövning**




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

Se Serene™ vägledd andningsövning för mer information.

**Strava live segments**




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

Mer information finns på Strava live segments.

## Timer




I **Timer** finns stoppur och nedräkningstimer.

### Stoppur

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




### Nedräkningstimer

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

Nedräkningstimern läggs till den grundläggande klockdisplayen med tid och datum.




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

*Under träning kan du använda intervalltimer och nedräkningstimer. Lägg till timervyer till 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*

## Tester




I **Tester** hittar du Ortostatiskt test och Konditionstest:

**Ortostatiskt test**

Du kan göra det ortostatiska testet (H10 pulssensor behövs), se dina senaste resultat jämfört med ditt genomsnitt och återställa testperioden.

Se Ortostatiskt test för detaljerade anvisningar.

**Konditionstest**

Mät din konditionsnivå enkelt med handledsbaserad pulssensor när du ligger ner och slappnar av.

Mer information finns i Konditionstest med handledsbaserad pulssensor.

## Inställningar




**INSTÄLLNINGAR**

Du kan redigera följande inställningar i din klocka:

- Fysiska inställningar
- Allmänna inställningar
- Klockinställningar

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.

## SNABBINSTÄLLNINGSMENYN




Svep nedåt från den övre delen av displayen i klockfunktionen för att dra ner menyn **Snabbinställningar**. Svep åt vänster eller höger för att bläddra igenom och tryck för att välja stör ej-funktionen eller flygläget:

- **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.

- **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 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.

Batteristatusikonen visar hur mycket laddning som finns kvar i batteriet.

## LÄNKA EN MOBILENHET MED DIN KLOCKA

Innan du kan länka en mobilenhet med din klocka måste du konfigurera din klocka i Polar Flow-webbtjänsten eller med Polar Flow-mobilappen enligt beskrivningen i kapitel Ställ in din klocka. Om

du gjorde inställningen för din klocka med en mobilenhet har din klocka redan länkats. Om du gjorde installationen med en dator och vill använda din klocka med Polar Flow-appen, ska din klocka och mobilen länkas på följande sätt:

Innan du parar ihop en mobil-enhet

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

Så här parar du ihop en mobilenhet:

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

   **Android-användare**: Om du har flera Flow app-kompatibla Polar-enheter som används ska du kontrollera att du har valt Vantage V 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 Vantage V.

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

## RADERA EN IHOPPARNING

Så här raderar du en länkning med en mobilenhet:

1. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Länka och synka > Länkade enheter** och tryck på OK.
2. Välj den enhet du vill ta bort från listan och tryck på OK.
3. **Ta bort länkning?** visas. Bekräfta genom att trycka på OK.
4. **Länkning borttagen** visas när du är klar.

# UPPDATERA MJUKVARAN

Var noga med att uppdatera firmware när en ny version är tillgänglig för att hålla din klocka uppdaterad och få bästa prestanda. Firmware-uppdateringar görs för att förbättra funktionaliteten i din klocka. De kan till exempel vara helt nya funktioner, förbättringar av befintliga funktioner och buggfixar.

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

## MED MOBIL ELLER SURFPLATTA

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

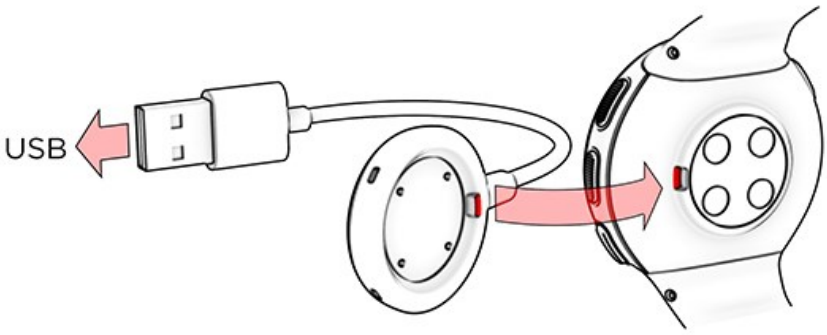
*Den trådlösa uppdateringen av mjukvaran kan ta upp till 20 minuter, beroende på din anslutning.*

## MED EN DATOR

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

**Så här uppdaterar du mjukvaran:**

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 synkroniseringen uppmanas du att uppdatera mjukvaran.

4. Välj **Ja**. Ny firmware installeras (det kan ta upp till 10 minuter) och sedan startar klockan om. Vänta tills mjukvaruuppdateringen har slutförts innan du kopplar bort klockan från datorn.

# INSTÄLLNINGAR


Fysiska inställningar ... 28
- Vikt ... 28
- Längd ... 28
- Födelsedatum ... 28
- Kön ... 28
- Träningsbakgrund ... 29
- Aktivitetsmål ... 29
- Önskad sömntid ... 30
- Maxpuls ... 30
- Vilopuls ... 30
- VO2max ... 31

Allmänna inställningar ... 31
- Para och synka ... 32
- Cykelinställningar ... 32
- Kontinuerlig pulsmätning ... 32
- Mätning av återhämtning ... 32
- Flygläge ... 32
- Stör ej ... 33
- Telefonnotiser ... 33
- Enheter ... 33
- Språk ... 33
- Inaktivitetsvarning ... 33
- Vibrationer ... 33
- Jag bär min klocka på ... 33
- Positionssatelliter ... 33
- Om din klocka ... 34

Klockinställning ... 34
- Alarm ... 35
- Klockdisplay ... 35
- Tid ... 35
- Datum ... 35
- Veckans första dag ... 35

Skärmikoner ... 36

Starta om och återställa ... 36
- Starta om klockan ... 37
- Återställa klockan till fabriksinställningar ... 37

# FYSISKA INSTÄLLNINGAR

För att se och redigera dina personliga inställningar, gå till **Inställningar > Personliga inställningar** Det är viktigt att du är noga med de fysiska inställningarna, särskilt när du ställer in vikt, längd, födelsedatum och kön, eftersom de påverkar mätvärdenas noggrannhet som t.ex. pulszoner och kaloriförbrukning.

I **Personliga inställningar** finns följande:

- **Vikt**
- **Längd**
- **Födelsedatum**
- **Kön**
- **Träningsbakgrund**
- **Aktivitetsmål**
- **Önskad sömntid**
- **Maxpuls**
- **Vilopuls**
- **$VO_{2max}$**

## VIKT

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

## LÄNGD

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

## FÖDELSEDATUM

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

## KÖN

Välj **Man** eller **Kvinna**.

## TRÄNINGSBAKGRUND

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

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

## 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 måste vara för att nå ditt dagliga aktivitetsmål.

Tiden som du behöver för att uppfylla ditt dagliga aktivtetsmål 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 bara innehåller lite sport och mycket sittande, pendling med bil eller kollektivtrafik och så vidare rekommenderar vi att du väljer denna aktivitetsnivå.

**Nivå 2**

Om du tillbringar större delen av din dag på fötterna, kanske på grund av den typ av arbete du utför eller dina dagliga sysslor, är detta rätt aktivitetsnivå för dig.

**Nivå 3**

Om ditt arbete är fysiskt krävande, 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 definiera hur länge du avser att 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 enligt dina individuella behov. Genom att göra detta får du korrekt återkoppling på hur mycket sömn du fick i jämförelse med önskad sömntid.

## MAXPULS

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

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

## VILOPULS

Din vilopuls är det lägsta antalet hjärtslag per minut (slag/min) när du är helt avslappnad och utan störningar. Din ålder, konditionsnivå, genetik, ditt hälsotillstånd 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 i mycket bra form.

Det är bäst att mäta din vilopuls på morgonen efter en god natts sömn, strax efter att du har vaknat. Det är OK att gå på toaletten först om det hjälper dig att slappna av. Utför ingen ansträngande träning som leder till mätning och se till att du är helt återhämtad från någon aktivitet. Du bör göra mätningen mer än en gång, helst på varandra följande morgnar, och beräkna din genomsnittliga vilopuls.

**Så här mäter du din vilopuls:**

1. Bär din klocka. Ligg ner på ryggen och slappna av.
2. Starta ett träningspass efter cirka 1 minut. Välj valfri sportprofil, till exempel 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 din enhet med Polar Flow-appen eller webbtjänsten och se träningssummeringen för ditt lägsta pulsvärde (HR min) – det här är din vilopuls. Uppdatera din vilopuls i dina fysiska inställningar i Polar Flow.

### $VO_{2MAX}$

Ställ in din $VO2_{max}$.

$VO2_{max}$ (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. $VO2_{max}$ 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 $VO2_{max}$.

## ALLMÄNNA INSTÄLLNINGAR

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

I **Allmänna inställningar** finns följande:

- **Para och synka**
- **Cykelinställningar** (Endast synligt om du länkade en cykelsensor med din klocka)
- **Kontinuerlig pulsmätning**
- **Mätning av återhämtning**
- **Flygläge**
- **Stör ej**
- **Telefonnotiser**
- **Enheter**
- **Språk**
- **Inaktivitetsvarning**
- **Vibrationer**
- **Jag bär min klocka på**
- **Positionssatelliter**
- **Om din klocka**

## PARA OCH SYNKA

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

## CYKELINSTÄLLNINGAR

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

- **Hjulstorlek**: Ställ in hjulstorleken i millimeter. Se Länka sensorer med din klocka för anvisningar om mätning av hjulstorleken.
- **Vevarmslängd**: Ställ in vevarmslängden i millimeter. Inställningen är endast synlig om du har länkat en effektsensor.
- **Sensorer i bruk**: Visa alla sensorer du har länkat till cykeln.

## KONTINUERLIG PULSMÄTNING

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

Mer information finns i Kontinuerlig pulsmätning.

## MÄTNING AV ÅTERHÄMTNING

Välj hur du ska mäta din återhämtning.

- Använd **Recovery Pro** för specifik vägledning om hur du balanserar din träningsbelastning och återhämtning, baserat på Ortostatiska tester och återhämtningsfrågor. När den är aktiverad uppmanar klockan dig att schemalägga ett ortostatiskt test minst tre dagar i veckan. Välj dagarna och sedan Spara. Se Recovery Pro för mer information.
- Välj **Nightly Recharge** för automatisk mätning av återhämtning och tips, baserat på mätning under natten. Klockan uppmanar dig att aktivera funktionen Kontinuerlig pulsmätning om den inte redan är aktiverad. Kontinuerlig pulsmätning måste aktiveras för att Nightly Recharge ska fungera. Välj **På** eller **Endast på natten**. Om du väljer **Endast på natten** ställer du in pulsmätningen så att den startar så snart du går och lägger dig.

## 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

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

## 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, sträcka 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** eller **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 4.0.11 och framåt kan du ändra vilket satellitnavigeringssystem som din klocka använder utöver GPS. Du hittar inställningen i din klocka 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 Vantage V-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 OK-knappen och därefter OK igen för att bekräfta omstarten. Du kan också starta om din klocka genom att trycka på och hålla in OK-knappen i 10 sekunder.

## KLOCKINSTÄLLNING

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

# SKÄRMIKONER



Flygläge är aktiverat. Flygläge bryter 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-läge är aktiverat. När stör ej är aktiverat vibrerar inte klockan när du får notiser eller samtal (den röda punkten visas fortfarande längst ner till vänster på displayen). Aktiveringsgesten för bakgrundsbelysning är också inaktiverad.

När stör ej är aktiverat vibrerar inte klockan när du får notiser eller samtal (den röda punkten visas fortfarande längst ner på displayen). Aktiveringsgesten för bakgrundsbelysning är också inaktiverad.



Alarmet är ställt. Du kan ställa alarmet i Snabbinställningsmenyn.



Din parade telefon är inte ansluten och dina notiser är aktiverade. Kontrollera att din telefon är tillräckligt nära din klocka för att befinna sig inom räckvidden för Bluetooth och att Bluetooth är aktiverat på telefonen.



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

# STARTA OM OCH ÅTERSTÄLLA

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

## STARTA OM KLOCKAN

På klockan går du till **Inställningar** > **Allmänna inställningar** > **Om din klocka**. Rulla ned till **Starta om din klocka**. Tryck på OK-knappen och sedan på OK igen för att bekräfta omstarten.

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

## ÅTERSTÄLLA KLOCKAN TILL FABRIKSINSTÄLLNINGAR

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

### FABRIKSÅTERSTÄLLNING VIA FLOWSYNC

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

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

# TRÄNING

Pulsmätning på handleden ..... 38
Bära din klocka vid pulsmätning från handleden ..... 38
Bära din klocka utan att mäta pulsen från handleden ..... 39
Starta ett träningspass ..... 39
Starta ett planerat träningspass ..... 41
Starta ett multisportpass ..... 41
Snabbmeny ..... 42
Under träning ..... 46
Bläddra genom träningsdisplayerna ..... 46
Ställ in timer ..... 47
Låsa en puls-, hastighets- eller effektzon ..... 49
Lagra en varv-/mellantid ..... 51
Ändra sport under ett multisportpass ..... 51
Träna med ett mål ..... 51
Pausa/stoppa ett träningspass ..... 52
Träningssummering ..... 53
Efter träning ..... 53
Träningsdata i Polar Flow-appen ..... 57
Träningsdata på webbtjänsten Polar Flow ..... 57

## PULSMÄTNING PÅ HANDLEDEN

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

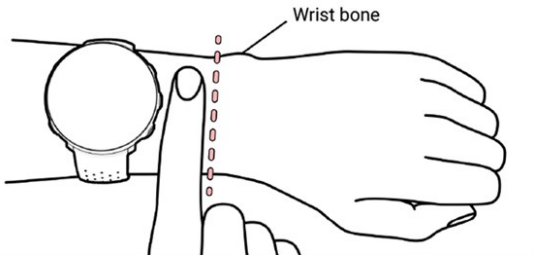
Även om det finns många subjektiva signaler till hur din kropp mår under träning (upplevd ansträngning, andning, fysiska förnimmelser), är inget så tillförlitligt som att mäta pulsen. Pulsen är objektiv och påverkas av både interna och externa faktorer. Det betyder att du får ett pålitligt mått på ditt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

### BÄRA DIN KLOCKA VID PULSMÄTNING FRÅN HANDLEDEN

För att få precision i pulsmätning på handleden under träning (och när du använder funktionen kontinuerlig pulsmätning) 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 runt din arm. Ett bra sätt att kontrollera att handledsbandet inte sitter löst är att trycka försiktigt på handledsbandet från båda sidor av

din arm – då ska inte sensorn lyfta från din hud. När du trycker upp handledsbandet ska du inte se LED-lampan lysa från sensorn.
- För den mest exakta pulsmätningen rekommenderar vi att du bär din klocka i några minuter innan du startar pulsmätningen. Det är också bra att värma upp huden om händer och hud lätt blir kalla. Få upp blodflödet innan du startar ditt träningspass!




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

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

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

### BÄRA DIN KLOCKA UTAN ATT MÄTA PULSEN FRÅN HANDLEDEN

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

*Det är bra att ibland låta handleden vila, särskilt om du har känslig hud. Ta av din klocka och ladda den. På så sätt får både din hud och klocka vila så att de är redo för nästa träningspass.*

## STARTA ETT TRÄNINGSPASS

1. Ta på dig din klocka och dra åt armbandet.
2. Gå in i förträningsläge genom att trycka på och hålla in OK i klockfunktionen eller trycka på TILLBAKA för att öppna huvudmenyn och välja **Starta träningen**




Från förträningsläget kan du öppna snabbmenyn genom att trycka på ikonen eller knappen LYSE. Alternativen som visas i snabbmenyn beror på den sport du har valt och huruvida du använder GPS.

Du kan till exempel välja det favoritträningsmål eller den rutt du vill använda och lägga till timers till dina träningsvyer. För mer information, se Snabbmenyn.

När du valt återgår klockan till förträningsläge.

3. Bläddra till din önskade sport.
4. Stanna i förträningsläget 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-satellitsignaler 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 länkat 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 ett ljud och en vibration.

89 Klockan har hittat din puls när din puls visas.

89 När du använder en pulssensor från Polar som är länkad till 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 OK för att starta träningsregistreringen.

Se Under träning för mer information om vad du kan göra med din klocka under träning.

## STARTA ETT PLANERAT TRÄNINGSPASS

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

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

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




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

Din klocka ger dig vägledning under träningen för att nå ditt träningsmål. Se Under träning för mer information.

Dina planerade träningsmål kommer också att inkluderas i FitSpark träningsförslag.

## STARTA ETT MULTISPORTPASS

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

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

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

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

## SNABBMENY

Du kan öppna snabbmenyn från förträningsläget, under en paus vid träningspass och under övergångsläge vid multisportpass. I förträningsläge kan den nås genom att trycka på ikonen eller knappen LYSE. I paus- och övergångsläge kan den bara nås med knappen LYSE.




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



**Bakgrundsbelysning**:

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



**Våra förslag**:

Under **Våra förslag** hittar du de dagliga FitSpark-träningsförslagen.



**Bassänglängd**:

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

*Inställning av bassänglängd finns bara tillgänglig från förträningsläget i snabbmenyn.*



**Kalibrera effektsensorn**:

Om du har parkopplat en cykeleffektsensor från tredje part med din klocka kan du kalibrera sensorn från snabbmenyn. Välj först en av cykelsportprofilerna och aktivera sändarna genom att rotera vevarmarna. Välj sedan **Kalibrera effektsensorn** från snabbmenyn och följ anvisningarna på skärmen för att kalibrera din sensor. Se tillverkarens instruktioner för kalibreringsanvisningar som är specifika för din effektsensor.



**Kalibrera stegsensorn**:

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

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

  *Observera att intervalltimern inte kan användas under kalibreringen. Om du har aktiverat intervalltimern uppmanar klockan dig att inaktivera den för manuell kalibrering av stegsensorn. Du kan aktivera timern från snabbmenyn i pausläget efter kalibrering.*
- **Kalibreringsfaktor**: Ställ in kalibreringsfaktorn manuellt om du vet vilken faktor som ger dig exakt distans.

För detaljerade anvisningar om manuell och automatisk kalibrering av en stegsensor, se Kalibrera en Polar stegsensor med Vantage V/Vantage M.

*Det här alternativet visas endast om du har parat ihop en stegsensor med din*

*klocka.*



**Favoriter**:

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

Mer information finns i Favoriter.



**Idealtempo**:

Funktionen Idealtempo hjälper dig att hålla ett stadigt tempo och att uppnå ditt tidsmål för en viss distans. Bestäm ett tidsmål för distansen – exempelvis 45 minuter för 10 kilometers löpning och se hur långt efter eller före du ligger jämfört med ditt förbestämda mål. Du kan även se vilket stadigt tempo eller vilken stadig hastighet som krävs för att uppnå ditt mål.

Idealtempo kan ställas in på din Vantage. Välj distans och målet för din träningstid, sen är du redo att sätta igång. Du kan även ställa in målet för ditt Idealtempo på Flow-webbtjänsten eller i appen och synkronisera dem med din klocka.

Mer information finns under Idealtempo.



**Intervalltimer**:

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

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

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

Se Under träning för mer information.



**Nedräkningstimer**:

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

Se Under träning för mer information.



**Rutter**:

I **Rutter** hittar du rutterna du har sparat som favoriter i Flow-webbtjänsten Utforska vy eller i analysen av ditt träningspass, och som synkats med din klocka.

Välj rutt i listan och välj sedan var du vill starta rutten: **Startpunkt** (ursprunglig riktning), **Längs rutten** (ursprunglig riktning), **Slutmål till motsatt riktning** eller **Längs rutten till motsatt riktning**.

För mer information, se Ruttvägledning.

*Rutter finns bara tillgängliga i snabbmenyns förträningsläge om GPS är aktiverat för sportprofilen.*



**Tillbaka till start**:

Funktionen Tillbaka till start visar dig vägen tillbaka till startpunkten för ditt träningspass. För att lägga till **Tillbaka till start**-vyn till dina träningsvyer för det aktuella träningspasset, välj **Tillbaka till start** på, och tryck på OK.

Mer information finns i Tillbaka till start.

*Tillbaka till start-funktionen är endast tillgänglig om GPS är aktiverad för sportprofilen.*

När du väljer ett träningsmål för ditt träningspass är alternativen **Favoriter** och **Rutter** strukna i snabbmenyn. Detta beror på att du bara kan välja ett mål för passet. Om du väljer en rutt för ditt

träningspass kommer funktionen **Tillbaka till start** vara struken i snabbmenyn eftersom funktionerna **Rutter** och **Tillbaka till start** inte kan väljas samtidigt. Om du vill ändra mål väljer du det strukna alternativet, och då kommer du att bli tillfrågad om du vill ändra mål eller rutt. Bekräfta med OK för att välja ett annat mål.

# UNDER TRÄNING

## BLÄDDRA GENOM TRÄNINGSDISPLAYERNA

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

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

Dina träningsvyer kan till exempel ha följande information:




Din puls och ZonePointer för puls

Sträcka

Träningstid

Tempo/hastighet




Din puls och ZonePointer för puls

Träningstid

Kalorier




Fallmeter

Din aktuella höjd

Höjdmeter




Maxpuls

Pulsdiagram och din aktuella puls

Snittpuls




Maxeffekt

Effektdiagram och din aktuella effekt

Snitteffekt

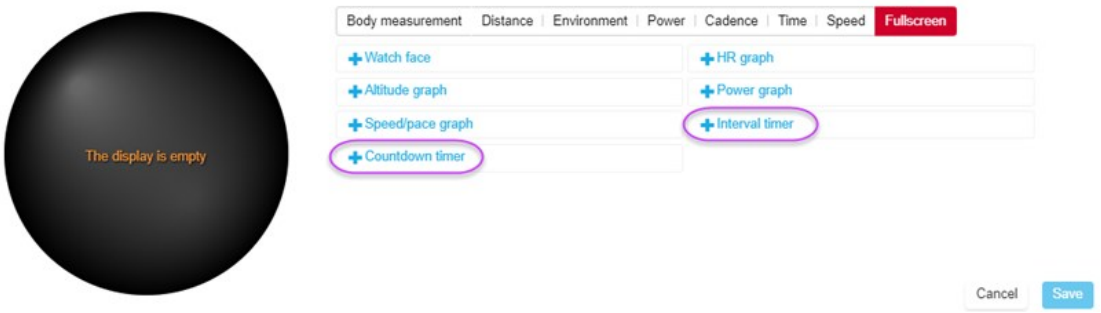



Klocktid

Träningstid

## 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 inställningar till din klocka.




Se Sportprofiler i Flow för mer information.

**INTERVALLTIMER**




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

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

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

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

### NEDRÄKNINGSTIMER




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

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

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

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

## LÅSA EN PULS-, HASTIGHETS- ELLER EFFEKTZON

Med ZoneLock-funktionen kan du låsa den zon du för närvarande befinner dig i baserat på puls, hastighet/tempo eller effekt och se till att du stannar i den valda zonen under träning utan att du behöver titta på klockan. Om du går utanför den låsta zonen under träning meddelar klockan dig med en vibration.

För att kunna använda ZoneLock för att låsa zonen för hastighet/tempo eller effekt måste du lägga till **Hastighets-/tempodiagrammet** eller **Effektdiagrammet** i fullskärm som träningsvy i de sportprofiler som du vill använda ZoneLock i via inställningarna för sportprofiler i Flow.

### LÅSA EN PULSZON

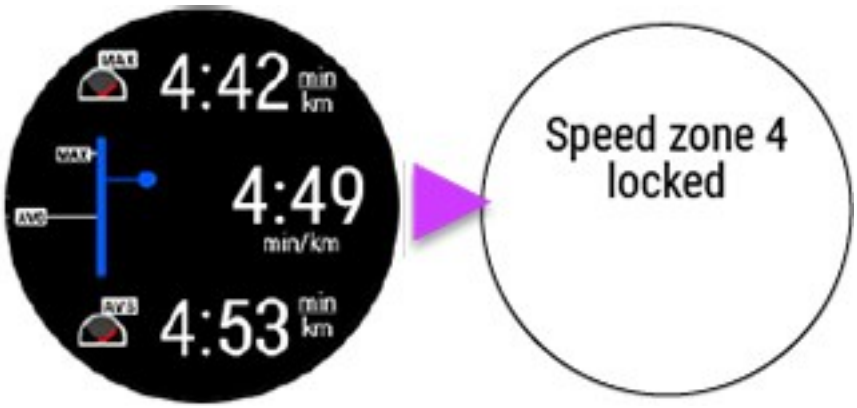
Lås den pulszon du för närvarande ligger i genom att **trycka och hålla in OK** i en vy som visar din puls.




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

### LÅS EN HASTIGHETS-/TEMPOZON

Lås hastighets-/tempozonen du för närvarande ligger i genom att **trycka och hålla in OK** i fullskärmsvyns för **hastighets-/tempodiagram**.




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

### LÅSA EN EFFEKTZON

Lås effektzonen du för närvarande ligger i genom att **trycka och hålla in OK** i helskärmsvyn för **effektdiagram**.




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

## LAGRA EN VARV-/MELLANTID

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

## ÄNDRA SPORT UNDER ETT MULTISPORTPASS

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

## TRÄNA MED ETT MÅL

Om du har skapat ett **snabbmål** 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

*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 OK för att gå till nästa fas när du har avslutat en fas.

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

*Observera att när du ställer in väldigt korta faser (under 10 sekunder) får du ingen ljudsignal när fasen är slut.*

#### VISA INFORMATION OM TRÄNINGSMÅL

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

#### MEDDELANDEN

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

## PAUSA/STOPPA ETT TRÄNINGSPASS

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

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

# TRÄNINGSSUMMERING

## EFTER TRÄNING

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

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




Starttid och datum

Träningstid

Avverkad distans under träningspasset




**Puls**

Din snitt- och maxpuls under träningspasset.

Din Hjärtbelastning från träningspasset




**Pulszoner**

Tid i olika pulzoner




**Kalorier**

Förbrukade kalorier under träningspasset

Fettförbrukning % av kalorier:  Kaloriförbrukning från fett under ett träningspass, uttryckt som en procentandel av total kaloriförbrukning 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**

Tid i olika hastighetszoner




**Kadens**

Din snitt- och maxkadens för träningspasset

*Stegfrekvens mäts med en inbyggd accelerometer från handledens rörelser. Kadens vid cykling visas om du använder en Polar kadenssensor Bluetooth® SmartBluetooth®.*




**Höjd**

Maxhöjd under träningspasset

Stigning i meter/fot under träningspasset

Nedstigning i meter/fot under träningspasset




**Effekt**

Snitteffekt

Maxeffekt

Muskelbelastning




**Effektzoner**

Tid i olika effektzoner

*Löpeffekt mäts från handleden när du använder en sportprofil för löpning och GPS är tillgänglig eller när du använder en extern löpeffektsensor. Cykeleffekt visas när du använder en sportprofil för cykling och du använder en extern cykeleffektsensor.*




**Varv/Automatiska varvtider**

Antalet varv, din bästa varvtid och snittvarvtiden.

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

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




**Multisportsummering**

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

**Så här visar du dina träningssummeringar senare i din klocka:**




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

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

## TRÄNINGSDATA I POLAR FLOW-APPEN

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

Mer information finns i Polar Flow-appen.

## TRÄNINGSDATA PÅ WEBBTJÄNSTEN POLAR FLOW

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

Se Polar Flow webbtjänst för mer information.

# FUNKTIONER


GPS ... 59
GPS-funktioner ... 60
Ruttvägledning ... 60
Lägg till en rutt till din klocka ... 60
Starta ett träningspass med ruttvägledning ... 60
Vägledning på displayen ... 61
Tillbaka till start ... 61
Idealtempo ... 62
Strava Live-segment ... 63
Ansluta dina Strava- och Polar Flow-konton ... 63
Importera Strava-segment till ditt Polar Flow-konto ... 63
Starta ett träningspass med Strava Live-segment ... 64
Smart Coaching ... 65
Training Load Pro ... 66
Recovery Pro ... 72
Ortostatiskt test ... 76
Löpeffekt från handleden ... 78
Polar löpprogram ... 81
Running Index ... 82
Träningseffekt ... 85
Smart Calories ... 87
Kontinuerlig pulsmätning ... 87
Polar Sleep PlusTM ... 89
Aktivitetsmätning dygnet runt ... 91
Aktivitetsguide ... 93
Aktivitetseffekt ... 93
Nightly Recharge™ återhämtningsmätning ... 94
Sleep Plus Stages™ sömnregistrering ... 100
Serene™ vägledd andningsövning ... 108
Konditionstest med pulsmätning på handleden ... 111
FitSpark™ daglig träningsvägledning ... 115
Sportprofiler ... 119
Pulszoner ... 120
Hastighetszoner ... 120
Inställningar för hastighetszoner ... 120
Träningsmål med hastighetszoner ... 121
Under träning ... 121
Efter träning ... 121
Hastighet och distans från handleden ... 121
Kadens från handleden ... 122
Mätvärden för simning ... 122
Bassängsimning ... 122

Simning i öppet vatten ... 123
Mäta puls i vatten ... 124
Starta ett simpass ... 124
Under din simtur ... 124
Efter din simtur ... 125
Barometer ... 126
Telefonnotiser ... 127
Visa notifikationer ... 127
Utbytbara armband ... 128
Byta armbandet ... 128
Kompatibla sensorer ... 129
Polar H10 pulssensor ... 130
Polar stegsensor Bluetooth® Smart ... 130
Polar hastighetsensor Bluetooth® Smart ... 130
Polar kadenssensor Bluetooth® Smart ... 131
Tredje parts effektsensorer ... 131
Länka sensorer med din klocka ... 131

# 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 laddas ner till din klocka när du synkroniserar den med Flow-webbtjänsten via FlowSync-mjukvaran eller via Flow-appen. A-GPS-data laddas ner automatiskt en gång om dagen till din klocka via Flow-appen om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth och Flow-appen körs åtminstone i bakgrunden.

#### 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** > **Utg.datum för A-GPS**. 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 den aktuella positionen.

### 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 träninspass.
- **Löpindex**: Running Index är baserad på puls- och hastighetsdata under löpturen. Den ger information om din prestationsnivå, både aerob kondition och löpekonomi.

*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.*

## RUTTVÄGLEDNING

Funktionen Ruttvägledning guidar dig längs rutter som du sparat vid tidigare träningspass eller rutter som andra Flow-webbtjänstanvändare har sparat och delat. Du kan välja att gå till ruttens startpunkt, slutpunkt eller närmsta punkten längs rutten (mitt på rutten). Först kommer din klocka att guida dig till startpunkten du valt på rutten. När du är på rutten kommer din klocka guida dig hela vägen och hålla dig på rätt spår. Följ bara anvisningarna på displayen. Längst ner på displayen ser du hur lång sträcka som är kvar.

### LÄGG TILL EN RUTT TILL DIN KLOCKA

Om du vill lägga till en rutt till din klocka måste du spara den som favorit i Flow-webbtjänstens Utforska-vy eller i analysvyn för ditt träningspass, och synka den med din klocka. Mer information finns i Favoriter

### STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED RUTTVÄGLEDNING

1. I förträningsläget trycker du på knappen LYSE eller trycker på  för att öppna snabbmenyn.

2. Välj **Rutter** i listan och välj sedan den rutt du vill använda.
3. Välj var du vill starta rutten: **Startpunkt**, **Längs rutten**, **Slutmål till motsatt riktning** eller **Längs rutten till motsatt riktning**. Du kan bli ombedd att kalibrera din klockas kompass. Följ i så fall anvisningarna på displayen.
4. Välj den sportprofil du vill använda och starta ditt träningspass.
5. Din klocka kommer att guida dig längs rutten. **Ruttstart hittad** visas när du når den och är redo att sätt igång.

**Ruttens slutpunkt nådd** visas när du är klar.

### VÄGLEDNING PÅ DISPLAYEN



- Pilen visar aktuell riktning
- Mer av rutten visas efterhand som du rör dig
- Distans kvar

## TILLBAKA TILL START

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

Gör så här för att använda funktionen Tillbaka till start under ett träningspass:

1. I förträningsläget trycker du på knappen LYSE eller trycker på  för att öppna snabbmenyn.
2. Välj **Tillbaka till start** i listan och välj **på**.

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

Om du lagt till träningsvyn Tillbaka till start till en sportprofil i Polar Flow är den alltid aktiv för den sportprofilen och behöver inte aktiveras för varje träningspass.

För att återgå till din startpunkt:




- Håll din klocka i horisontellt läge framför dig.
- Fortsätt röra på dig så att klockan ska kunna avgöra vilken rikting du har. En pil kommer att peka i riktning mot din startpunkt.
- För att ta dig tillbaka till startpunkten behöver du bara röra dig i pilens riktning.
- Din klocka visar också riktningen och direktavståndet (fågelvägen) mellan dig och startpunkten.

Om du befinner dig i en obekant miljö ska du alltid ha en karta till hands i den händelse klockan skulle tappa satellitsignalen eller batteriet skulle ta slut.

# IDEALTEMPO

Funktionen Idealtempo hjälper dig att hålla ett stadigt tempo och att uppnå ditt tidsmål för en viss distans. Bestäm ett tidsmål för distansen – exempelvis 45 minuter för 10 kilometers löpning och se hur långt efter eller före du ligger jämfört med ditt förbestämda mål.

Idealtempo kan ställas in på din Vantage. Du kan även ställa in målet för ditt Idealtempo på Flow-webbtjänsten eller i appen och synkronisera dem med din klocka.

Om du har schemalagt ett mål för ditt idealtempo en viss dag kommer Vantage att föreslå att du börjar med det när du går in i förträningsläget.

**Skapa ett mål för ditt idealtempo på din Vantage**

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

1. Gå in i förträningsläget genom att trycka på och hålla in OK i klockfunktionen eller trycka på TILLBAKA för att öppna huvudmenyn och välja **Starta träningen**
2. I förträningsläget trycker du på snabbmeny-ikonen eller LYS-knappen.

3. Välj **Idealtempo** från listan och ställ in distans och träningstid. Tryck på OK för att bekräfta. Klockan visar tempot/hastigheten som krävs för att nå ditt tidsmål och återgår sedan till förträningsläge där du kan starta träningspasset.

# STRAVA LIVE-SEGMENT

Använda Strava Live-segment med Vantage V

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

Observera att du måste ha ett Strava Summit-analyspaket för att använda funktionen Strava Live-segment på din Polar Vantage V. När du har aktiverat Strava Live-segment och exporterat segment till ditt Flow-konto och synkroniserat dem till ditt Vantage V får du en varning på din klocka när du närmar dig något av dina favorit Strava-segment.

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

## ANSLUTA DINA STRAVA- OCH POLAR FLOW-KONTON

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

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

eller

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

## IMPORTERA STRAVA-SEGMENT TILL DITT POLAR FLOW-KONTO

1. I ditt Strava-konto väljer du de segment du vill importera till dina Polar Flow-favoriter/Vantage V. Du gör detta genom att välja stjärnikonen bredvid ett segmentnamn.
2. Välj sedan knappen Uppdatera Strava Live-segment på Polar Flow-webbtjänstens sida Favoriter för att importera de stjärnmärkta Strava Live-segmenten till ditt Polar Flow-konto.

Synkronisera din Vantage V. Dina 100 främsta favoriter inklusive de Strava Live-segment bland dessa 100 som du har importerat från Strava.com överförs till din Vantage V.

Din Vantage V kan ha maximalt 100 favoriter åt gången. Om du har fler än 100 favoriter i Flow-webbtjänsten överförs de första 100 i listan till din Vantage V vid synkroniseringen. Du kan ändra ordningen på dina favoriter genom att dra och släppa dem. Ordna dina favoriter så att de Strava-segment som du vill synkronisera till din klocka är bland de första 100 favoriterna.

Mer information om Strava-segment finns på Strava Support.

## STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED STRAVA LIVE-SEGMENT

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

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




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



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




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




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




## SMART COACHING

Oavsett om du vill kontrollera dina dagliga aktivitetsnivåer, skapa individuella träningsplaner, hitta rätt intensitet eller få omedelbar träningsfeedback, erbjuder Smart Coaching ett urval av unika,

lättanvända funktioner, anpassade efter dina behov och utformade för maximal upplevelse och motivation när du tränar.

Din klocka har följande Polar Smart Coaching-funktioner:

- Training Load PRO
- Löpprogram
- Running Index
- Träningseffekt
- Smart calories
- Kontinuerlig pulsmätning
- Polar Sleep Plus
- Aktivitetsguide
- Aktivitetseffekt

## TRAINING LOAD PRO

Den nya funktionen Training Load Pro™ mäter hur dina träningspass belastar din kropp och hjälper till att förstå hur de påverkar dina resultat. Training Load Pro ger dig en träningsbelastningsnivå för ditt kardiovaskulära system **Hjärtbelastning**, och med **Upplevd belastning** kan du bedöma hur ansträngd du känner dig. **Muskelbelastning** anger hur mycket musklerna ansträngdes under träningspasset. 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.*

**Muskelbelastning**

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

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

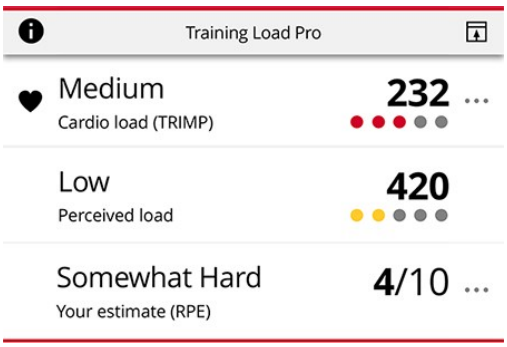
*Löpeffekt mäts från handleden när du använder en sportprofil för löpning och GPS är tillgänglig eller när du använder en extern löpeffektsensor. Cykeleffekt visas när du använder en sportprofil för cykling och du använder en extern cykeleffektsensor.*

**TRÄNINGSBELASTNING FRÅN ETT ENSTAKA TRÄNINGSPASS**

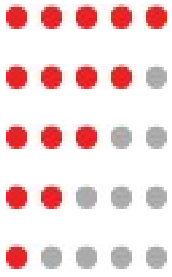
Din träningsbelastning från ett enstaka träningspass visas i summeringen av ditt träningspass i din klocka, i Flow-appen och i Flow-webbtjänsten.

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



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



**Mycket hög**

**Hög**

**Medel**

**Låg**

**Mycket Låg**

### ANSTRÄNGNING OCH TOLERANS

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

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

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

### HJÄRTBELASTNINGSSTATUS

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

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

**Hjärtbelastningsstatus i din klocka**

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







1. Diagram för Hjärtbelastningsstatus
2. Hjärtbelastningsstatus

   Överbelastar (belastningen är mycket högre än vanligt):

   Utvecklar (belastningen ökar långsamt)

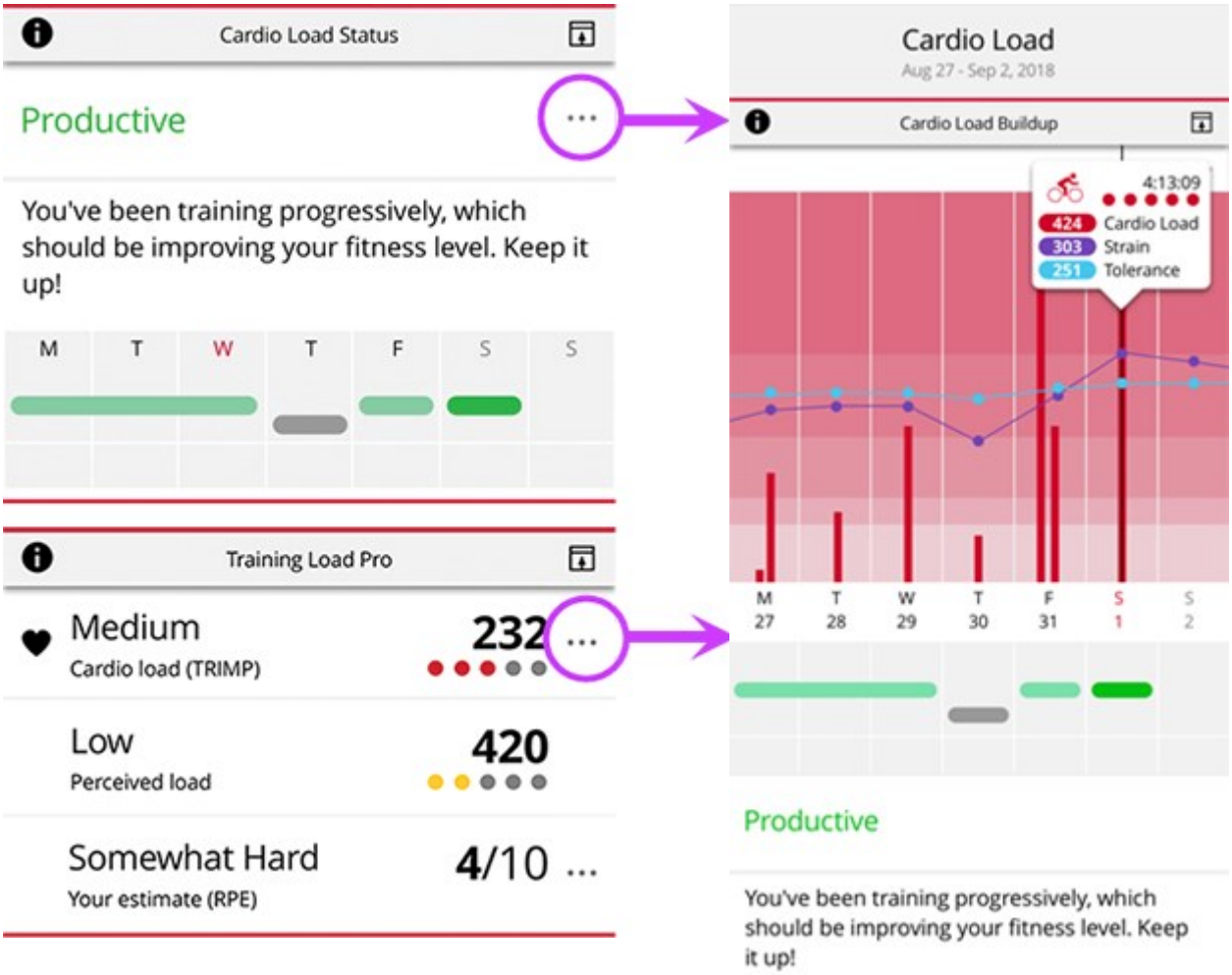
   Underhåller (belastningen är något lägre än vanligt)

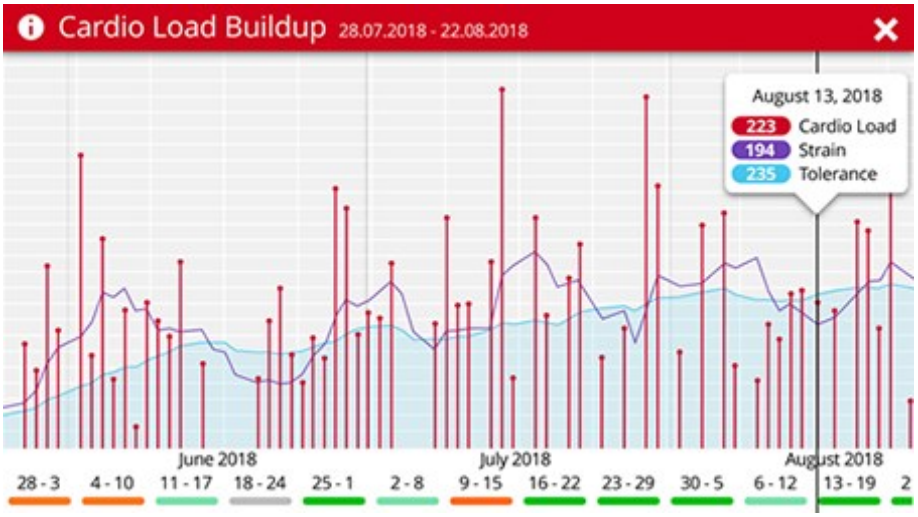
   Underbelastar (belastningen är mycket lägre än vanligt)

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

**LÅNGSIKTIG ANALYS I FLOW-APPEN OCH WEBBTJÄNSTEN**

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


Cardio Load Status
Productive
You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!
M T W T F S S
Training Load Pro
Medium
Cardio load (TRIMP)
232
Low
Perceived load
420
Somewhat Hard
Your estimate (RPE)
4/10
Cardio Load
Aug 27 - Sep 2, 2018
Cardio Load Buildup
4:13:09
424 Cardio Load
303 Strain
251 Tolerance
M T W T F S S
27 28 29 30 31 1 2
Productive
You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!


Cardio Load Buildup 28.07.2018 - 22.08.2018
August 13, 2018
223 Cardio Load
194 Strain
235 Tolerance
June 2018
July 2018
August 2018
28 - 3
4 - 10
11 - 17
18 - 24
25 - 1
2 - 8
9 - 15
16 - 22
23 - 29
30 - 5
6 - 12
13 - 19
2

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




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

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

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

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

Mer information om funktionen Polar Training Load Pro finns i denna djupgående guide.

## RECOVERY PRO

Recovery Pro är en unik spårningslösning för återhämtning som anger om ditt kardiovaskulära system har återhämtat sig och är redo för kardiovaskulär träning. Det erbjuder dessutom återhämtningsfeedback och träningsrekommendationer baserat på din kortsiktiga och långsiktiga tränings- och återhämtningsbalans.

Recovery Pro fungerar tillsammans med Training Load Pro som ger dig en helhetssyn på hur dina träningspass belastar kroppens olika system. Recovery Pro anger sedan hur din kropp klarar av denna belastning och hur det påverkar din dagliga förmåga till kardiovaskulär träning samt kort- och långsiktig återhämtning.

### Återhämtning och förmåga till kardiovaskulär träning

Ditt kardiovaskulära systems återhämtning, som påverkar din dagliga förmåga till kardiovaskulär träning, mäts med det ortostatiska testet. Dina hjärtfrekvensvariationer som mäts med testet jämförs med ditt individuella utgångsvärde för att upptäcka eventuella avvikelser från ditt genomsnittliga intervall.

### Tränings- och återhämtningsbalans

Recovery Pro kombinerar dina uppmätta och subjektiva långsiktiga återhämtningsdata med din långsiktiga träningsbelastning (hjärtbelastning) för att övervaka balansen mellan träning och återhämtning. Förutom träningsframkallade faktorer som påverkar din återhämtning tar Recovery Pro även hänsyn till andra faktorer som dålig sömn, mental stress och subjektiva återhämtningsfrågor om din muskelvärk, hur ansträngd du känner dig och hur du sov.

### Återhämtningsfeedback och daglig träningsrekommendation

Med Recovery Pro får du feedback på både ditt kardiovaskulära systems nuvarande återhämtning och på din långsiktiga tränings- och återhämtningsbalans. Din dagliga anpassade träningsrekommendation baseras på dessa båda. Den tar hänsyn till dina hjärtfrekvensvariationer från det ortostatiska testet och dina återhämtningsfrågor inom ditt personliga utgångsvärde och normala intervall för båda, tillsammans med din hjärtbelastningsstatus från dina träningspass.

#### KOM IGÅNG MED RECOVERY PRO

När du börjar använda Recovery Pro behöver du samla in data ett tag för att bygga upp ditt personliga utgångsvärde och det typiska intervallet innan vi kan ge dig exakt feedback på din återhämtning. Återhämtningsfeedback är tillgängligt när:

- Din hjärtbelastningsstatus är tillgänglig (du har gjort träningspass med pulsmätning i minst tre dagar)

- Du har gjort minst tre ortostatiska tester i det föregående sjudagarsfönstret (Du behöver en H10 pulssensor för det ortostatiska testet. Om du redan äger en H6 eller H7, kan du också använda en av dem.)
- Du har svarat på frågorna om upplevd återhämtning tre gånger i ett sjudagarsfönster

**1. Aktivera återhämtningsfeedback**

Börja använda Recovery Pro-funktionen genom att aktivera återhämtningsfeedback. Detta görs i din klocka. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Återhämtningsfeedback > Aktivera/inaktivera Återhämtningsfeedback**, och **aktivera** det. Funktionen Recovery Pro och inställningen för återhämtningsfeedback är endast tillgängliga på din klocka. De visas inte i Flow-webbtjänsten eller i appen.

**2. Schemalägg ett ortostatiskt test för minst tre morgnar i veckan**

När återhämtningsfeedback är aktiverad uppmanar klockan dig att schemalägga ett ortostatiskt test i minst tre morgnar i veckan (t.ex. på måndagar, torsdagar och lördagar). För den mest exakta återhämtningsinformationen rekommenderar vi att du gör det ortostatiska testet varje morgon om möjligt. Genom att göra detta får du ditt kardiovaskulära systems återhämtningsinformation varje dag utöver den dagliga återhämtningsfeedbacken.

**3. Gör det ortostatiska testet på de schemalagda morgnarna**

Det ortostatiska testet mäter din puls och hjärtfrekvensvariation (HRV). Hjärtfrekvensvariationen reagerar på träningsöverbelastning och stress utanför träningen. Den påverkas av stressfaktorer som t.ex. mental stress, sömn, latent sjukdom och miljöförändringar (temperatur, höjd) för att nämna några. Recovery Pro använder din hjärtfrekvensvariation vid vila (RMSSD vila) och stående hjärtfrekvensvariation (RMSSD stående) uppmätta med testet och jämför dem med ditt individuella normala intervall. Om dina hjärtfrekvensvariationer avviker från ditt normala intervall kan det innebära att något stör din återhämtning.

Ditt normala intervall beräknas utifrån testresultatens individuella medel- och standardavvikelse de senaste fyra veckorna. Om du har gjort testet mer än fyra gånger under denna period beräknas standardavvikelsen utifrån dina egna individuella värden. Om du har testat mindre än fyra gånger under de senaste fyra veckorna beräknas standardavvikelsen på befolkningsnormer. Minst ett testresultat behövs under denna fyraveckorsperiod.

Ju oftare du gör testet desto mer exakta blir resultaten. För att försäkra dig om att dina resultat är så pålitliga som möjligt, ska du göra testet under samma förhållanden varje gång – vi rekommenderar att du gör testet på morgonen före frukost.

På kvällen före ett schemalagt test får du en påminnelse om det. På de schemalagda morgnarna får du ett meddelande om att göra testet. Från klockfunktionen på klockan sveper du upp från den nedre delen av skärmen för att visa dina meddelanden som inkluderar din ortostatiska testpåminnelse. Du kan starta testet direkt från påminnelsen. Se detaljerade anvisningar för att göra det ortostatiska testet här.

**4. Besvara återhämtningsfrågorna varje dag**

Din klocka kommer att ställa återhämtningsfrågorna via en påminnelse varje dag, oavsett om det finns ett ortostatiskt test som är schemalagt för dagen eller inte. Svep upp från den nedre delen av klockdisplayen i klockfunktionen för att visa dina meddelanden inklusive din påminnelse för återhämtningsfrågorna. De dagar då du har ett ortostatiskt test visas återhämtningsfrågorna i din klocka direkt efter testet. Helst bör de besvaras ungefär 30 minuter efter att du vaknat.

Frågorna är utformade för att hjälpa till att fastställa om något påverkar din återhämtning. Några exempel på faktorer som påverkar återhämtningen är överdriven muskeltrötthet, mental press eller kanske bara en dålig natts sömn. Se återhämtningsfrågorna nedan:

- **Värker dina muskler mer än vanligt? Nej, lite, mycket mer**
- **Känner du dig mer ansträngd än vanligt? Nej, lite, mycket mer**
- **Hur sov du? Mycket bra, bra, okej, dåligt, mycket dåligt.**

**SE DIN ÅTERHÄMTNINGSFEEDBACK**

Återhämtningsfeedback visas på din klocka. Du kan enkelt se din dagliga träningsrekommendation på displayen hjärtbelastningsstatus på din klockdisplay. Svep åt vänster/höger eller bläddra med knapparna UPP/NED tills du når den.

1. Tryck på displayen eller tryck på OK-knappen för mer information. Först ser du din hjärtbelastningsstatus (underbelastar, underhåller, utvecklar eller överbelastar), vilket är en del av Training Load Pro. När du har samlat in tillräckligt med återhämtningsdata ser du din dagliga träningsrekommendation på den här displayen.
2. Svep eller bläddra ned med knapparna till återhämtningsfeedback. Tryck på Mer eller på OK för att visa mer detaljerad återhämtningsfeedback. Den består av:




En ikon som illustrerar din kardiovaskulära träningsförmåga idag, vilket återspeglar den dagliga träningsrekommendationen med våra råd om din träning. En varningsikon för ökad skade- eller sjukdomsrisk ersätter ikonen för träningsråd när risken för skada eller sjukdom ökar. Det korta träningsrådet kan vara:

Daglig feedback som anger om ditt kardiovaskulära system återhämtat sig eller inte*, följt av din dagliga träningsrekommendation baserat på dagens ortostatiska testresultat och, om tillgängligt, dina svar på återhämtningsfrågorna och din historik för dessa tillsammans med dina träningsdata (hjärtbelastning) över en längre tid. Rekommendationen kan innehålla en varning om ökad risk för överträning, eller så kan den varna dig om en ökad skade- eller sjukdomsrisk.

*För att veta om ditt kardiovaskulära system har återhämtat sig eller inte behöver du göra det ortostatiska testet på den dagen.

Feedback om dina långsiktiga träningsvanor och återhämtning. Den kan innehålla information om hur du reagerar på träning, om du har tränat mer än eller mindre än vanligt eller om du riskerar att bli skadad eller sjuk, eftersom du har tränat mer än vanligt. Den kan också innehålla feedback om du verkar ha för mycket stress från något annat än träning. Din långsiktiga feedback är baserad på:

- Dina genomsnittliga humörspoäng från de senaste sju dagarna baserat på dina svar på återhämtningsfrågorna

- Ditt sjudagars kontinuerliga medelvärde av dina hjärtfrekvensvariationer uppmätta med det ortostatiska testet jämfört med dina individuella normala värden de senaste fyra veckorna
- Din träningshistorik (hjärtbelastningsstatus)

En ansvarsfriskrivning om vi inte har tillräckligt med data för att ge dig korrekt feedback. Ju mer du använder den här funktionen desto mer exakt återhämtningsfeedback får du.

## ORTOSTATISKT TEST

Det ortostatiska testet är ett allmänt använt verktyg för att övervaka balansen mellan träning och återhämtning. Det gör att du kan spåra hur din kropp reagerar på träning. Förutom träningsframkallande förändringar finns det många andra faktorer som kan påverka dina ortostatiska testresultat, såsom mental stress, sömn, latent sjukdom och miljöförändringar (temperatur, höjd) för att nämna några.

Testet är baserat på mätning av puls och hjärtfrekvensvariation. Förändringar i puls och hjärtfrekvensvariation återspeglar förändringar i hjärtats autonoma reglering.

### UTFÖRA TESTET

För det ortostatiska testet måste du använda en Polar H10 pulssensor (en H6 eller H7 pulssensor kan också användas om du har en). Testet varar i fyra minuter och för att försäkra dig om att dina resultat är så pålitliga som möjligt, måste du utföra testet under samma förhållanden varje gång – vi rekommenderar att du gör testet på morgonen före frukost. Gör testet regelbundet för att fastställa ditt individuella utgångsvärde. Plötsliga avvikelser från dina snitt kan innebära att något inte är som det ska. Se anvisningarna nedan:

- Håll pulssensorn intill ditt bälte. Fukta elektrodytorna på bältet och bär bältet så att det sitter åt ordentlig runt bröstkorgen.
- Du bör vara helt avslappnad och lugn.
- Omgivningen bör vara fri från störande ljud (till exempel tv, radio eller telefon) eller någon annan som pratar med dig.
- Vi rekommenderar att du utför testet regelbundet och på samma tid på morgonen efter att ha vaknat för att få jämförbara testresultat.

Välj **Ortostatiskt test > Starta testet med pulssensorn** på din klocka. Klockan börjar söka efter din puls. När pulsen har hittats visas **Ligg ner och slappna av** på displayen.

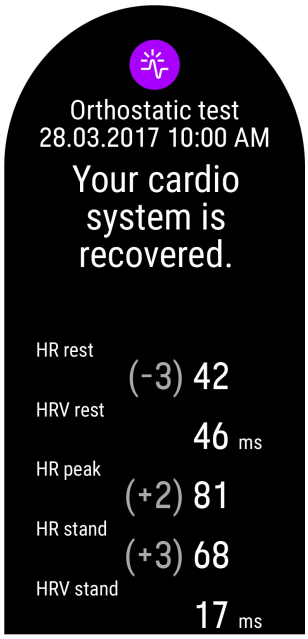
- Du kan sitta i en avslappnad ställning eller ligga i sängen. Ställningen ska alltid vara densamma när du gör testet.
- Rör dig inte under den första delen av testet som varar i två minuter.
- Efter två minuter piper klockan och Res dig upp visas. Res dig upp och stå kvar i ytterligare två minuter tills klockan piper igen och testet är klart.

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

Om din klocka tappar pulssignalen under testet visas Testet misslyckades. Kontrollera att pulssensorns elektroder är fuktade och att bältet sitter åt ordentligt runt bröstkorgen.

**Testresultat**

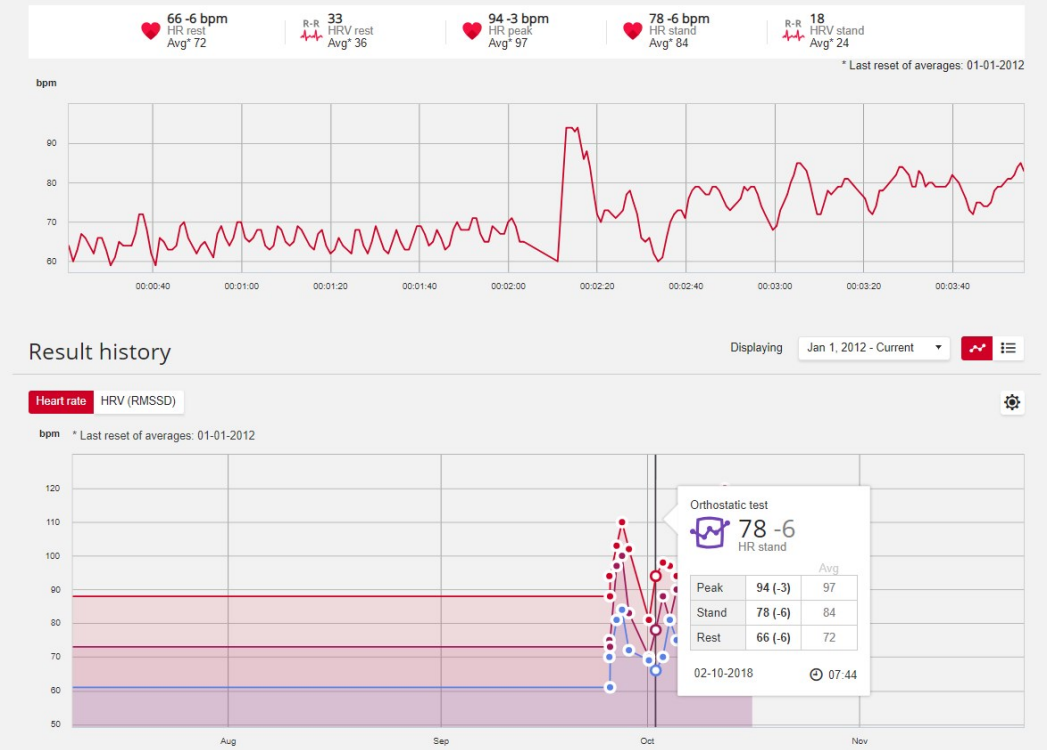
Testet ger dig fem olika puls- och hjärtfrekvensvariationsvärden. Dessa är:




- Vilopuls: Snittpuls liggande
- HRV vila (RMSSD vila): Hjärtfrekvensvariation liggande:
- Högsta puls: Detta är din högsta puls efter du ställt dig upp.
- Puls stående: Snittpuls stående.
- HRV stående (RMSSD stående): Hjärtfrekvensvariation stående

Se ditt senaste testresultat på din klocka i **Ortostatiskt test > Senaste resultat**. Endast ditt senaste resultat visas, och endast ditt första framgångsrika test för dagen tas med i beräkningen som en del av Recovery Pro. Hur värdena för din vilopuls, högsta puls och puls stående skiljer sig från dina snitt visas i parentes bredvid ditt senaste resultat.

Gå till Flow-webbtjänsten för att se en analys av resultaten från dina ortostatiska test, och välj testet från din dagbok för att se detaljerna. Du kan också följa dina långsiktiga testresultat och visa eventuella avvikelser från ditt utgångsvärde.




När du har utfört minst två ortostatiska tester under en 28-dagarsperiod får du feedback på ditt kardiovaskulära systems återhämtning på din klocka efter testet. Feedbacken baseras på dina hjärtfrekvensvariationer jämfört med befolkningsnormerna.

Efter att ha utfört minst fyra tester under en 28-dagarsperiod jämförs ditt senaste resultat från dina ortostatiska tester med ditt individuella normala intervall för hjärtfrekvensvariation (RMMS). Ditt normala intervall beräknas utifrån testresultatens standardavvikelse från de senaste 4 veckorna. Eftersom hjärtfrekvensvariationer är väldigt individuella blir testresultatet mer exakt ju fler mätningar som görs.

### ORTOSTATISKT TEST MED RECOVERY PRO

Det ortostatiska testet är också en integrerad del av funktionen Recovery Pro i Vantage V som anger om ditt kardiovaskulära system har återhämtat sig eller inte. Det jämför dina ortostatiska testresultat med ditt utgångsvärde som samlats in över tiden, och tar även hänsyn till din subjektiva återhämtning och din långsiktiga träningshistorik.

## LÖPEFFEKT FRÅN HANDLEDEN

Löpeffekt är ett utmärkt komplement till pulsmätning – det hjälper dig att övervaka löpningens externa belastning. Effekten reagerar på intensitetsförändringar snabbare än din puls, därför är löpeffekt ett bra vägledande mätvärde vid intervallträning och i uppförsbacke. Du kan också

använda den för att upprätthålla en stabil ansträngningsnivå under din löpning, till exempel i ett lopp.

Beräkningen görs med Polars egen algoritm, och den baseras på dina GPS- och barometerdata. Din vikt påverkar också beräkningen, så se till att den är uppdaterad.

**LÖPEFFEKT OCH MUSKELBELASTNING**

Polar använder löpeffekt för att beräkna muskelbelastning, en parameter i Training Load Pro. Löpning orsakar muskuloskeletal stress och muskelbelastning anger hur mycket musklerna och lederna ansträngdes under träningspasset. Det visar mängden mekaniskt arbete (kJ) som du producerade under dina löppass (och cykelpass om du använder en cykeleffektmätare). Muskelbelastning hjälper dig att kvantifiera din träningsbelastning vid löpträning med hög intensitet, som till exempel korta intervaller, sprintlöpningar och träningspass i uppförsbacke, när din puls inte har tillräckligt med tid för att reagera på förändringar i intensiteten.

**LÖPEFFEKTEN VISAS PÅ DIN KLOCKA**

Löpeffekten beräknas automatiskt för dina löppass när du använder en sportprofil för löpning och GPS är tillgänglig.

Välj de effektdata som du vill visa under dina träningspass genom att anpassa träningsdisplayerna i Flow-webbtjänstens inställningar för sportprofiler.

Under ditt löppass kan du visa följande data:




- Maxeffekt
- Snitteffekt
- Varveffekt
- Max. varveffekt
- Automatisk snitteffekt varv
- Automatisk maxeffekt varv

Välj hur effekt ska visas under träningspassen och i Flow-webbtjänsten och -appen:

- Watt W
- Watt per kilo W/kg
- Procent av MAP (% av MAP)

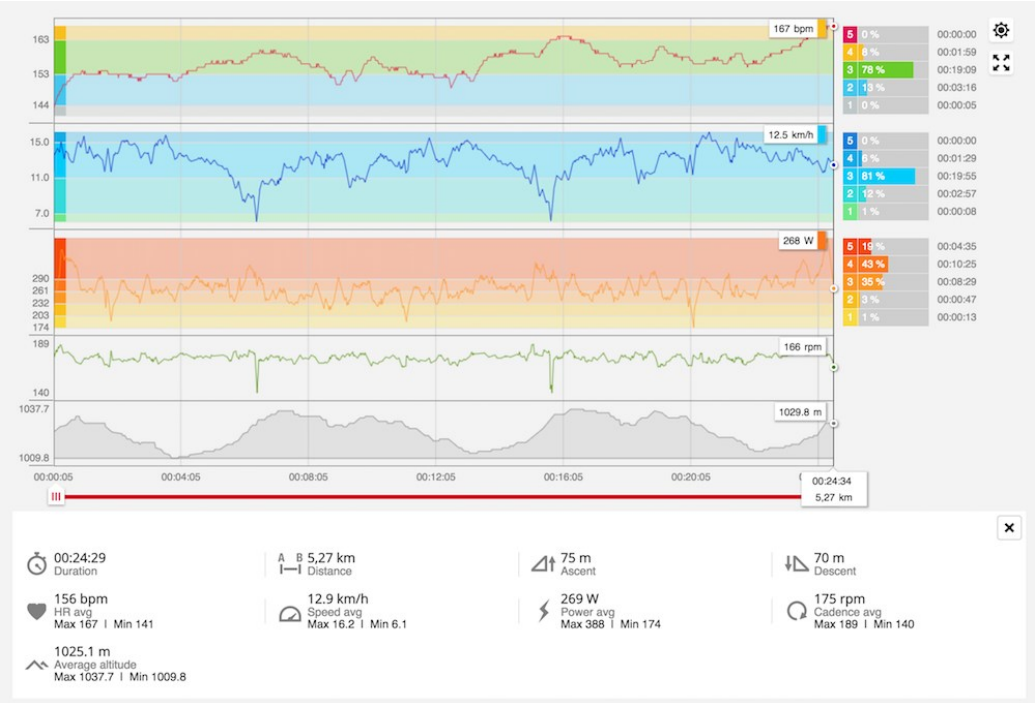
Efter ditt träningspass i träningssummeringen i din klocka kan du se:




- Din snitteffekt som watt
- Din maxeffekt som watt
- Muskelbelastning
- Tid i effektzoner

**Hur löpeffekt ska visas i Polar webbtjänst och i -appen:**

Detaljerade diagram för analys finns tillgängliga i Flow-webbtjänsten och i -appen: Se dina effektvärden från ditt träningspass och hur de fördelades jämfört med pulsen och hur lutning, sluttning och olika hastigheter påverkade dem.



## POLAR LÖPPROGRAM

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

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

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

Titta på en video genom att klicka på en av följande länkar:

Kom igång

Så här gör du

### SKAPA ETT POLAR LÖPPROGRAM

1. Logga in på Flow webbtjänst på www.polar.com/flow.
2. Välj **Program** från fliken.
3. Välj din tävling, namnge den, ställ in tävlingsdatum, och när du vill starta programmet.
4. Besvara frågorna om din fysiska aktvitetsnivå.*
5. Välj om du vill att stödövningar ska ingå i programmet.
6. Läs och besvara frågeformuläret om fysisk aktivitet.
7. Granska programmet och justera inställningarna vid behov.
8. När du är klar väljer du **Starta program**.

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

### STARTA ETT LÖPMÅL

Innan du påbörjar ett träningspass, ska du säkerställa att du har synkroniserat ditt träningspassmål till din enhet. Passen synkroniseras till din enhet som träningsmål.

Starta ett träningsmål som schemalagts för den aktuella dagen:

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




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

### FÖLJA DIN UTVECKLING

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

## RUNNING INDEX

Löpindex (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.

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

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

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

Running Index tar hänsyn till terrängeffekt. Vid ett visst tempo är löpning i uppförsbacke fysiologiskt mer ansträngande än löpning i plan terräng, och löpning i nerförbacke är fysiologiskt mindre ansträngande än löpning i plan terräng. Observera att höjddata måste vara tillgängliga för att uppförs- och nedförsbackar ska tas med i beräkningen. Höjddata samlas in av barometern.

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

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

Jämför ditt resultat med tabellen nedan.

**KORTSIKTIG UTVÄRDERING**

**Män**

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

**Kvinnor**

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

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

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

### LÅNGSIKTIG UTVÄRDERING

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

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

| 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 |

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

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

Träningseffekt med feedback baseras på pulszoner. Den läser in hur många kalorier du förbrukar och hur mycket tid du tillbringar i varje zon.

Beskrivning av olika träningseffekter anges i tabellen nedan

| Feedback | Träningseffekt |
|---|---|
| Maxträning+ | Vilket träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare. Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet. |
| Maxträning | Vilket träningspass! Du förbättrade din sprinthastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare. |
| Max- och tempoträning | Vilket träningspass! Du förbättrade din snabbhet och effektivitet. Träningspasset utvecklade även betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. |
| Tempo- och maxträning | Vilket träningspass! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset utvecklade även din snabbhet och effektivitet. |
| Tempoträning+ | Bra tempo under ett långpass! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet. |
| Tempoträning | Bra tempo! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. |
| Tempo- och distansträning | Bra tempo! Du förbättrade din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset utvecklade även din aeroba kondition och dina musklers uthållighet. |
| Distans- och tempoträning | Bra tempo! Du förbättrade din aeroba kondition och dina musklers uthållighet. Träningspasset utvecklade även din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. |
| Distansträning+ | Utmärkt! Detta långpass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det ökade även din förmåga att stå emot trötthet. |
| Distansträning | Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. |
| Distans- och grundträning, lång | Utmärkt! Detta långpass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det utvecklade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. |
| Distans- och grundträning | Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Träningspasset utvecklade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. |
| Grund- och distansträning, lång | Toppen! Det långa träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Det förbättrade även dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. |

| Feedback | Träningseffekt |
|---|---|
| Grund- och distansträning | Toppen! Du förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Träningspasset förbättrade även dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. |
| Grundträning, lång | Toppen! Det långa, lågintensiva träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. |
| Grundträning | Bra jobbat! Det lågintensiva träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. |
| Återhämtningsträning | Mycket bra pass för din återhämtning. Med sådan lågintensiv träning kan din kropp tillgodogöra sig hård träning på ett bättre sätt. |

## SMART CALORIES

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

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

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

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

## KONTINUERLIG PULSMÄTNING

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

### Kontinuerlig pulsmätning i din klocka

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

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

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



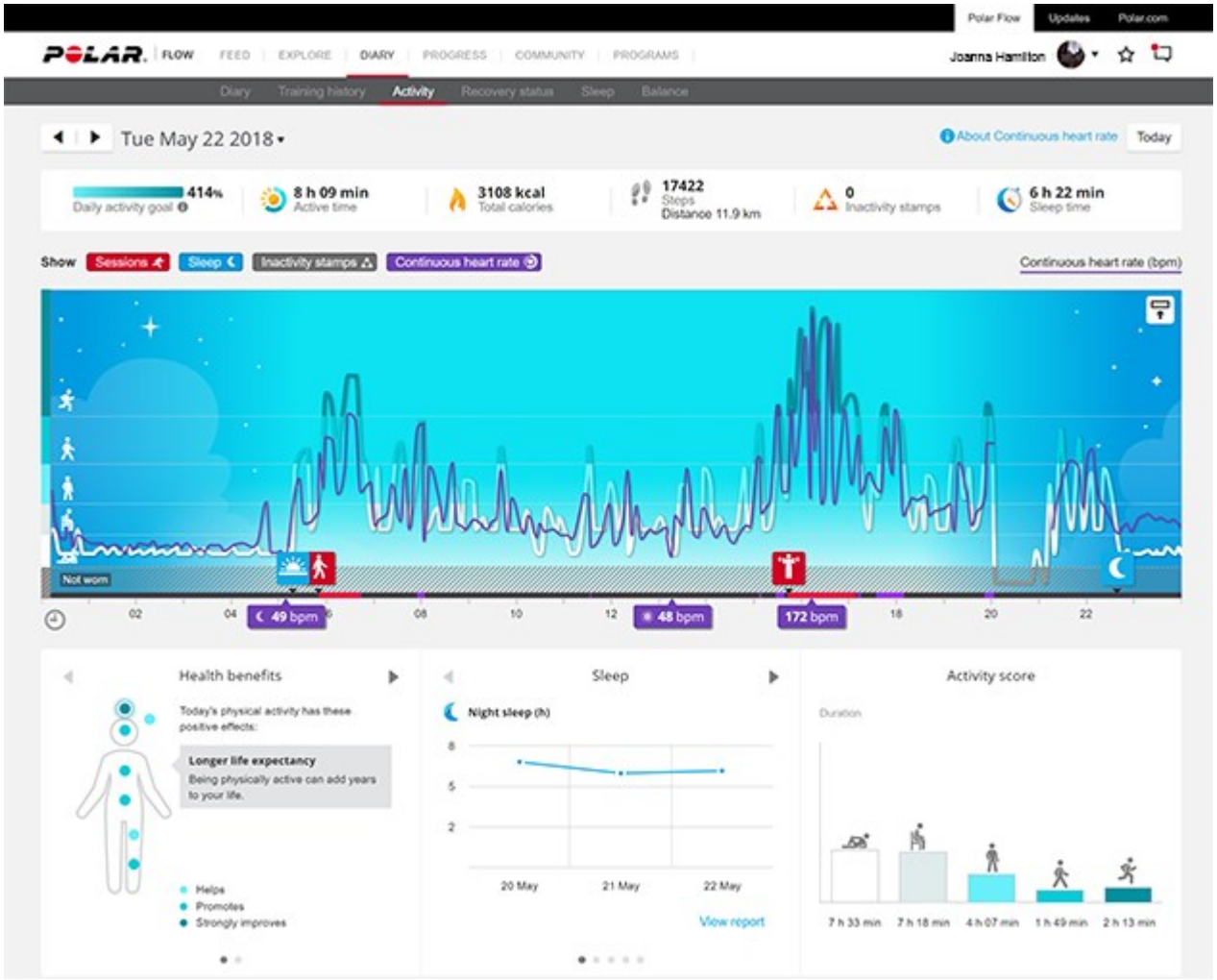

När funktionen är aktiverad mäter klockan kontinuerligt din puls och visar den på pulsdisplayen. När du öppnar detaljerna kan du se dina högsta och lägsta pulsavläsningar för dagen och även se din lägsta pulsavläsning för föregående natt.

Klockan mäter din puls i intervaller om 5 minuter och registrerar data för senare analys i Flow-appen eller webbtjänsten. Om klockan upptäcker 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 avslutas automatiskt när aktivitetsnivån minskar tillräckligt. När din klocka upptäcker att din arm inte rör sig eller när din puls inte ökar registrerar den din puls i 5-minuters cykler för att hitta din lägsta avläsning för dagen.

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

*LED-lamporna på baksidan av din klocka är alltid på när funktionen kontinuerlig pulsmätning är aktiverad och sensorn på baksidan är i kontakt med din hud. Se Pulsmätning på handleden för anvisningar om hur du bär din klocka för exakt pulsavläsning från handleden.*

Du kan följa uppgifterna för kontinuerlig pulsmätning 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.



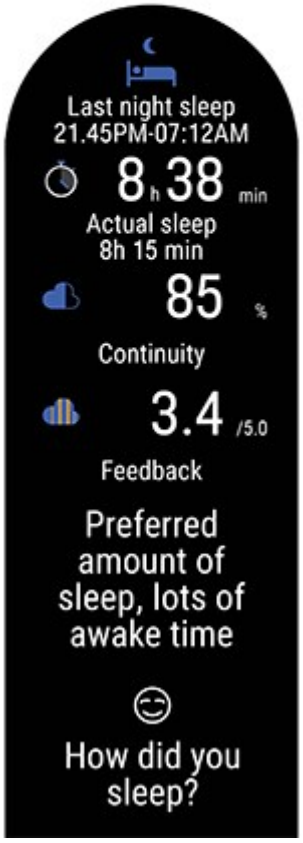

## POLAR SLEEP PLUS™

Din klocka registrerar din sovtid om du bär den på natten. Den detekterar när du somnar och när du vaknar samt samlar in data för djupare analys i Polar Flow-appen och webbtjänsten. Klockan registrerar dina armrörelser under natten för att registrera alla störningar över hela tidsspannet för sömn och talar om för dig hur länge du faktiskt sov.

### Sömndata i din klocka

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




När din klocka har detekterat att du vaknat kommer den att visa din sömntid på klockdisplayen.

Du kan också manuellt stoppa sömnregistreringen. **Redan vaken?** visas på klockdisplayen när din klocka har detekterat minst fyra timmars sömn. Tryck OK för att meddela klockan att du vaknat, välj **Sluta registrera sömn** så sammanfattar klockan din sömn omedelbart.

Öppna din sömnsammanfattning genom att trycka på OK. Sömnsammanfattningen visar följande information:

- När du **somnade** och när du **vaknade**.
- **Sömntiden** anger den totala tiden från det att du somnade tills du vaknade.
- **Faktisk sömn** anger tiden då du faktiskt sov, från det att du somnade tills du vaknade. Mer specifikt är det din sömntid minus eventuella störningar i sömnen. Endast tiden som du de facto sover inkluderas i den faktiska sömnen.
- **Kontinuitet**: 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.
- **Detaljerad sömninformation**: Illustration över din faktiska sömntid och sömnavbrott i förhållande till din önskade sömntid.
- **Feedback**: Du får feedback på din sömntid och kvaliteten på din sömn. Feedback på sömntiden baseras på jämförelsen av din sömntid med din önskade sömntid.
- **Hur sov du?**: Du kan bedöma hur bra du sov senaste natten med en skala i fem steg: mycket bra – bra – okej – dåligt – mycket dåligt. Genom att bedöma din sömn får du en längre version av feedback i textform i Polar Flow-appen och webbtjänsten. Feedback i Polar Flow-appen och webbtjänsten tar hänsyn till din egen bedömning av din sömn och ändrar feedbacken baserat på den.

### Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten

Dina sömndata visas i Flow-appen och webbtjänsten efter att din klocka har synkroniserats. Du kan se tiden, mängden och kvaliteten på din sömn. Du kan ställa in **önskad sömntid** för att definiera hur länge du avser att sova varje natt. Du kan även gradera din sömn i Flow-appen och webbtjänsten. Du får feedback på hur du sovit baserat på dina sömndata, din önskade sömntid och din sömngradering.

På webbtjänsten kan du visa din sömn under fliken **Sömn** i din **Dagbok**. Du kan även inkludera dina sömndata i **Aktivitetsrapporter** under fliken **Utveckling**.

Följ upp ditt sömnmönster för att se om det påverkas av eventuella ändringar i ditt dagliga liv och hitta rätt balans mellan vila, daglig aktivitet och träning.

Mer information om Polar Sleep Plus finns i denna djupgående guide.

## AKTIVITETSMÄTNING DYGNET RUNT

Polar Vantage V mäter dina aktiviteter med en intern 3D-accelerometer som registrerar dina armrörelser. Den analyserar frekvensen, intensiteten och regelbundenheten av dina rörelser tillsammans med din fysiska informationen, så att du kan se hur aktiv du verkligen är i din vardag utöver din vanliga träning. Du bör använda din 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 Polar Flow-appen eller på webbtjänsten Polar Flow.

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

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

**AKTIVITETSDATA I DIN KLOCKA**

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




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

Du kan dessutom se följande detaljer om dagens ackumulerade aktivitet:




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

**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 göra någon annan lätt aktivitet. Meddelandet försvinner när du börjar röra på dig eller trycker på TILLBAKA-knappen. Om du inte rör på dig inom fem minuter får du en inaktivitetsstämpel som du kan se i Flow-appen och på Flow webbtjänst efter synkronisering. Såväl appen som webbtjänsten Flow visar hela historiken för hur många inaktivitetsstämplar du har fått. Du kan därmed kontrollera din dagliga rutin och göra ändringar för ett aktivare liv.

### AKTIVITETSDATA I FLOW-APPEN OCH FLOW WEBBTJÄNST

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

Mer information om funktionen aktivitetsmätning dygnet runt finns i denna djupgående guide.

## AKTIVITETSGUIDE

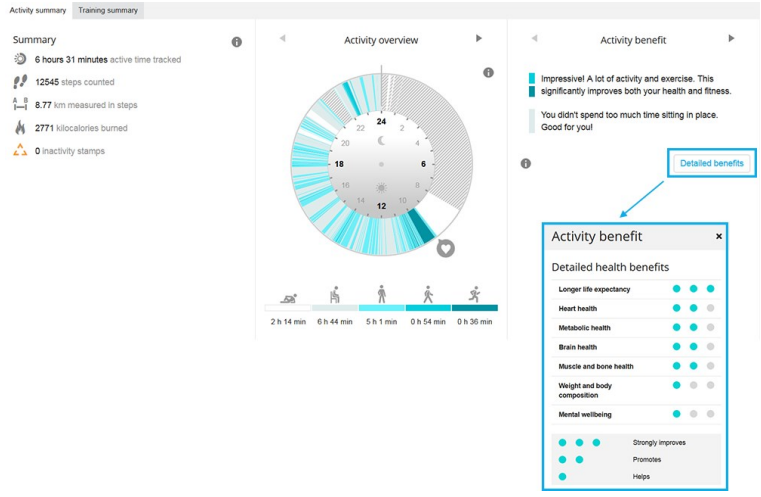
Funktionen Aktivitetsguide visar hur aktiv du har varit under dagen, och anger hur mycket som saknas för att du ska nå rekommendationerna för fysisk aktivitet per dag. Du kan kontrollera hur mycket av ditt dagliga aktivitetsmål du har uppfyllt, antingen direkt i din klocka, i Polar Flow-appen eller i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

Se Aktivitetsmätning dygnet runt för mer information.

## AKTIVITETSEFFEKT

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

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




Se Aktivitetsmätning dygnet runt för mer information.

## NIGHTLY RECHARGE™ ÅTERHÄMTNINGSMÄTNING

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

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

### Hur börjar du använda Nightly Recharge?




1. Kontinuerlig pulsmätning måste aktiveras för att Nightly Recharge ska fungera. Aktivera Kontinuerlig pulsmätning genom att gå till **Inställningar** > **Allmänna inställningar** > **Kontinuerlig pulsmätning** och välj **På** eller **Endast på natten**.
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 framgångsrika mätningar på natten kan du se din Nightly Recharge-status på din klocka.

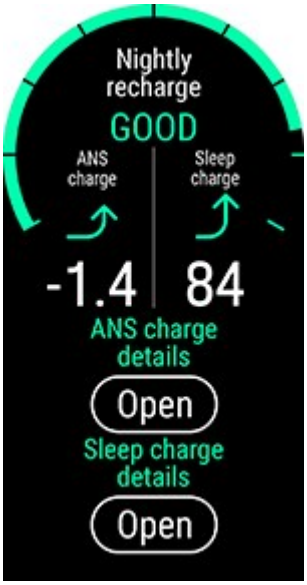
### Nightly Recharge på din klocka

**Redan vaken?** visas på Nightly Recharge-displayen när din klocka har detekterat minst fyra timmars sömn. Tryck OK för att meddela klockan att du vaknat. Bekräfta med OK så summerar klockan din Nightly Recharge direkt. Nightly Recharge-status anger hur återhämtande den senaste natten var. Poäng för både **ANS-status** och **sömnstatus** tas med i beräkningen när din Nightly Recharge-status beräknas. Nightly Recharge-status har

följande skala: mycket dålig – dålig – sådär – OK – bra – mycket bra.

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







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

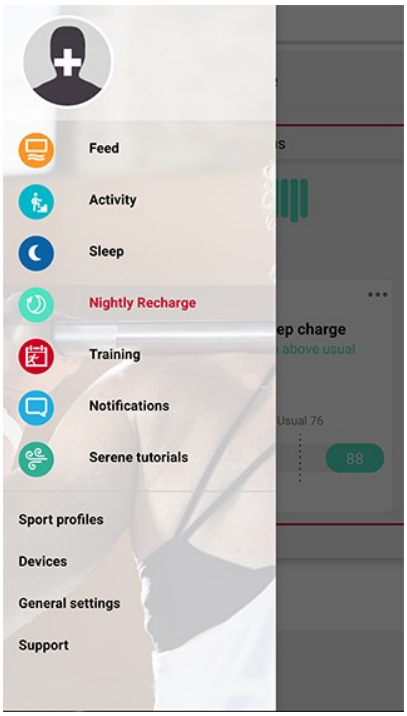


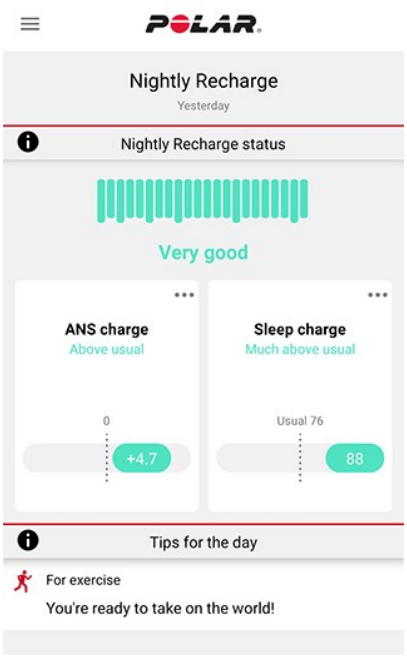

1. **Diagram för Nightly Recharge-status**
2. **Nightly Recharge-status** Skala: mycket dålig – dålig – sådär – OK – bra – mycket bra.
3. **Diagram för ANS-status**
4. **ANS-status** Skalan är från -10 till +10. Runt noll är din normala nivå.
5. **ANS-status** Skala: mycket under normal – under normal – normal – över normal – mycket över normal.
6. **Puls slag/min (4 timmar i snitt)**
7. **Slag-för-slag-intervall ms (4 timmar i snitt)**
8. **hjärtfrekvensvariation ms (4 timmar i snitt)**
9. **Andningsfrekvens andn./min. (4 timmar i snitt)**
10. **Diagram för sömnpoäng**
11. **Sömnpoäng (1-100)** En poäng som summerar din sömntid och sömnkvalitet i en enda siffra.
12. **Sömnstatus** = Sömnpoäng 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 sidan101 för mer detaljerad information.

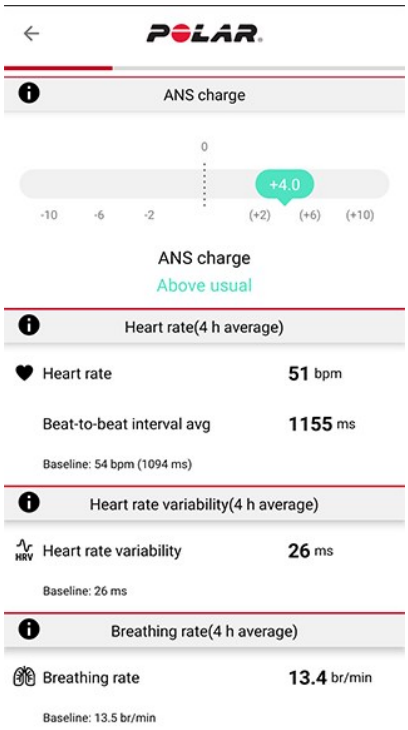
## Nightly Recharge i Flow-appen

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



### ANS-status-information i Flow-appen




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

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

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

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

### Sömnstatus-information i Polar Flow

För information om sömnstatusi Polar Flow-appen, se "Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten" på sidan104.

## 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

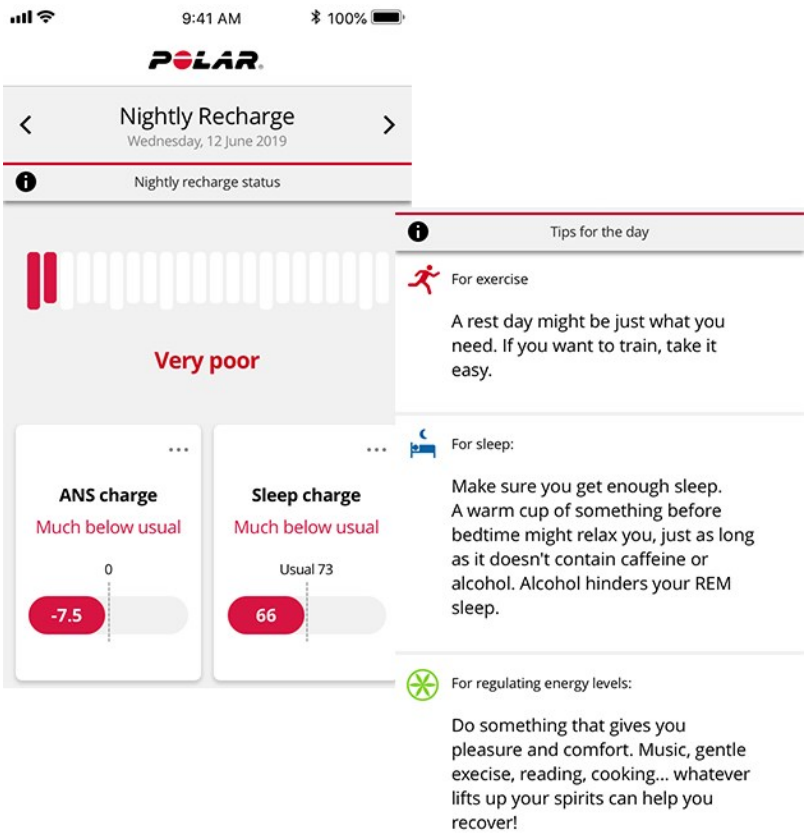
**Sömn**

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

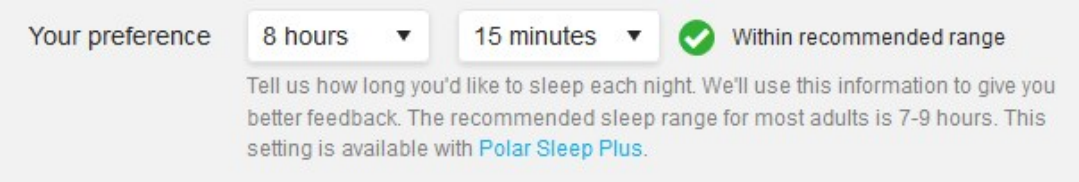
**Sleep Plus Stages** registrerar automatiskt **sömnmängden** och **sömnkvaliteten** och visar dig hur lång tid du har tillbringat i varje **sömnfas**. Den samlar dina sömntids- och sömnkvalitetsteman i ett lättöverskådligt värde, **sömnpoäng**. Sömnpoäng anger hur bra du har sovit jämfört med indikatorerna 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. Nattliga 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 eller 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 > Önskad sömntid**.

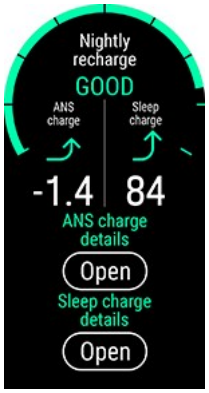


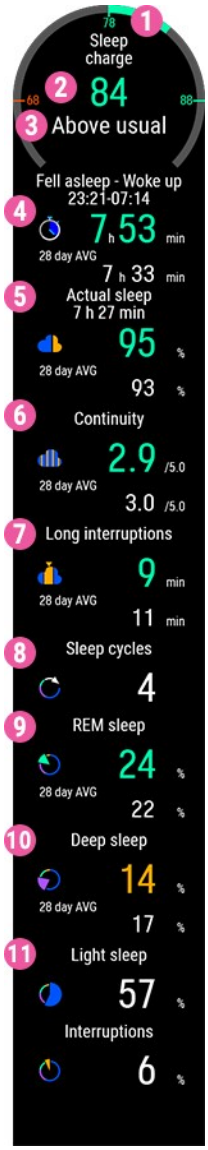

**Önskad sömntid** är sömnmängden du vill få varje natt. Som standard är den inställd på den genomsnittliga rekommendationen för din åldersgrupp (åtta timmar för vuxna från 18 till 64 år). Om du känner att åtta timmars sömn är för mycket eller för lite för dig rekommenderar vi att du justerar önskad sömntid enligt 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 **På** eller **Endast på natten**. Dra åt bandet ordentligt runt din handled. Sensorn på baksidan av klockan måste ligga an mot din hud. Mer detaljerade anvisningar om hur du bär din klocka finns i avsnittet Pulsmätning på handleden.
3. Din klocka detekterar när du somnar, när du vaknar och hur länge du har sovit. Sleep Plus Stages-mätningen är baserad på registreringen av din icke-dominanta hands rörelser med en inbyggd 3D-accelerationssensor och registrering av ditt hjärtas slag-för-slag-intervalldata från din handled med en optisk pulssensor.
4. På morgonen kan du se din **sömnpoäng** (1-100) från din klocka. Du får information om sömnfaser (lätt sömn, djupsömn, REM-sömn) och sömnpoäng efter en natt, inklusive feedback på sömnteman (mängd, stabilitet och regenerering). Efter den tredje natten får du en jämförelse med din vanliga nivå.
5. Du kan registrera din egen bedömning om din sömnkvalitet på morgonen genom att gradera den i din klocka eller i Flow-appen. Din egen bedömning tas inte med i beräkningen av sömnstatus, men du kan registrera din egen uppfattning och jämföra den med den sömnstatusbedömning du får.

## Sömndata i din klocka




När du vaknar kan du se komma åt din sömninformation via displayen Nightly Recharge. Tryck på OK för att öppna statusinformationen för Nightly recharge och bläddra sedan ner till informationen om **sömnstatus** med NED-knappen. Tryck på OK för att öppna informationen.

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

Sömnstatus-informationen visar följande detaljer:

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.

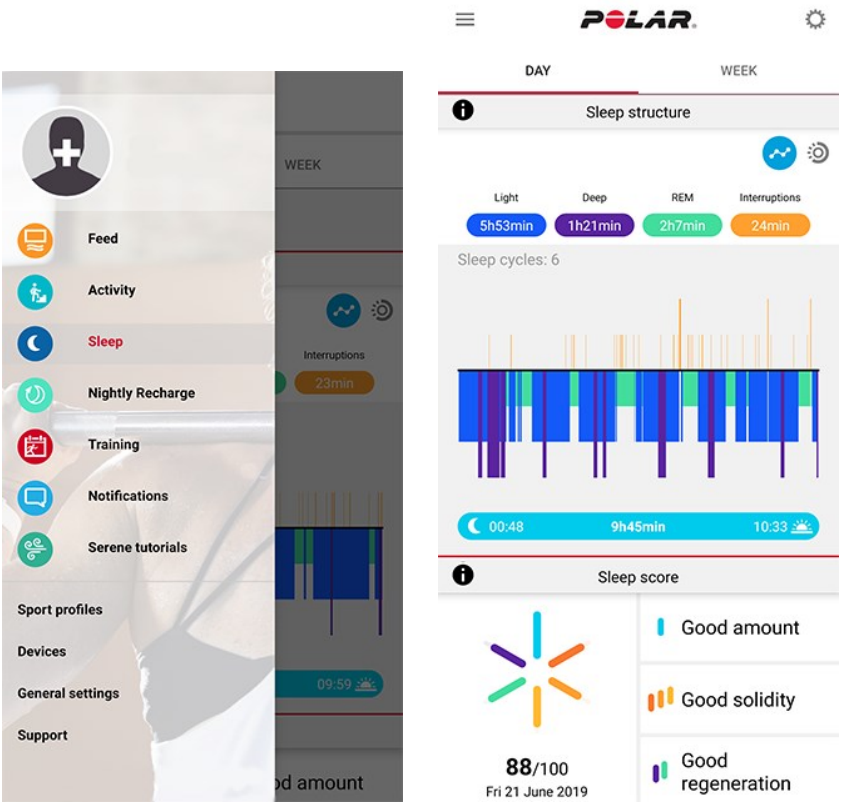
7. **Långa avbrott (min)** avser den tid du tillbringade vaken under avbrott längre än en minut. Under en normal natts sömn finns det många korta och långa avbrott när du vaknar ur sömnen. Huruvida du kommer ihåg dessa avbrott eller inte, beror på hur länge de varar. Korta avbrott kommer vi vanligtvis 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 övergångfas 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.

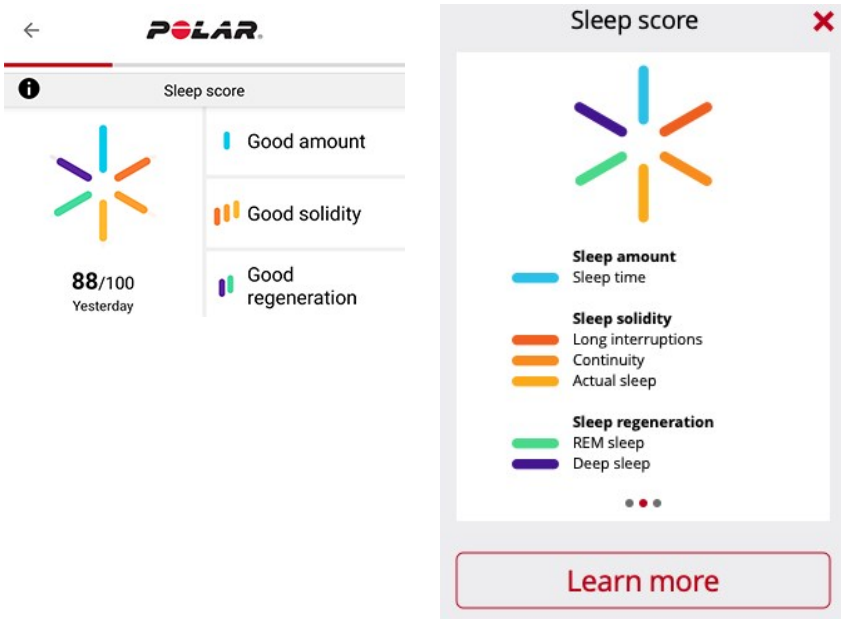
## Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten

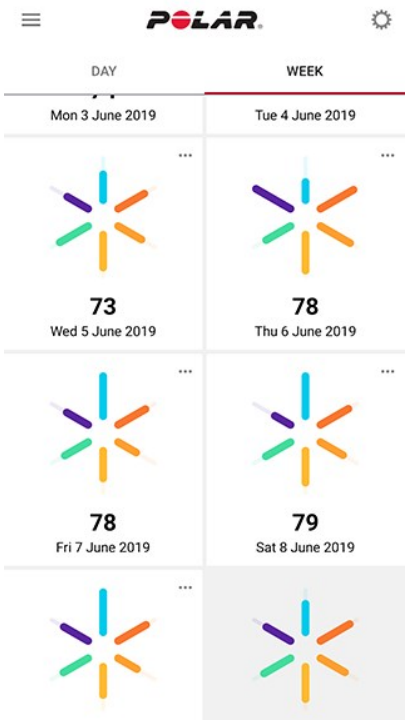
Hur du sover är alltid individuellt – istället för att jämföra din sömnstatistik med andra ska du följa dina egna långsiktiga sömnmönster för att helt förstå hur du sover. Synkronisera din klocka med Flow-appen efter att du vaknat för att se senaste nattens sömndata i Polar Flow. Följ din sömn dagligen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

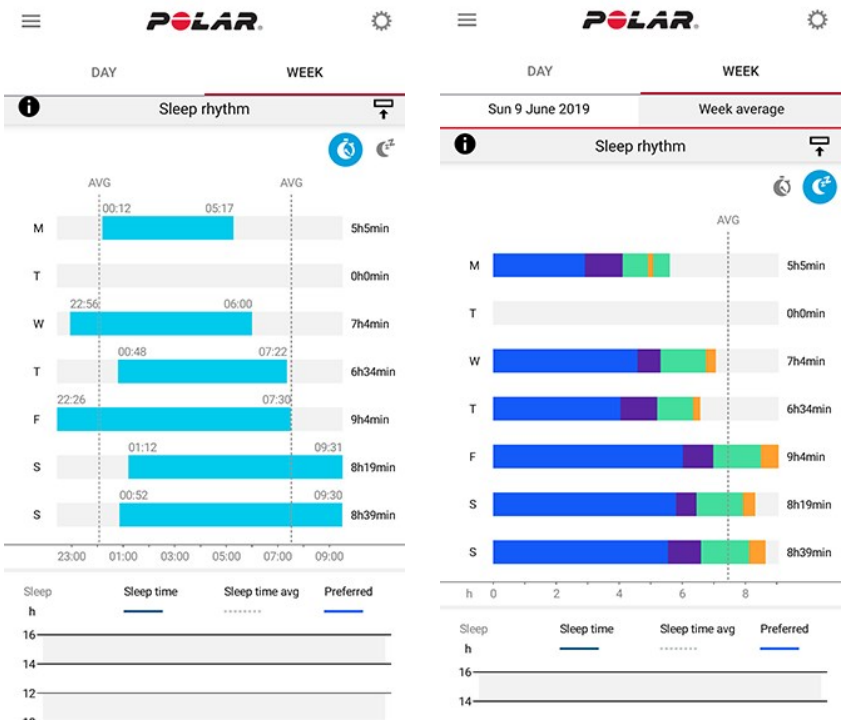



De sex komponenterna i sömnpoängen är grupperade under tre teman: mängd (total sömntid), stabilitet (långa avbrott, kontinuitet och faktisk sömn) och regenerering (REM-sömn och djupsömn). Varje stapel i diagrammet motsvarar poängen för varje tema. Sömnpoäng är snittet av dessa poäng. Genom att välja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




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




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

Sömnrapporten ger dig en långsiktig bild av dina sömnmönster. Du kan välja att se din sömninformation i en månad, tre månader eller sex månader. Du kan se snittvärden för följande sömndata: somnade, vaknade, sömntid, REM-sömn, djupsömn och avbrott i sömnen. Du kan se en nattlig fördeldning av dina sömndata genom att hålla musen över sömndiagrammet.




Mer information om Polar Sleep Plus Stages finns i denna djupgående guide.

## SERENE™ VÄGLEDD ANDNINGSÖVNING

Serene™ är en **vägledd 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.

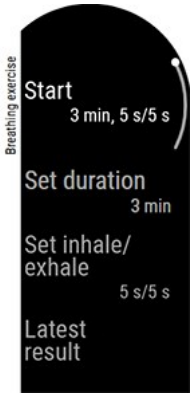
Under andningsövningen hjälper din klocka dig att hålla en regelbunden långsam andningsrytm med en animering på klockan och genom att vibrera. Serene mäter din kropps respons på övningen och ger dig biofeedback i realtid om hur det går. Efter övningen får du en sammanfattning av den tid du lade på de 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 (pulsen ökar) och när du andas ut, förlängs intervallen mellan på varandra följande hjärtslag (pulsen 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. Bär klockan tättsittande på din handled, minst en fingerbredd upp från handledsbenet.
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 TILLBAKA-knappen när som helst.
6. Den huvudsakliga vägledningen i animeringen**ändrar färg** beroende på vilken stressfri zon du befinner dig i.

7. Efter övningen ser du dina resultat som visas på din klocka som tid tillbringad i olika stressfria zoner.




De **stressfria zonerna** är ametist, safir och diamant. De stressfria zonerna anger hur bra ditt hjärtslag och din andning är synkroniserade och hur nära du är den optimala andningsfrekvensen på sex andetag per minut. Ju högre zon, desto bättre var synkroniseringen med den optimala rytmen. För den högsta stressfria zonen, diamant, behöver du upprätthålla en långsam målrytm på ungefär 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™ vägledd andningsövning finns i den här djupgående guiden.

## KONDITIONSTEST MED PULSMÄTNING PÅ HANDLEDEN

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

Aerob kondition är relaterat till hur väl ditt kardiovaskulära system transporterar syre i kroppen. Ju bättre aerob kondition du har, desto starkare och mer effektivt är ditt hjärta. Bra aerob kondition har många hälsofördelar. Det hjälper till exempel att minska risken för högt blodtryck och risken för hjärt-kärlsjukdomar och stroke. Om du vill förbättra din aeroba kondition krävs det i genomsnitt sex veckors regelbunden träning för att du ska se en märkbar förändring i ditt konditonstestresultat. 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 tättsittande 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 kroppsrörelser 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 $VO2_{2max}$ till fysiska inställningar?** visas.

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

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

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



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

### UTFÖRA TESTET

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

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

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

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

### TESTRESULTAT

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

**Uppdatera $VO2_{2max}$ till fysiska inställningar?** visas.

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

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

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

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

**Konditionsnivåklasser**

**Män**

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

**Kvinnor**

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

Klassificeringen baseras på en litteraturöversikt 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 ($VO2_{max}$) av kroppen och kardiorespiratorisk kondition eftersom syreleveransen till vävnaderna är beroende av lung-och hjärtfunktionen. $VO2_{max}$ (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. $VO2_{max}$ kan mätas eller beräknas med konditionstester (t.ex. maximala tester, submaximala tester, Polar Fitness Test). $VO2_{max}$ är ett bra index för kardiorespiratorisk kondition och en bra prediktor för prestationsförmåga i uthållighetstävlingar såsom löpning, cykling, längdskidåkning och simning.

$VO2_{max}$ kan uttryckas antingen som milliliter per minut (ml/min = ml ■ min-1) eller så kan detta värde delas med personens kroppsvikt i kilogram (ml/kg/min = ml ■ kg-1 ■ min-1).

## 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**.

> När du använder Recovery Pro med Vantage V kommer resultatet från ditt ortostatiska test från den dagen att tas i beaktande när du får dina dagliga träningsförslag från FitSpark.

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 veckobaserad träning i pulszoner från de föregående 28 dagarna)
- Maximala syreupptagningsförmåga (från Konditionstestet i din klocka)
- Träningsbakgrund

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

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

## Vilken typ av övningar ingår i träningskategorierna?

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

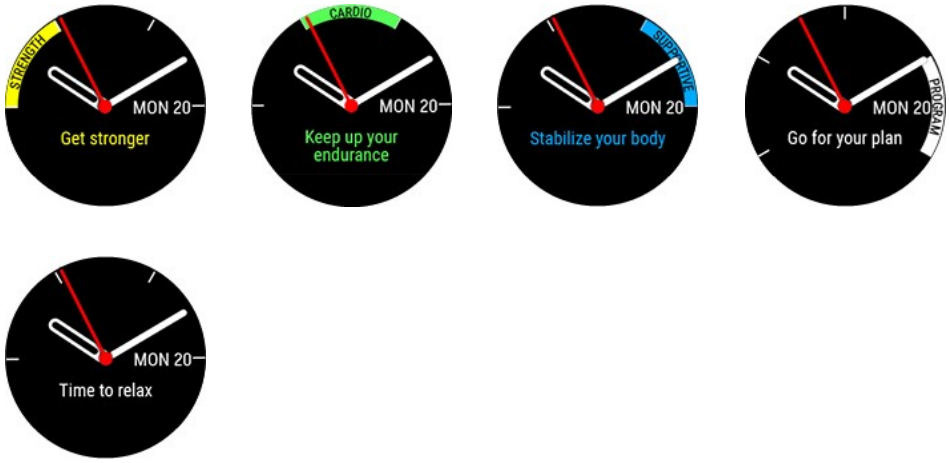
Styrketräning är träningspass av cirkelträningstyp som består av styrketräningsövningar med tidsbaserad vägledning. Kroppsviktsträning kan utföras med din egen kropp som motstånd – extravikter behövs inte. I cirkelträning behöver du en viktskiva, en kettlevikt eller hantlar för att utföra övningarna.

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

## FitSpark i din klocka

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

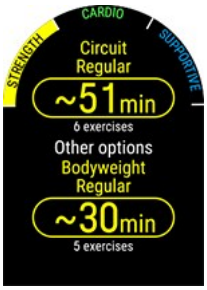
Klockdisplayen **Fitspark** innehåller följande vyer för olika träningskategorier:

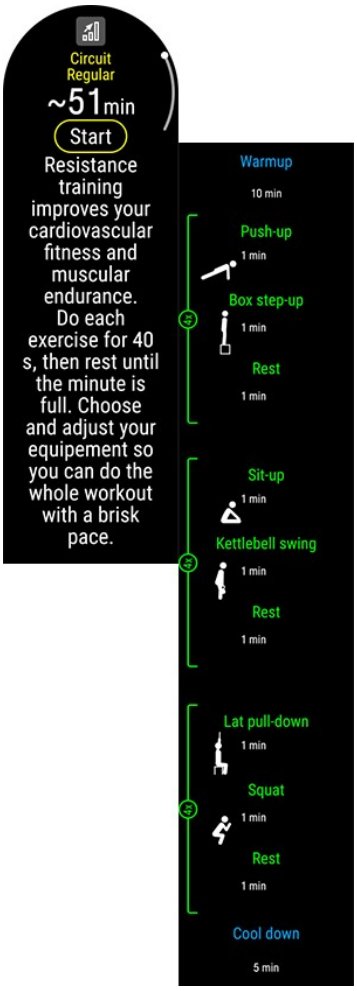


**PROGRAM-KLOCKDISPLAY:** Om du har ett Löpprogram i Polar Flow är dina FitSpark-förslag baserade på träningsmålen för löpprogram.

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



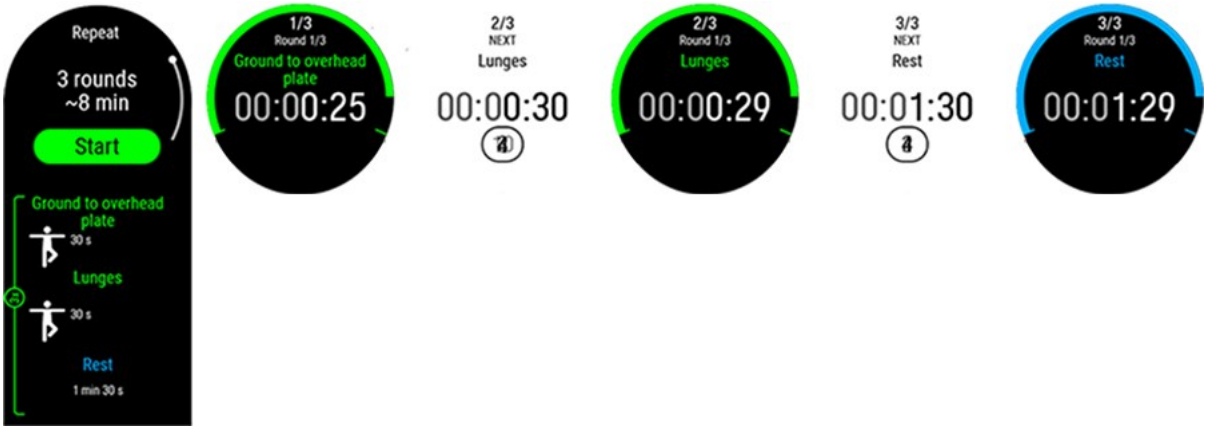






**Under träning**

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

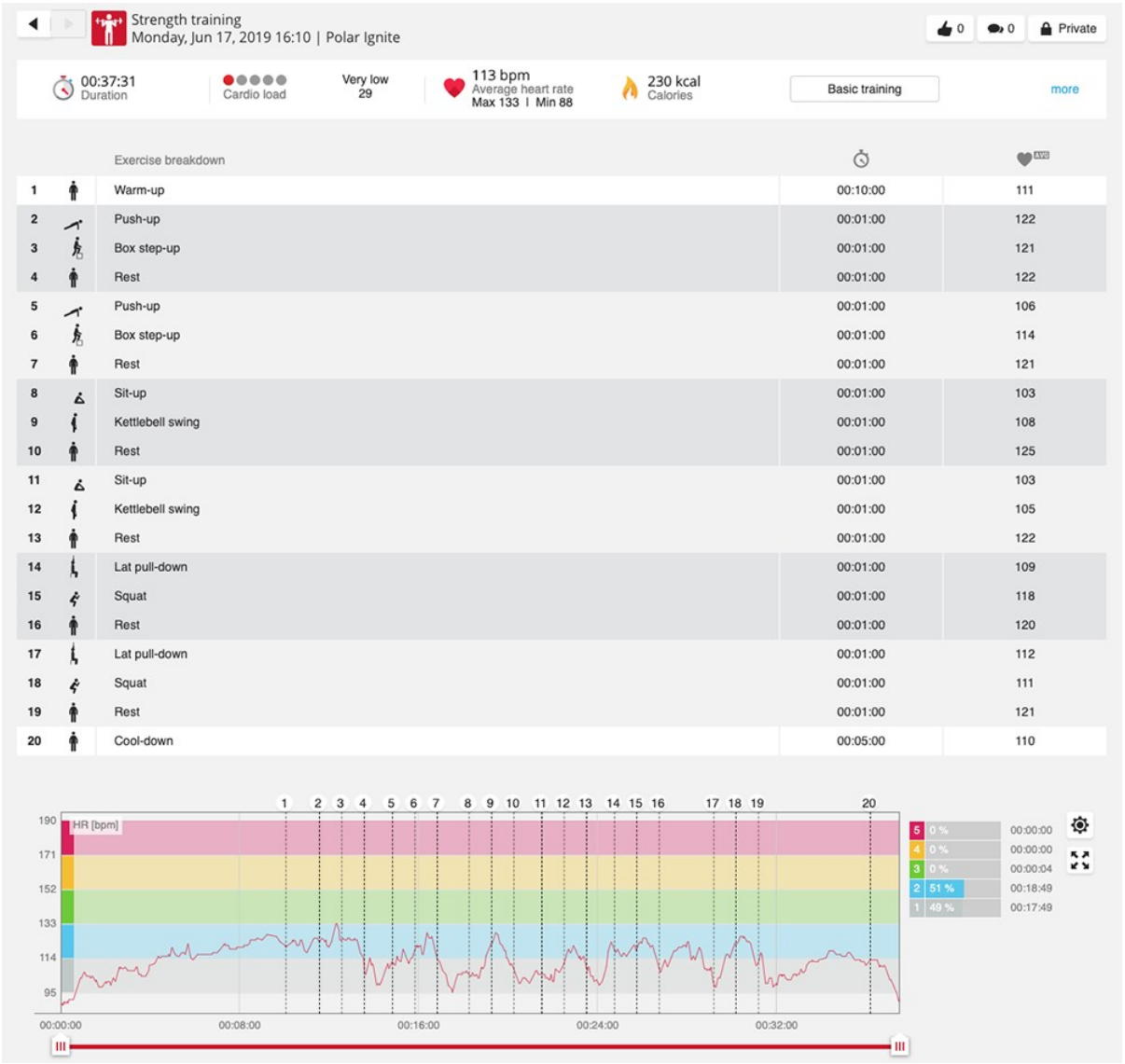
Styrketränings- och stödträningspass är baserade på färdiga träningsplaner med animerade övningar och steg-för-steg-vägledning i realtid. Alla träningspass inkluderar timer och vibrationer så att du ska veta när det är dags att byta till nästa fas. Fortsätt varje rörelse i 40 sekunder, vila sedan i en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




## Träningsresultat i din klocka och i Polar Flow

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

## SPORTPROFILER

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

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

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

Mer information finns i Sportprofiler i Flow.

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



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

# PULSZONER

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

Mer information om pulszoner: Vad är pulszoner?

# HASTIGHETSZONER

Med hastighets-/tempozoner kan du enkelt övervaka hastighet eller tempo under ditt träningspass och justera din hastighet/tempo för att uppnå önskad träningseffekt. Zonerna kan användas för att styra effektiviteten i dina träningspass och hjälpa dig att blanda träningen med olika träningsintensiteter för optimala effekter.

## INSTÄLLNINGAR FÖR HASTIGHETSZONER

Inställningarna för hastighetszonen kan justeras i Flow-webbtjänsten. Det finns fem olika zoner, och zongränserna kan justeras manuellt eller så kan du använda standardgränserna. De är

sportspecifika, vilket gör att du kan justera zonerna så att de passar varje sport. Zonerna är tillgängliga i löpsporter (inklusive lagsporter som inbegriper löpning), cykelsporter samt rodd och kanotpaddling.

**Standard**

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

**Free**

Om du väljer **Free** kan alla gränser ändras. Om du till exempel har testat dina verkliga tröskelvärden, som t.ex. anaeroba och aeroba tröskelvärden, eller övre och nedre tröskelvärden för mjölksyra, kan du träna med zoner baserat på dina individuella tröskelvärden för hastighet eller tempo. Vi rekommenderar att du anger ditt anaeroba tröskelvärde för hastighet och tempo som det lägsta för zon 5. Om du också använder aerob tröskel ska du ställa in den som den 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 träningen kan du se vilken zon du för närvarande tränar i och tiden i varje zon.

### EFTER TRÄNING

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

## HASTIGHET OCH DISTANS FRÅN HANDLEDEN

Din klocka mäter hastighet och distans från dina armrörelser med en inbyggd accelerometer. Den här funktionen är behändig när du springer inomhus eller på platser med begränsade GPS-signaler. För maximal noggrannhet ska du se till att du har ställt in höger/vänster arm och längd korrekt i klockan. Hastighet och distans från handleden fungerar bäst när du springer i ett tempo som är naturligt och som känns bekvämt för dig.

Bär din klocka tajt på handleden för att undvika att den skakar. För att få konsekventa avläsningar bör den alltid bäras i samma position på din handled. Undvik att bära andra enheter, såsom klockor,

aktivitetsmätare eller mobilarmband på samma arm. Dessutom ska du inte hålla någonting i samma hand, såsom en karta eller en telefon.

Hastighet och distans från handleden är tillgängligt för följande sportprofiler: Promenad, Löpning, Joggning, Väglöpning, Terränglöpning, Löpning på löpband, Banlöpning 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 du göra i **Sportprofiler** i endera appen Polar Flow eller webbtjänsten Flow.

# KADENS FRÅN HANDLEDEN

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

Kadens från handleden finns i följande sportprofiler: Promenad, Löpning, Joggning, Väglöpning, Terränglöpning, Löpning på löpband, Banlöpning och Ultralöpning.

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

Läs mer om att övervaka kadens för löpning och hur du utnyttjar kadens för löpning i din träning.

# 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
- Bröstsim
- 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. Du kan välja bassänglängd i förträningsläge från snabbmenyn. Tryck på LYSE för att öppna snabbmenyn, välj inställningen **Bassänglängd** och ändra vid behov den bassänglängd som tidigare ställts in. Standardlängderna är 25 meter, 50 meter och 25 yards, men du kan också ställa in den manuellt till en anpassad längd. Den minsta längd som kan ställas in är 20 meter/yards.

**När du använder profilen simning/bassängsimning** ska du kontrollera att bassänglängden är korrekt. Ändra bassänglängden genom att trycka på LYSE för att öppna snabbmenyn, välj inställningen **Bassänglängd** och ange korrekt längd.

## 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 i vatten.*

## STARTA ETT SIMPASS

1. Tryck på TILLBAKA för att gå till huvudmenyn, välj **Starta träningen** och bläddra sedan till profilen **Simning**, **Bassängsimning** eller **Simning i öppet vatten**.
2. **När du använder profilen simning/bassängsimning** ska du kontrollera att bassänglängden är korrekt (visas på displayen). Ändra bassänglängden genom att trycka på LYSE för att gå till inställningen **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
- Sträcka

- 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



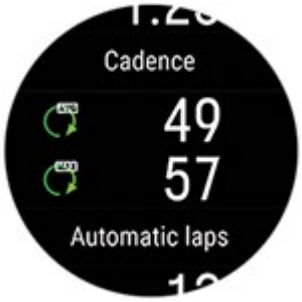

Kalorier

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.

## BAROMETER

Barometerns funktioner inkluderar höjd, lutning, sluttning, stigning och nedfärd. Höjden mäts med en atmosfärisk lufttrycksgivare och omvandlar det uppmätta lufttrycket till en höjdavläsning. Stigning och nedfärd visas i meter/fot.

Barometrisk höjd kalibreras automatiskt två gånger via GPS under de första minuterna av ett träningspass. I början av ett träningspass, före kalibreringen, baseras höjden endast på barometertryck som ibland kan vara felaktigt beroende på förhållandena.

Höjddata korrigeras efter kalibrering så att eventuella felaktiga avläsningar som ses i början av ett träningspass korrigeras automatiskt efteråt, och de korrigerade uppgifterna kan ses i Flow-webbtjänsten och -appen efter ditt träningspass efter synkronisering av dina data.

# TELEFONNOTISER

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

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

### AKTIVERA TELEFONNOTISER

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

Du kan också aktivera telefonnotiser i enhetsinställningarna för Polar Flow-appen. När du aktiverat notifikationer synkkroniserar 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.

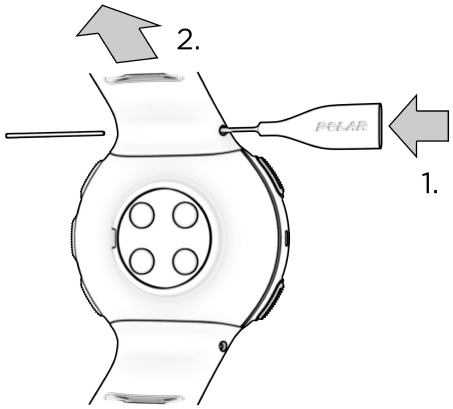
# UTBYTBARA ARMBAND

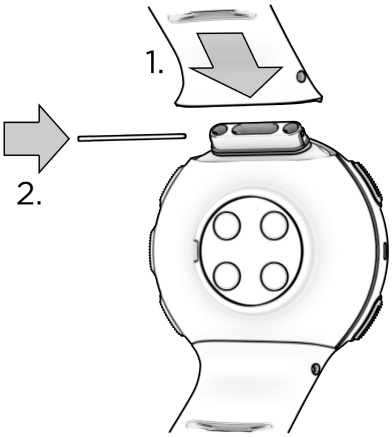
Med de utbytbara armbanden kan du anpassa din klocka för att matcha varje situation och stil så att du kan bära den hela tiden och utnyttja aktivitetsmätning dygnet runt, kontinuerlig pulmätning och sömnregistrering.

## BYTA ARMBANDET

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

1. Lösgör armbandet genom att trycka ut stiftet ur det med verktyget som medföljde paketet och ta sedan bort armbandet.
2. Sätt fast armbandet genom att föra in stiftet i stifthålet i armbandet från motsatt sida och tryck det på plats.




## KOMPATIBLA SENSORER

Förbättra din träningsupplevelse och få en mer fullständig förståelse av dina resultat med kompatibla Bluetooth®-sensorer. Förutom ett antal Polar-sensorer är din klocka fullt kompatibel med flera tredje parts sensorer.

Visa en fullständig lista över kompatibla Polar-sensorer och tillbehör

Visa kompatibla tredje parts sensorer

Innan en ny sensor tas i bruk måste den paras ihop med din klocka. Ihopparningen 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 ihopparningen görs hemma

för att förhindra störning på grund av dataöverföring. Se Para ihop sensorer med din klocka för anvisningar.

## POLAR H10 PULSSENSOR

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

Trots att Polar Precision Prime är den mest exakta optiska pulsmätningstekniken och fungerar så gott som var som helst, ger Polar 10 pulssensor den bästa noggrannheten vid pulsmätning 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. 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 pulssensor har ett internt minne som gör att du kan registrera ett träningspass med den utan en ansluten träningsenhet eller en mobil träningsapp i närheten. Du måste bara para ihop H10 pulssensor med Polar Beat-appen och starta träningspasset med appen. Därmed kan du till exempel registrera din puls från dina simpass med Polar H10 pulssensor. Se supportsidorna för Polar Beat och Polar H10 pulssensor för mer information.

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

## POLAR STEGSENSOR BLUETOOTH® SMART

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

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

## POLAR HASTIGHETSENSOR BLUETOOTH® SMART

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

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

## POLAR KADENSSENSOR BLUETOOTH® SMART

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

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

## TREDJE PARTS EFFEKTSENSORER

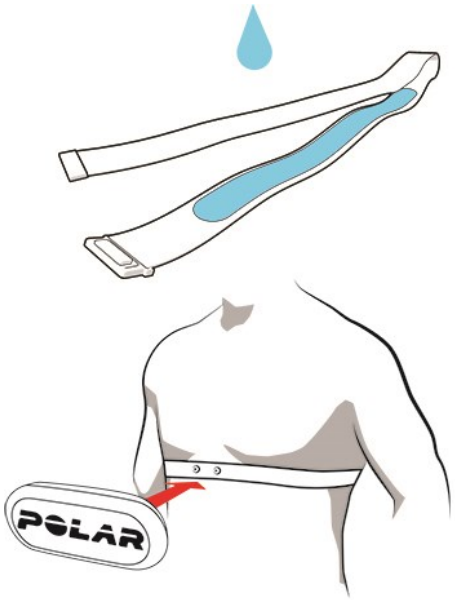
### Cykeleffekt

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

## LÄNKA SENSORER MED DIN KLOCKA

### LÄNKA EN PULSSENSOR MED DIN KLOCKA

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




1. Fukta elektrodytorna på bältet och ta på dig pulssensorn.
2. I klockan, gå till **Allmänna inställningar > Länka och synka > Länka sensor eller annan enhet** och tryck på OK.
3. Håll pulssensorn intill din klocka och vänta tills den har hittats.
4. När pulssensorn har hittats visas enhets-ID, till exempel **Polar H10 xxxxxxxx**. Tryck på OK för att starta länkningen.
5. **Ihopparning slutförd** visas när du är klar.

### LÄNKA EN STEGSENSOR MED DIN KLOCKA

1. I klockan, gå till **Allmänna inställningar > Länka och synka > Länka sensor eller annan enhet** och tryck på OK.

2. Klockan börjar söka efter din sensor. Håll din sensor intill klockan och vänta tills den har hittats.
3. När sensorn har hittats visas enhets-ID:n. Tryck på OK för att starta länkningen.
4. **Ihopparning slutförd** visas när du är klar.

**Kalibrera stegsensorn**

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

- **Kalibrera genom löpning**: Börja träningspasset och spring en distans du känner till. Distansen måste vara mer än 400 meter. När du har sprungit distansen trycker du på OK för att lagra en varvtid. Ställ in den faktiska distansen du har sprungit och tryck på OK. Kalibreringsfaktorn är uppdaterad.
  *Observera att intervalltimern inte kan användas under kalibreringen. Om du har aktiverat intervalltimern uppmanar klockan dig att inaktivera den för manuell kalibrering av stegsensorn. Du kan aktivera timern från snabbmenyn i pausläget efter kalibrering.*
- **Kalibreringsfaktor**: Ställ in kalibreringsfaktorn manuellt om du vet vilken faktor som ger dig exakt distans.

För detaljerade anvisningar om manuell och automatisk kalibrering av en stegsensor, se Kalibrera en Polar stegsensor med Vantage V/Vantage M.

### LÄNKA EN CYKELSENSOR MED DIN KLOCKA

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

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

1. I klockan, gå till **Allmänna inställningar > Länka och synka > Länka sensor eller annan enhet** och tryck på OK.
2. Klockan börjar söka efter din sensor. **Kadenssensor**: Rotera vevarmen några gånger för att aktivera sensorn. Det blinkande röda ljuset i sensorn anger att sensorn är aktiverad. **Hastighetssensor**: Rotera hjulet några gånger för att aktivera sensorn. Det blinkande röda ljuset i sensorn anger att sensorn är aktiverad. **Tredje parts effektsensor**: Rotera vevarmarna för att aktivera sändarna.

3. När sensorn har hittats visas enhets-ID:n. Tryck på OK för att starta länkningen.
4. **Ihopparning slutförd** visas när du är klar.

**Cykelinställningar**

1. **Sensor länkad till:** visas. Välj **Cykel 1** eller **Cykel 2**. Bekräfta med OK.
2. **Ställ in storlek** visas om du länkade en hastighetssensor eller en effektsensor som mäter hastighet. Ställ in storleken och tryck på OK.
3. **Vevarmslängd**: Ställ in vevarmslängden i millimeter. Inställningen är endast synlig om du länkade en effektsensor.

**Mäta hjulstorlek**

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

**Metod 1**

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

**Metod 2**

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

| ETRTO | Hjulstorlek i diameter (tum) | Inställning av hjulstorlek (mm) |
|---|---|---|
| 25-559 | 26 x 1,0 | 1 884 |
| 23-571 | 650 x 23C | 1 909 |
| 35-559 | 26 x 1,50 | 1 947 |
| 37-622 | 700 x 35C | 1 958 |
| 52-559 | 26 x 1,95 | 2 022 |
| 20-622 | 700 x 20C | 2 051 |
| 52-559 | 26 x 2,0 | 2 054 |

| ETRTO | Hjulstorlek i diameter (tum) | Inställning av hjulstorlek (mm) |
|---|---|---|
| 23-622 | 700 x 23C | 2 070 |
| 25-622 | 700 x 25C | 2 080 |
| 28-622 | 700 x 28 | 2 101 |
| 32-622 | 700 x 32C | 2 126 |
| 42-622 | 700 x 40C | 2 189 |
| 47-622 | 700 x 47C | 2 220 |

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

**Kalibrera effektsensor för cykling**

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

### RADERA EN IHOPPARNING

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

1. Gå till **Inställningar > Allmänna inställningar > Länka och synka > Länkade enheter** och tryck på OK.
2. Välj den enhet du vill ta bort från listan och tryck på OK.
3. **Ta bort länkning?** visas. Bekräfta genom att trycka på OK.
4. **Länkning borttagen** visas när du är klar.

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW-APPEN

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

### TRÄNINGSDATA

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

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

### AKTIVITETSDATA

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

### SÖMNDATA

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

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

### SPORTPROFILER

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

Mer information finns i Sportprofiler i Polar Flow.

### BILDDELNING

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

Klicka på följande länk för att se ett videoklipp:

Polar Flow-appen | Dela träningsresultat med ett foto

### BÖRJA ANVÄNDA FLOW-APPEN

Du kan ställa in din klocka med en mobilenhet och Flow-appen.

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

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

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

Mer information och anvisningar om Flow-appens funktioner finns på Polar Flow-appens produktsupportsida.

## POLAR FLOW-WEBBTJÄNSTEN

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

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

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

### DAGBOK

I **Dagbok** kan du se dagliga aktiviteter, sömn, planerade träningspass (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 hjulikonen för att välja vilken information du vill visa i rapporten.

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

### PROGRAM

Polar-löpprogrammet är 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 sportprofiler i Polar Flow-appen och webbtjänsten överförs de första 20 i listan till din klocka när du synkroniserar.

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

Titta på en video genom att klicka på en av följande länkar:

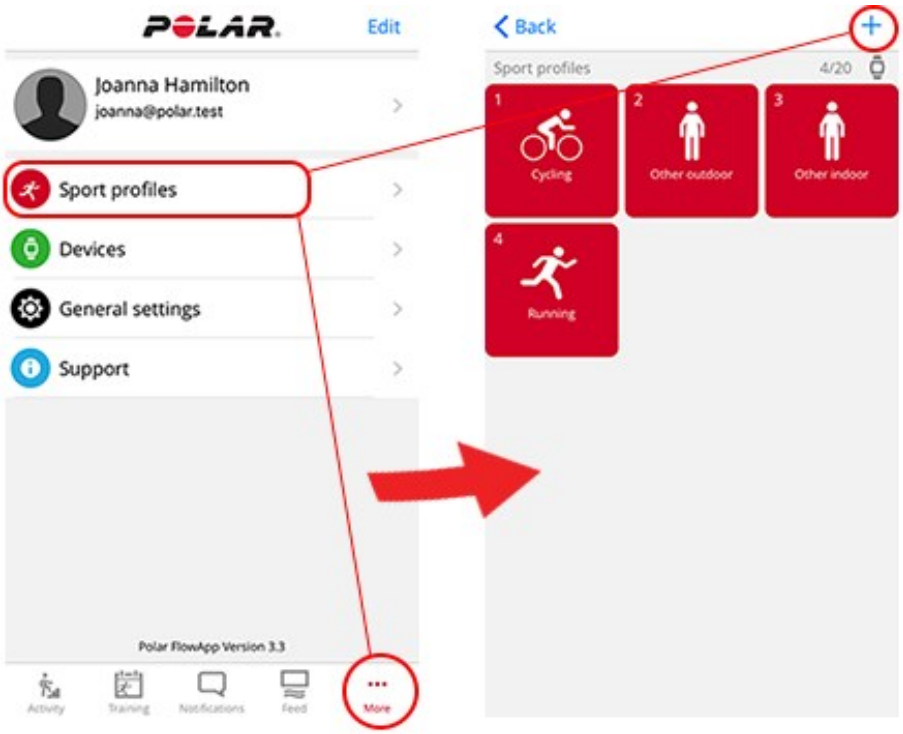
Polar Flow-appen | Redigera sportprofiler

Polar Flow webbtjänst | Sportprofiler

## LÄGGA TILL EN SPORTPROFIL

Gör så här i Polar Flow-appen:

1. Gå till **Sportprofiler**.
2. Tryck på plustecknet högst upp till höger.
3. Välj en sport från listan. Tryck på Klar om du kör appen på Android. Sporten läggs till din lista över sportprofiler.



I webbtjänsten Polar Flow:

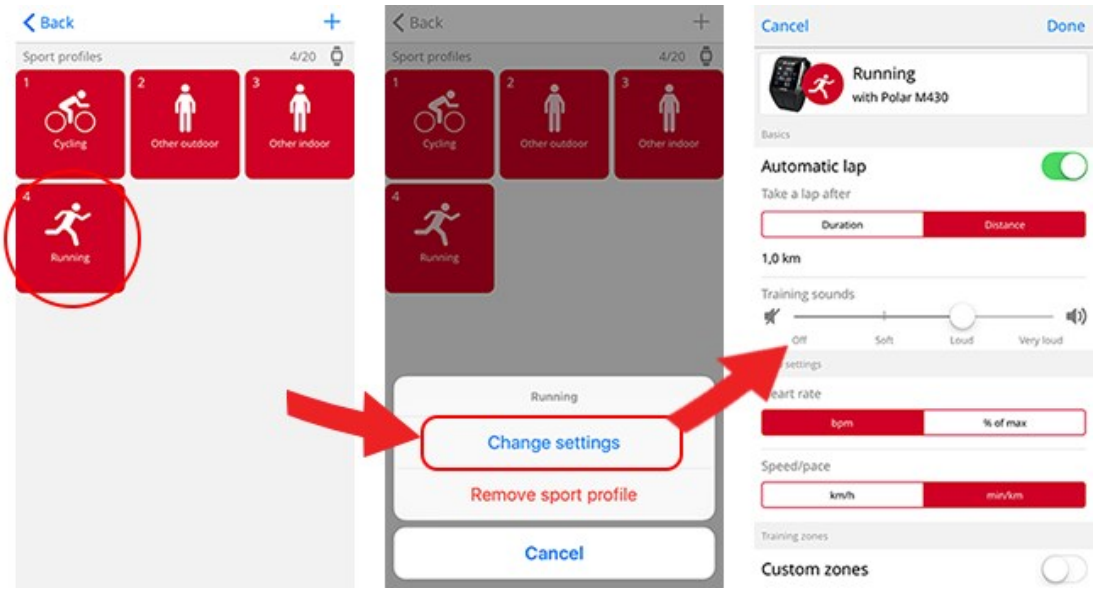
1. Klicka på ditt namn/profilfoto i det övre högra hörnet.
2. Välj **Sportprofiler**.
3. Klicka på **Lägg till sportprofil** och välj sport från listan.
4. Sportprofilen läggs till din sportlista.

*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

Gör så här i Polar Flow-appen:

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




I Flow webbtjänst:

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

I varje sportprofil kan du redigera följande information:

**Grunderna**

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

**Puls**

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

**Hastighets-/tempoinställningar**

- Hastighets-/tempodisplay (Välj hastighet km/h eller tempo min/km)
- Hastighets-/tempozoninställningar (med hastighets-/tempozoninställningar kan du enkelt välja och övervaka din hastighet och ditt tempo, beroende på ditt val. Standardzoner är ett exempel på hastighets-/tempozoner för en person med relativt hög konditionsnivå. Om du väljer Standard kan du inte ändra gränserna. Om du väljer Free kan alla gränser ändras.)

**Träningsdisplayer**

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

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

**Gester och feedback**

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

**GPS och höjd**

- 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 inställningarna för sportprofiler klickar du på **Spara**. Kom ihåg att synkronisera inställningarna till din klocka.

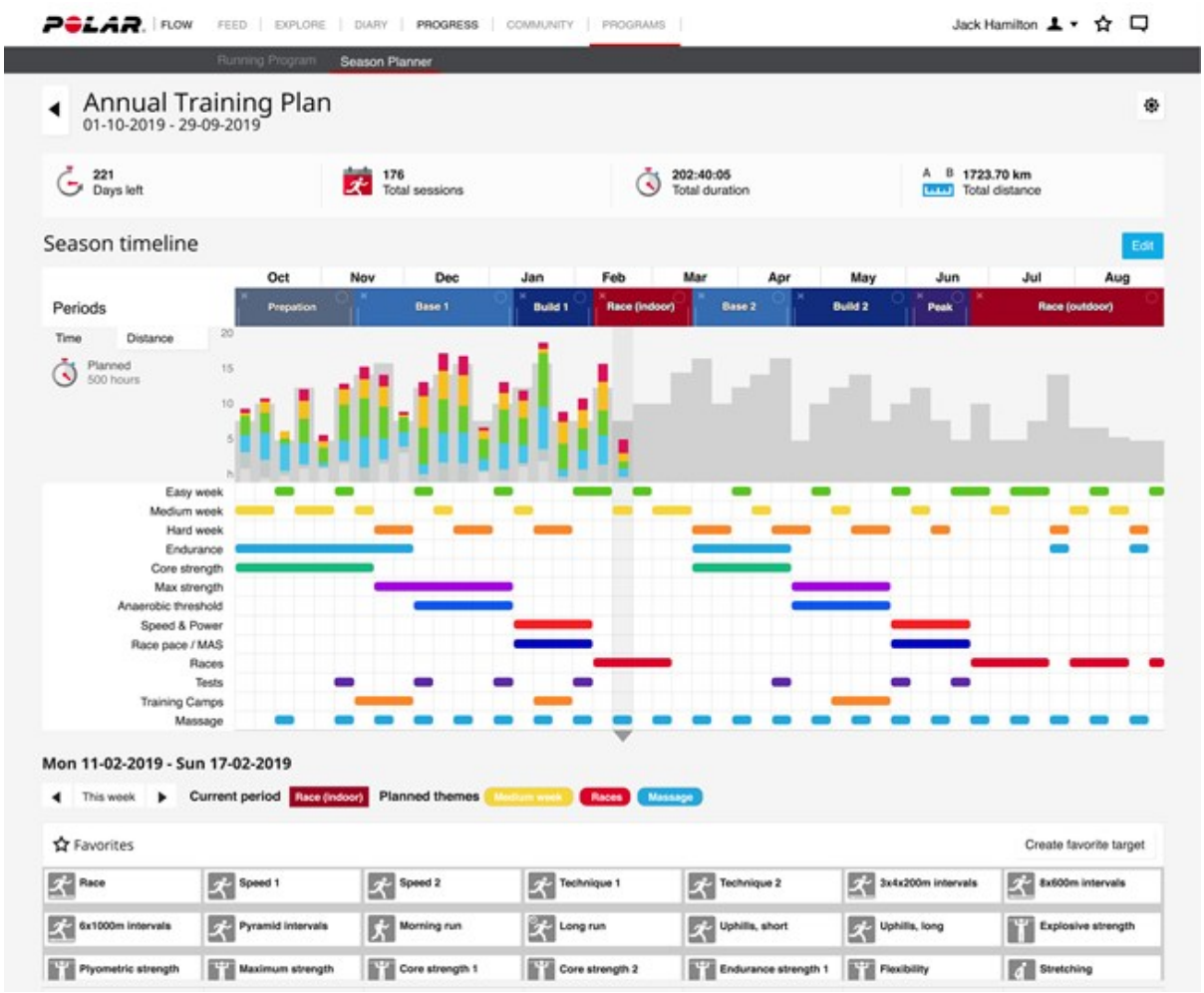
Observera att inställningen **Puls synlig för andra enheter** är som standard aktiverad för ett antal inomhussport-, gruppsport- och lagsportprofiler. Detta innebär att kompatibla enheter, som använder trådlös Bluetooth Smart-teknik, till exempel gymutrustning, kan avläsa din puls. Du kan kontrollera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

# PLANERA DIN TRÄNING

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

## SKAPA EN TRÄNINGSPLAN MED SÄSONGSPLANERAREN

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



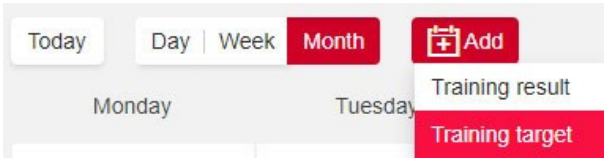

Polar Flow for Coach är en kostnadsfri fjärrplattform för coachning som gör det möjligt för din tränare att planera varje detalj i din träning från fullständiga säsongsplaner till individuella träningspass.

## SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN OCH -WEBBTJÄNSTEN

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

Så här skapar du ett träningsmål i webbtjänsten Polar Flow:

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




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

Välj sedan typ av träningsmål från följande:

## Tidsmål

1. Välj **Träningstid**.
2. Ange träningstid.
3. Klicka på **Lägg till i favoriter** ☆ om du vill lägga till målet i din lista med favoriter.
4. Klicka på **Lägg till 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**.

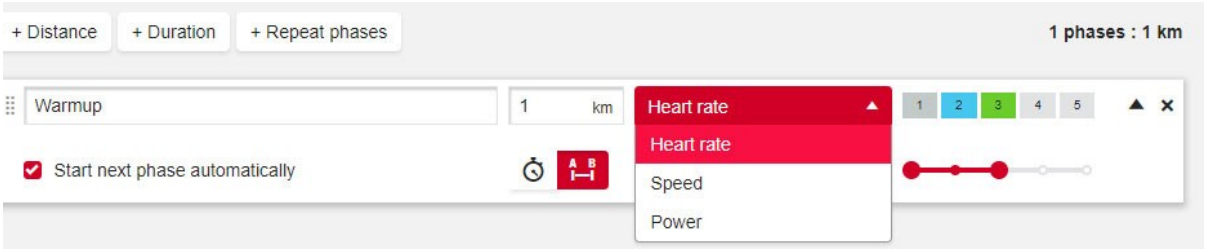
## Idealtempomål

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

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

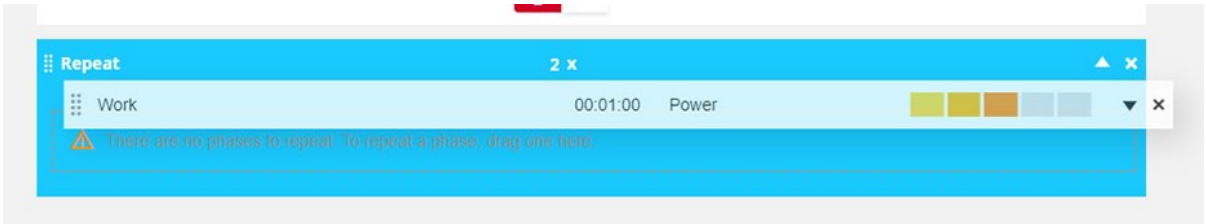
## Träningsmål i faser

1. Välj **I faser**.
2. Lägg till faser till ditt mål. Klicka på **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 fastränigsmål kan för närvarande bara användas med Vantage V2.

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



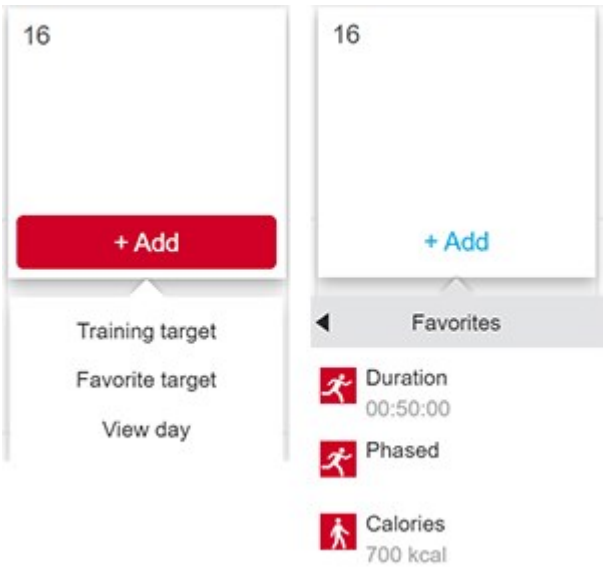

6. Klicka på Lägg till i favoriter ☆ om du vill lägga till målet i din lista med favoriter.
7. Klicka på **Lägg till i Dagboken** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

### SKAPA ETT MÅL BASERAT PÅ FAVORITTRÄNINGSMÅL

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

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

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




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

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

## SYNKRONISERA MÅLEN TILL DIN KLOCKA

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

webbtjänstdagbok eller lista över Favoriter i Flow-webbtjänsten.

Information om hur du startar ett träningmålspass, se Starta ett träningspass.

## SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL I POLAR FLOW-APPEN

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

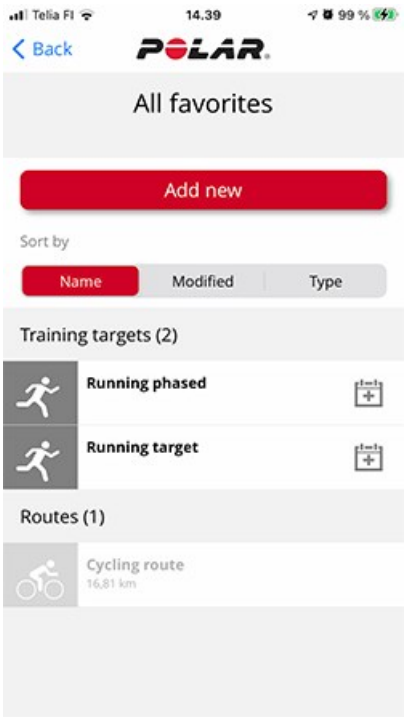
1. Gå till **Träning** och klicka på  överst på sidan.
2. Välj sedan typ av träningsmål från följande:

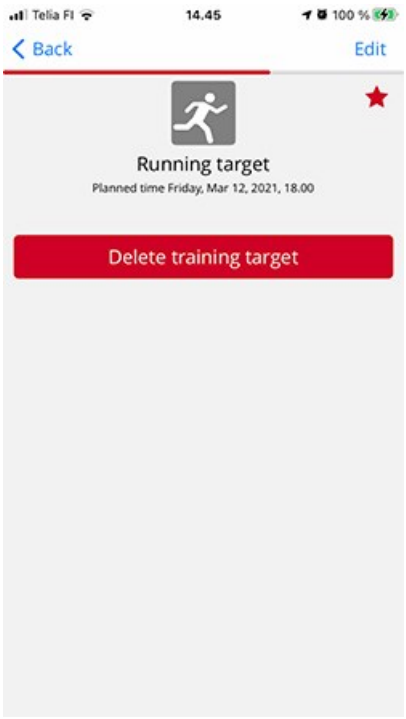
### Favoritmål

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



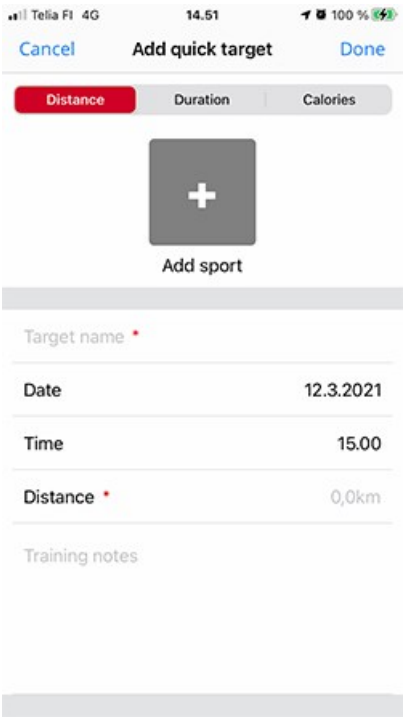
Komoot-rutt är bara tillgängligt i Grit X och Vantage V2. Strava Live Segment är tillgängligt i Grit X, M460, V650, V800, Vantage V och Vantage V2.

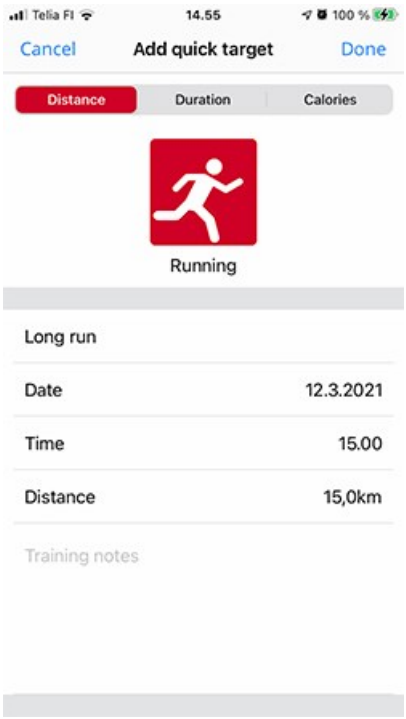



## Snabbmål

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

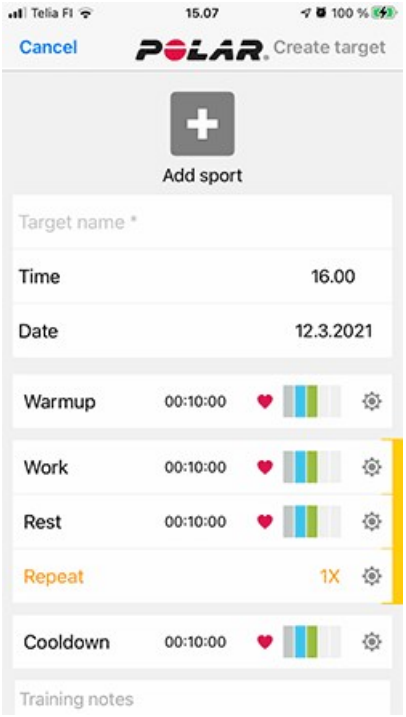


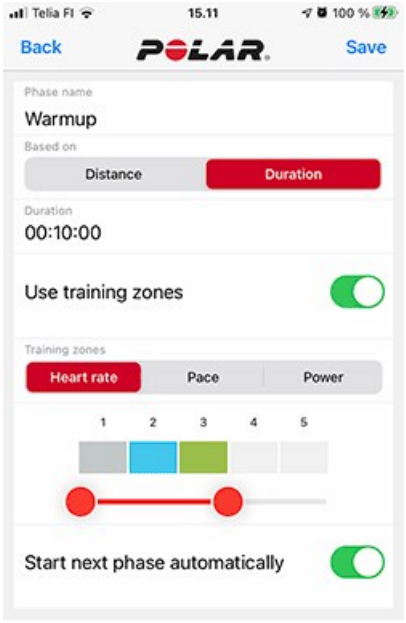



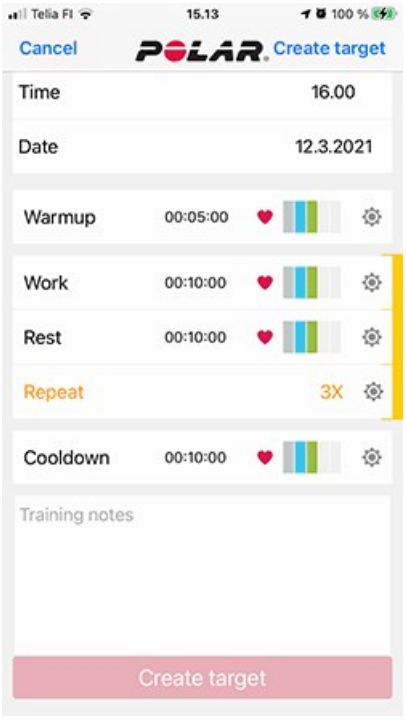

## Träningsmål i faser

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 spara och hantera dina favoritträningsmål på Flow webbtjänst. Du kan använda dina favoriter som schemalagda träningsmål i din klocka. Se Planera din träning i Flow webbtjänst för mer information.

Antalet favoriter i Flow-webbtjänsten är inte begränsat. Om du har fler än 100 favoriter i Flow-webbtjänsten överförs de första 100 i listan till din klocka vid synkroniseringen. Du kan ändra ordningen på dina favoriter genom att dra och släppa dem. Välj den favorit du vill flytta och dra den till önskad plats i listan.

#### LÄGGA TILL ETT TRÄNINGSMÅL TILL FAVORITER:

1. Skapa ett träningsmål.
2. Klicka på favoritikonen ☆ i det nedre högra hörnet på sidan.
3. Målet läggs till dina favoriter.

eller

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

#### REDIGERA EN FAVORIT

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

#### TA BORT EN FAVORIT

1. Klicka på favoritikonen ☆ i det övre högra hörnet bredvid ditt namn. Alla dina favoritträningsmål visas.
2. Klicka på radera-ikonen (papperskorgen) i det övre högra hörnet i 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 webbtjänst med en USB-port och FlowSync-

programmet. För att kunna synkronisera data mellan din klocka och Flow-appen måste du ha ett användarkonto på Polar Flow. Om du vill synkronisera data från din klocka direkt till webbtjänsten behöver du även ladda ner programmet Polar FlowSync. Om du tidigare har ställt in din klocka har du redan skapat ett Polar-konto. Om du ställde in din klocka via en dator, har du även FlowSync-programmet på din dator.

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

## SYNKRONISERA MED FLOW-MOBILAPP

Kontrollera följande före synkronisering:

- Du har ett Polar-konto och Flow-appen.
- Din mobila enhet har Bluetooth aktiverat och flygplansläge/flygläge är inte aktiverat.
- Du har länkat din klocka med din mobil. Mer information finns i Ihopparning.

Synkronisera dina data:

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

*Din klocka synkroniseras med Flow-appen automatiskt när du har avslutat ett träningspass om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth. När din klocka synkroniserar med Flow-appen synkroniseras även dina aktivitets- och träningsdata automatiskt till Flow webbtjänst.*

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

## SYNKRONISERA MED FLOW WEBBTJÄNST VIA FLOWSYNC

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

1. Anslut din klocka till en dator. Kontrollera att FlowSync-programmet körs.
2. FlowSync-programmet öppnas på din dator och synkroniseringen startar.
3. Slutförd visas när du är klar.

Varje gång du ansluter din klocka till din dator kommer Polar FlowSync-programmet att överföra dina data till Polar Flow webbtjänst och synkronisera alla inställningar du kan ha ändrat. Om

synkroniseringen inte startar automatiskt ska du starta FlowSync från skrivbordsikonen (Windows) eller från programmappen (Mac OS X). Varje gång en uppdatering av mjukvara finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig och uppmana dig att installera den.

*Om du ändrar inställningar i Flow webbtjänst medan din klocka är ansluten till din dator ska du trycka på knappen Synkronisera i 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.

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

# VIKTIG INFORMATION

Batteri ..... 153
Ladda batteriet ..... 153
Laddning under träning ..... 155
Batteriets drifttid ..... 155
Batteristatus och meddelanden ..... 155
Skötsel av din klocka ..... 156
Håll din klocka ren ..... 156
Förvaring ..... 156
Service ..... 157
Säkerhetsföreskrifter ..... 157
Störningar under träning ..... 157
Hälsa och träning ..... 158
Varning – Håll batterier utom räckhåll för barn ..... 159
Så här använder du din Polar-produkt säkert ..... 159
Tekniska specifikationer ..... 160
Vantage V ..... 160
Programmet Polar FlowSync ..... 162
Polar Flow-appens kompatibilitet ..... 162
Vattenresistens hos Polar-produkter ..... 162
Lagstadgad information ..... 164
Begränsad internationell Polar-garanti ..... 164
Ansvarsfriskrivning ..... 165

## BATTERI

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

### 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.*

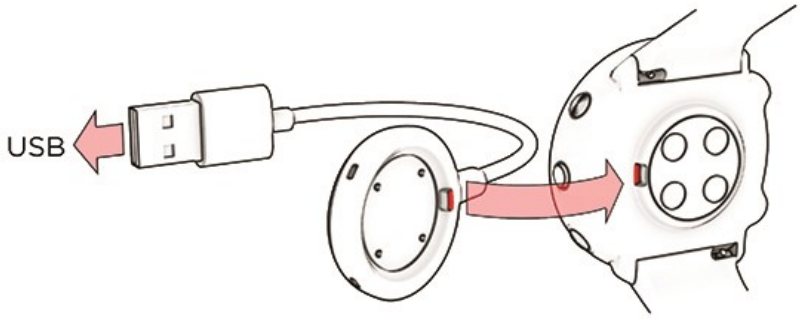
Använd USB-kabeln som följer med produkten för att ladda den via USB-porten på din dator. Du kan även ladda batteriet via ett vägguttag. När du laddar den via ett vägguttag ska du använda en USB-nätadapter (medföljer inte produkten).

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

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

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.*

## LADDNING UNDER TRÄNING

Försök inte ladda din klocka under ett träningspass med en bärbar laddare, till exempel en powerbank. Om du ansluter din klocka till en strömkälla under ett träningspass laddas inte batteriet. När klockan är ansluten till laddningskabeln under träning kan svett och fukt orsaka korrosion och skada laddningskabeln och klockan. Om du dessutom påbörjar ett träningspass när du laddar klockan stoppas laddningen.

## BATTERIETS DRIFTTID

- Upp till 30 timmar vid kontinuerlig användning med GPS och optisk pulsmätning.
- Upp till en vecka om du tränar i genomsnitt 1 timme/dag med kontinuerlig pulsmätning.
- När den endast används i klockläge med kontinuerlig pulsmätning är drifttiden ungefär 24 dagar.

## BATTERISTATUS OCH MEDDELANDEN

Batteristatussymbolen visas när du vrider din handled för att titta på klockan eller återgår till klockläge från menyn.

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

- Vid **Svagt batteri. GPS och puls registreras inte. Ladda snart.** visas i förträningsläge, laddningen är för låg för att mäta GPS och pulsdata under träning.

- Om meddelandet **Svagt batteri** visas under träningen, stängs funktionerna pulsmätning och GPS av.

- När batteriet är kritiskt svagt, visas **Registrering avslutad**. Din klocka avslutar träningsregistreringen och sparar dina träningsdata.

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

# SKÖTSEL AV DIN KLOCKA

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

## HÅLL DIN KLOCKA REN

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

**Håll klockans och 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 den är fuktig.

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. **Ladda inte klockan när det finns fukt eller svett i den**.

### 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 i det område där du bär din klocka. Om klockan kommer i kontakt med dessa eller andra kemikalier ska du tvätta den med en mild tvål- och vattenlösning och skölja den väl under rinnande vatten.

## FÖRVARING

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

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

### SERVICE

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Servicecenter utför service. Garantin täcker inte skador eller 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 www.polar.com/support och landsspecifika webbsidor.

## SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

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

### STÖRNINGAR UNDER TRÄNING

#### Elektromagnetisk störning och träningsutrustning

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

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

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

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

## HÄLSA OCH TRÄNING

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

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

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

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

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

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

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

### VARNING – HÅLL BATTERIER UTOM RÄCKHÅLL FÖR BARN

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

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

## SÅ HÄR ANVÄNDER DU DIN POLAR-PRODUKT 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 eller till Polars kundsupport.

# TEKNISKA SPECIFIKATIONER

## VANTAGE V

| | |
|---|---|
| Batterityp: | 320 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri |
| Drifttid: | **Vid kontinuerlig användning:**<br><br>Upp till 40 träningstimmar med GPS och optisk pulsmätning |
| Driftstemperatur: | -10 °C till 50 °C |
| Klockmaterial: | **Svart**<br><br>Enhet: Corning Gorilla-glas, SUS 316, austenitiskt rostfritt stål/X15 CrMnMoN 17 11 3, PMMA, SUS 630, PA12<br><br>Armband: SUS 316, SUS 304, LSR |

| | |
|---|---|
| | Silicone Shore A70<br><br>Armbandsögla: TPU Shore A70/LSR Silicone Shore A70<br><br>**Orangefärgat, vitt och blått**<br><br>Enhet: Corning Gorilla-glas, SUS 316, austenitiskt rostfritt stål/X15 CrMnMoN 17 11 3, PMMA, SUS 630, PA12<br><br>Armband: SUS 316, SUS 304, LSR Silicone Shore A70<br><br>**Titan**<br><br>Enhet: Corning Gorilla-glas, titan, SUS 316, PMMA, SUS630, PA12<br><br>Armband: LSR Silicone Shore A70, SUS 316, SUS 304, TPU Shore A70 |
| Kabelmaterial: | MÄSSING, PA66+PA6, PC, TPE, KOLSTÅL, NYLON |
| Klockans noggrannhet: | Bättre än ± 0,5 sekunder/dag vid 25 °C temperatur |
| GNSS noggrannhet: | Sträcka ±2 %, hastighet ±2 km/h |
| Höjdupplösning: | 1 m |
| Upplösning stigning/utför: | 5 m |
| Maxhöjd: | 9 000 m |
| Lagringsfrekvens: | 1 s |
| Mätintervall för puls: | 15–240 slag/min |
| Visningsintervall för aktuell hastighet: | 0–399 km/h<br><br>(0–36 km/h vid mätning av hastighet med Polar stegsensor) |

| | |
|---|---|
| Vattenresistens: | 50 m (lämplig vid simning) |
| Minneskapacitet: | Upp till 90 timmars träning med GPS och puls beroende på dina språkinställningar |
| Upplösning | 240 x 240 |
| Maxeffekt | 2,8 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.

## PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC

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

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från support.polar.com.

## POLAR FLOW-APPENS KOMPATIBILITET

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från support.polar.com.

## VATTENRESISTENS HOS POLAR-PRODUKTER

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

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

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

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

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

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

# LAGSTADGAD INFORMATION

| | |
|---|---|
| CE | Denna produkt uppfyller direktiven 2014/53/EU, 2011/65/EU och 2015/863/EU. Den relevanta försäkran om överensstämmelse och andra produktföreskrifter finns att tillgå för varje produkt på www.polar.com/sv/gallande_bestammelser. |
|  | Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2012/19/EU om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatorer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2006/66/EG från den 6 september 2006 om batterier och ackumulatorer och förbrukade batterier och ackumulatorer. Dessa produkter och batterier/ackumulatorer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna. Polar uppmanar dig att minimera möjliga effekter av avfall på miljö och människors hälsa även utanför Europeiska unionen, genom att följa lokala avfallsbestämmelser och, då det är möjligt, utnyttja särskild insamling av elektronisk utrustning för produkter och särskild insamling av batterier och ackumulatorer för batterier och ackumulatorer. |

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

# BEGRÄNSAD INTERNATIONELL POLAR-GARANTI

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

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

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

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

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen deler av denne brukerhåndboken kan brukes eller reproduseres i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy.

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

## ANSVARSFRISKRIVNING

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

5.2 SV 9/2022