

POLAR® LOOP



ANVÄNDARHANDBOK

Innehåll

Innehåll	2
Polar Loop-användarhandbok	5
Introduktion	5
Förpackningens innehåll	6
Komma igång	7
Byta armband	7
Så här lossar du armbandet	7
Så här fäster du armbandet	7
Ställa in din Polar Loop	8
Steg 1: Ladda ner Polar Flow-appen	8
Steg 2: Ladda	8
Steg 3: Konfigurera	9
Bära din Polar Loop	9
Placera enheten korrekt	9
Se till att den sitter säkert	10
Håll den ren	10
Lysdioder i Polar Loop	11
Inställningar	12
Inställningar i Polar Flow-appen	12
Jag bär min produkt på	12
Batteriaviseringar	12
Inaktivitetsvarning	12
Registrera träning automatiskt	13
Synkronisera	13
Stänga av	13
Återställa till fabriksinställningar	13
Uppdatera firmware	13
Starta om och återställa	13
Återställa Polar Loop till fabriksinställningarna	14
Efter fabriksåterställningen:	14
Parkoppla en telefon	15
Innan du parkopplar din Polar Loop med en ny telefon	15
Parkoppla en ny telefon	16
Träning	17
Träna med Polar Loop	17
Manuell träningsregistrering	17
Upptäcka träning automatiskt	17
Manuell träningsregistrering	17
Så här kommer du igång	17
Registrera ett pass	19
Upptäcka träning automatiskt	21
Slå på eller stäng av automatisk träningsupptäckt	21
Träningsintensitet:	22
Så här fungerar automatisk träningsupptäckt	22
När du startar ett träningspass	23
Under träningspasset	23

Efter träningspasset	23
Så här säkerställer du korrekt träningsupptäckt	24
Träningsanalys i Flow-appen	25
Funktioner	27
Aktivitetsmätning dygnet runt	27
Aktivitetsmål	27
Aktivitetsguide	27
Aktivitetseffekt	27
Inaktivitetsvarning	27
Aktivitetsdata i Flow-appen och webbtjänsten	28
Kontinuerlig pulsmätning	28
Nightly Recharge™ återhämtningsmätning	29
ANS-status-information i Flow-appen	30
Sömnstatus-information i Polar Flow	30
Sleep Plus Stages™ sömnregistrering	31
Sleepwise™ guide för din vakenhetsnivå dagtid	34
Pulszoner	34
Smart kaloriräkning	34
Träningsseffekt	35
Energikällor	36
Energikällor i Flow-appen	37
Training Load Pro	37
Hjärtbelastning	37
Upplevd belastning	37
Träningsbelastning från ett enskilda träningspass	38
Ansträngning och tolerans	38
Hjärtbelastningsstatus	38
Långsiktig analys i Flow-appen och webbtjänsten	39
Röstvägledning	40
Konditionstest i Polar Flow-appen	42
Polar Flow	44
Polar Flow-appen	44
Dagbok	44
Sömndata	44
Aktivitetsdata	44
Träningsdata	44
Bilddelning	44
Börja använda Flow-appen	44
Polar Flow-webbtjänsten	45
Dagbok	45
Rapporter	45
Synkronisera	45
Automatisk synkning	45
Manuell synkning	45
Viktig information	47
Batteri	47
Ladda batteriet	47
Batteristatus i Flow-appen	48
Ta hand om din Polar Loop	49
Hålla din Polar Loop ren	49

Förvaring	50
Säkerhetsföreskrifter	50
Störning under träning	50
Hälsa och träning	50
Varning	51
Så här använder du din Polar-produkt säkert	51
Tekniska specifikationer	51
Polar Loop	51
Kompatibilitet med Polar Flow-appen	52
Vattenresistens hos Polar-produkter	53
Begränsad internationell Polar-garanti	53
Lagstadgad information	54
Ansvarsfriskrivning	54

Polar Loop-användarhandbok

Användarhandboken hjälper dig att komma igång med din nya Polar-enhet. Se videohandledningarna och svar på vanliga frågor på support.polar.com/en/polar-loop.

Introduktion

Grattis till din nya Polar Loop!

Polar Loop är ett skärmfritt, prenumerationsfritt fitnessarmband som hjälper dig att sova bättre, återhämta dig smartare och hålla dig aktiv – utan distraktioner. Det är utformat för att bäras dygnet runt och ger enkel registrering av sömn, puls och rörelse. Du får den information du behöver för att öka välbefinnande, kondition och daglig prestation – utan skärmar eller dolda avgifter. Tillsammans med Polar Flow-appen och -webbtjänsten hjälper Polar Loop dig att förstå hur dina dagliga vanor och val påverkar ditt välbefinnande.

Polar Loop ger en komplett analys av kroppens återhämtning under natten och en prognos för din energi och vakenhet för dagen. Sömnregistreringen [Sleep Plus Stages™](#) mäter dina sömnstadier (REM-sömn, lätt sömn och djupsömn), ger dig sömnfeedback och anger din sömnpång. [Nightly Recharge™](#) mäter återhämtningen över natten och visar hur bra du återhämtar dig efter dagens ansträngningar. Funktionen [Sleepwise™](#) hjälper dig att se hur sömnen bidrar till din vakenhetsnivå på dagen och hur redo du är att träna.

Polar Loop erbjuder flera alternativ för att [registrera dina träningspass](#), så att du kan välja det som bäst passar din aktivitet och dina preferenser. Du kan registrera träningspass manuellt, antingen med Flow-appen eller med enheten (med Flow-appen för att starta och stoppa sessionen) – eller använda automatisk registrering direkt på enheten. Funktionen för [aktivitetsmätning dygnet runt](#) registrerar din aktivitet under dagen och ger dig ett dagligt aktivitetsmål baserat på dina personuppgifter och din inställda aktivitetsnivå.

Ladda ner [Polar Flow-appen](#) från App Store® eller Google Play™. I Flow-appen kan du se hur aktiv du har varit under dagen, hur din kropp har återhämtat sig från träning och stress under natten och hur bra du har sovit. Polar Loop [synkroniserar automatiskt](#) dina data med Flow-appen om din telefon är inom Bluetooth-räckvidden och Flow-appen körs åtminstone i bakgrunden. Du kan även synkronisera manuellt via appen. Med [Polar Flow-webbtjänsten](#) får du detaljerad inblick i din aktivitets- och sömninformation. I Polar Flow-webbtjänsten kan du också planera och analysera din träning i detalj och lära dig mer om dina resultat.



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



Bär enheten på rätt sätt för att få korrekt puls- och aktivitetsmätning. Instruktioner finns i [Bära din Polar Loop](#).

Förpackningens innehåll



- Armband (två armbandsstorlekar medföljer): Small-Medium och Medium-Large)



Polar Loop levereras med ett förmonterat armband i storleken Small till Medium. Om du vill byta storlek eller byta till ett tillbehörsarmband följer du instruktionerna i avsnittet [Byta armband](#).

- Polar Loop-enhet
- Armbandsspänne
- Polar Charge 2.0-laddkabel
- Kom igång-guide och viktig information

Komma igång

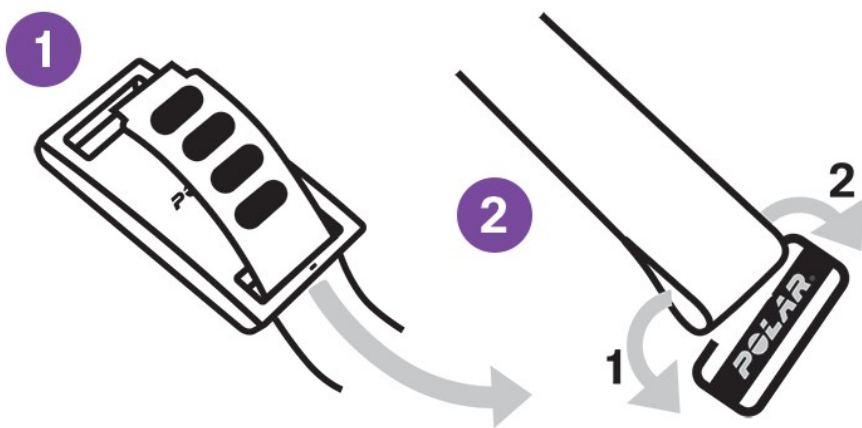
Byta armband



Polar Loop levereras med ett förmonterat armband i storleken Small till Medium. Om du vill byta storlek eller byta till ett tillbehörsarmband följer du instruktionerna i det här avsnittet.

Så här lossar du armbandet

1. Dra försiktigt armbandet genom skårorna på enheten.
2. Lossa spännet från armbandsöglan.

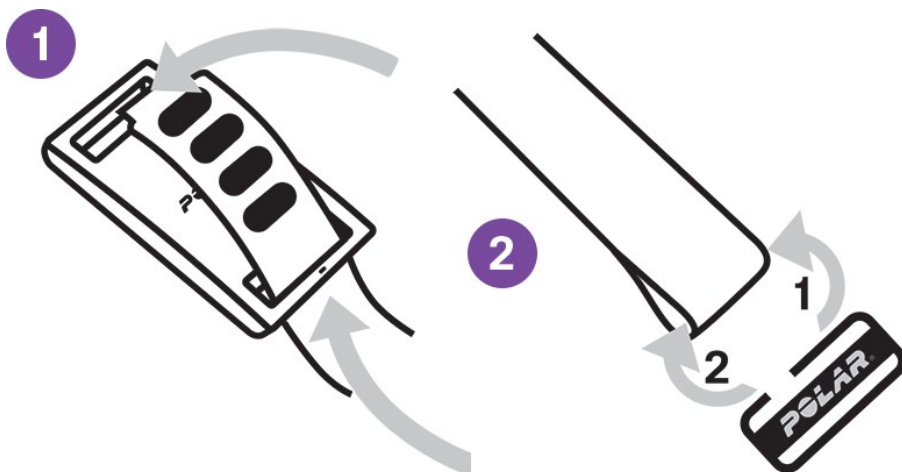


Så här fäster du armbandet

1. Trä armbandet genom enhetens skåror med fästena uppåt.
2. Fäst spännet på armbandets ögla.
3. Justera så att det sitter tätt och bekvämt och säkra det med fästena.



Skjut enheten nära spännet för optimal passform.





Fler armband i olika färger finns att köpa ur [Polar-sortimentet](#) i webbshopen.

Ställa in din Polar Loop

Innan du kan börja använda din Polar Loop **måste du parkoppla och konfigurera den med Flow-appen**. Polar Loop aktiveras när du ansluter den för laddning. När den är ansluten kan du konfigurera den med Flow-appen.

Efter konfigurationen är din Polar Loop redo att användas. Den spårar automatiskt din puls, aktivitet och sömn när du bär den. Den synkar också dina data med Flow-appen automatiskt om din telefon är inom Bluetooth-räckvidden och Flow-appen körs åtminstone i bakgrunden.



Enheten ansluts till din telefon via Bluetooth. Bluetooth aktiveras automatiskt när du ansluter enheten för laddning och fortsätter vara på om inte batteriet tar slut eller enheten stängs av i enhetsinställningarna i Flow-appen.

Steg 1: Ladda ner Polar Flow-appen

Ladda ner Polar Flow-appen från App Store® eller Google Play™. Logga in med ditt Polar-konto eller skapa ett nytt.

Steg 2: Ladda

Ladda din Polar Loop genom att ansluta den till en strömförsörd USB-port eller en USB-laddare med den anpassade kabeln som medföljde.



Under laddning visas förloppet av lysdioderna: fyra röda medsols roterande LED-lampor visar att laddning pågår, och när batteriet är fulladdat lyser de röda LED-lamporna med ett fast sken.



Om batteriet är helt urladdat kan det ta flera minuter innan laddningen påbörjas. Detaljerad information om hur du laddar batteriet finns i [Batterier](#).

Steg 3: Konfigurera



Kontrollera att din telefon är ansluten till internet och aktivera Bluetooth.



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

1. När du har anslutit din Polar Loop för laddning öppnar du Flow-appen för att starta installationen.
2. Flow-appen upptäcker automatiskt din Polar Loop och uppmanar dig att börja parkoppla den.
3. Godkänn begäran om Bluetooth-parkoppling i din telefon. **Parkoppling färdig** visas när parkopplingen är slutförd.
4. Vi vägleder dig genom konfigurationen i appen. Håll din Polar Loop nära telefonen under parkoppling och konfiguration. När du är klar med inställningarna trycker du på **Spara och synka** så synkas dina inställningar med din enhet.



Uppdatera alltid firmware när en ny version är tillgänglig för att hålla enheten uppdaterad. Du får en avisering via Flow-appen när det finns en ny version.



Om du kopplar bort Polar Loop från laddaren innan den har konfigurerats och parkopplats med en telefon fortsätter den att söka efter en anslutning till en telefon i 30 minuter innan den stängs av. Den här sökningen indikeras av fyra röda lysdioder som roterar medurs, som tänds en i taget och roterar snabbare än under laddning. Anslut enheten till laddning igen för att starta om sökningen.

Bära din Polar Loop

Följ instruktionerna i det här avsnittet för att få korrekt registrering av puls, aktivitet och sömn samt en säker och bekväm passform.



Polar Loop levereras med ett förmonterat armband i storleken Small till Medium. Om du vill byta storlek eller byta till ett tillbehörsarmband följer du instruktionerna i avsnittet [Byta armband](#).

Placera enheten korrekt

- Se till att inställningen för vilken hand du bär enheten på är korrekt i [Flow-appens enhetsinställningar](#). För den mest exakta aktivitetsmätningen rekommenderar vi att du bär Polar Loop på din icke-dominanta hand.
- Bär Polar-enheten på handleden, minst en fingerbredd upp från handledsbenet.

- Se till att det **ovala märket** på ramen är vänt mot **tumsidan** av din handled:



Se till att den sitter säkert

- Justera armbandet så att det sitter tätt och bekvämt och säkra det med fästena. Den optiska pulssensorn på baksidan måste vara i ständig kontakt med din hud.
- Du kan kontrollera passformen genom att försiktigt trycka bandet uppåt från båda sidorna. Om sensorn lyfts upp eller om du ser att LED-lampan lyser drar du åt bandet lite.

Håll den ren



Enheten är helt vattentålig och armbandet går att tvätta. Du kan tryggt rengöra båda med en mild tvållösning och skölja dem under rinnande vatten.

- Du bör tvätta enheten, armbandet och huden på armen regelbundet – särskilt efter att du har svettats.
- Använd en mild tvållösning och rinnande vatten. Rengör inte med alkohol, desinfektionsmedel eller andra kemikalier.
- Fullständiga skötselinstruktioner finns i [Ta hand om din Polar Loop](#).



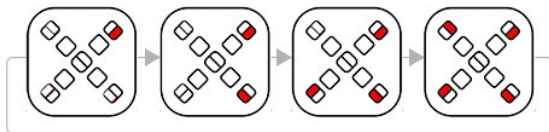
Ibland är det bra att låta handleden andas, särskilt om du har känslig hud. Lossa på armbandet, till exempel under låg aktivitet, för att undvika hudirritation. Du kan också ändra enhetens plats på handleden lite. Ibland bör du ta bort Polar-enheten helt från handleden.

Lysdioder i Polar Loop

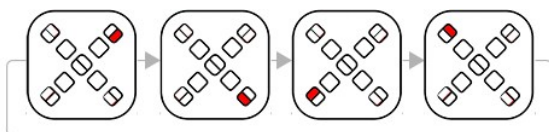


När enheten laddas/söker efter anslutning/uppdaterar firmware

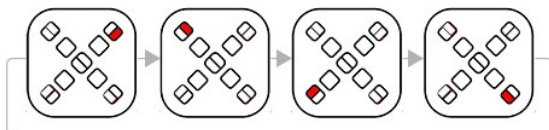
- Laddning indikeras av **fyra röda lysdioder som roterar medurs**. När batteriet är fulladdat lyser de röda lysdioderna konstant.



- Om du kopplar bort Polar Loop från laddaren innan den har konfigurerats och parkopplats med en telefon fortsätter den att söka efter en anslutning till en telefon i 30 minuter innan den stängs av. Den här sökningen indikeras av **fyra röda lysdioder som roterar medurs**, som tänds en i taget och roterar snabbare än under laddning. Anslut enheten till laddning igen för att starta om sökningen.



- Uppdatering av firmware indikeras av **fyra röda lysdioder som roterar moturs**.



När enheten är påslagen men du inte bär den

De här lysdioderna lyser när enheten är påslagen och redo att mäta din puls men den optiska pulssensorn inte är i kontakt med din hud.



När enheten mäter din puls

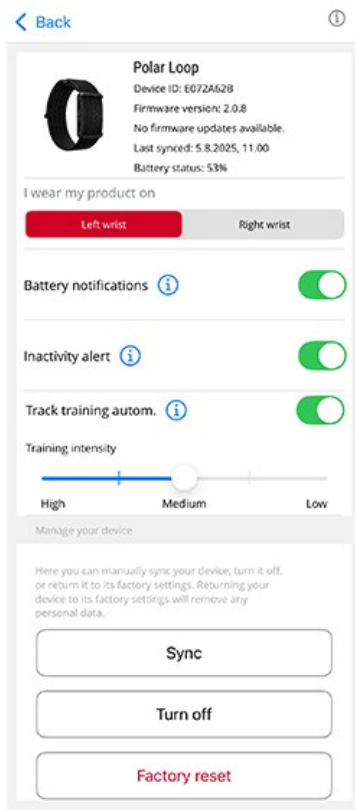
De här lysdioderna lyser när du bär enheten och enheten mäter din puls.

Inställningar

Inställningar i Polar Flow-appen

I Flow-appen öppnar du enhetsinställningarna genom att trycka på enhetskortet i **Dagbok**. Du kan också gå till **Enheter** och välja Polar Loop om du har fler än en Polar-enhet.

Högst upp på enhetssidan ser du information om din enhet, till exempel aktuell firmware-version och om en uppdatering finns tillgänglig, samt enhetens batteristatus och när enheten senast synkroniserades.



På enhetssidan kan du ändra följande inställningar:

Jag bär min produkt på

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

För noggrann mätning är det viktigt att enheten är korrekt placerad på din handled: sidan med det ovala märket ska vara vänd mot tumsidan av handleden. Mer information finns i [Bära Polar Loop](#).

Batteriaviseringar

Om du vill få aviseringar på telefonen om enhetens batteristatus aktiverar du **Batteriaviseringar**.



För att få batteriaviseringar måste du tillåta aviseringar för Flow-appen i telefoninställningarna.

Inaktivitetsvarning

Slå på eller stäng av aktivitetsvarningar. Om du vill få inaktivitetsvarningar måste du tillåta aviseringar för Flow-appen i telefoninställningarna och appen måste köras åtminstone i bakgrunden. Mer information finns i [Aktivitetsmätning dygnet runt](#).

Registrera träning automatiskt

Aktivera eller inaktivera automatisk träningsupptäckt och justera känsligheten. Mer information finns i [Upptäcka träning automatiskt](#).

Synkronisera

Välj **Synkronisera** för att manuellt synkronisera din enhet med Flow-appen. Mer information finns i [Synkronisering](#).

Stänga av

Du kan stänga av enheten via Flow-appens inställningar, till exempel under en flygning. När enheten är stängd av inaktiveras även Bluetooth. Slå på enheten igen genom att ansluta den för laddning.

Återställa till fabriksinställningar

Om du upplever problem med din enhet kan du återställa den till fabriksinställningarna. Observera att om du återställer enheten 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 enheten till ditt Flow-konto är säkra. Mer information finns i [Starta om och återställa](#).

Uppdatera firmware

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

Du kan uppdatera firmware via telefonen om du använder Polar Flow-appen. Appen meddelar dig om det finns en uppdatering tillgänglig och guidar dig genom uppdateringen. Vi rekommenderar att du ansluter enheten till en strömkälla innan du startar uppdateringen för att säkerställa en problemfri uppdatering. Firmware-uppdateringen kan ta upp till 7 minuter, beroende på din anslutning.



Du kommer inte att förlora några data på grund av uppdateringen. Innan uppdateringen påbörjas synkroniseras data från din enhet till ditt Flow-konto.

Starta om och återställa

Om du får problem med din enhet kan du prova med att starta om den. Inga personuppgifter raderas från enheten när du startar om den. Vid omstart återgår dock enhetens datum- och tidsinställningar till standardinställningarna och alla pågående processer (som sömnberäkning) avslutas. Säkerställ att dina sömn- och aktivitetsdata samlas in korrekt genom att synkronisera enheten med Flow-appen efter omstart för att få rätt datum- och tidsinställningar på enheten.

Omstarts- och återställningsknappen finns på enhetens ovansida, under armbandet. Starta om enheten genom att trycka på knappen med en knappnål när enheten INTE är på laddning.



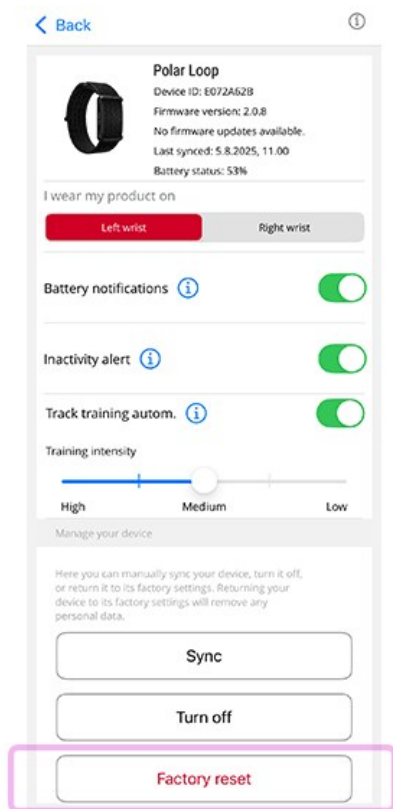
Återställa Polar Loop till fabriksinställningarna

Om det inte hjälper att starta om enheten kan du återställa den till fabriksinställningarna. Observera att om du återställer enheten 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 enheten till ditt Flow-konto är säkra.

Du kan göra en fabriksåterställning på två sätt:

- Via enhetsinställningarna i Flow-appen.
- Genom att trycka på enhetens omstarts- och återställningsknapp med en knappnål när enheten laddas.

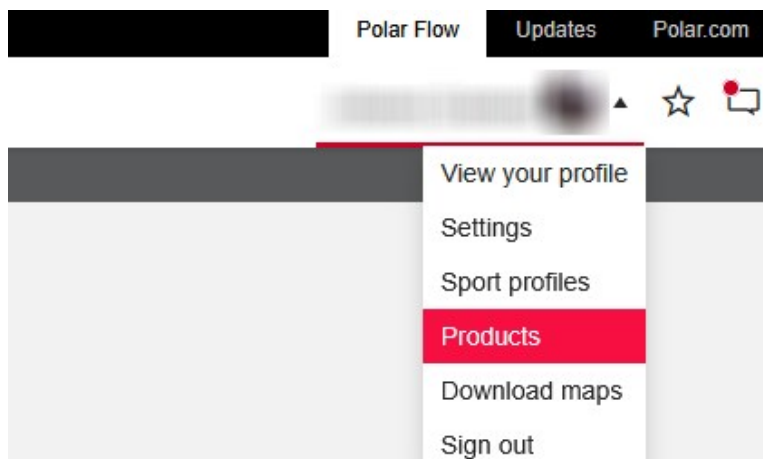
Om du vill fabriksåterställa enheten med Flow-appen går du till **Enheter** i Flow-appen och väljer Polar Loop om du har fler än en Polar-enhet. Välj sedan **Fabriksåterställning**.



Efter fabriksåterställningen:

När du gör en fabriksåterställning kopplas Polar Loop bort från din telefon, men den kan fortfarande visas i telefonens lista över parkopplade Bluetooth-enheter och i ditt Polar Flow-konto. Innan du konfigurerar den igen tar du bort den från båda så här:

1. Gå till flow.polar.com och logga in.
2. Klicka på ditt namn i det övre högra hörnet och välj **Produkter**.



3. Leta rätt på produkten i listan och klicka på raderingsikonen (X). Bekräfta genom att klicka på **Ta bort**.
4. Kontrollera listan med parkopplade Bluetooth-enheter på din telefon och ta bort Polar Loop från listan om den finns med:
 - iOS: Inställningar > Bluetooth > tryck på "i" bredvid Polar Loop > Glöm den här enheten.
 - Android: Inställningar > Bluetooth > tryck på kugghjulsikonen bredvid din Polar Loop och på GLÖM DEN.

[Konfigurera din Polar Loop](#) igen. Kom ihåg att använda samma Polar-konto vid konfigurationen som du använde före återställningen.

Parkoppla en telefon

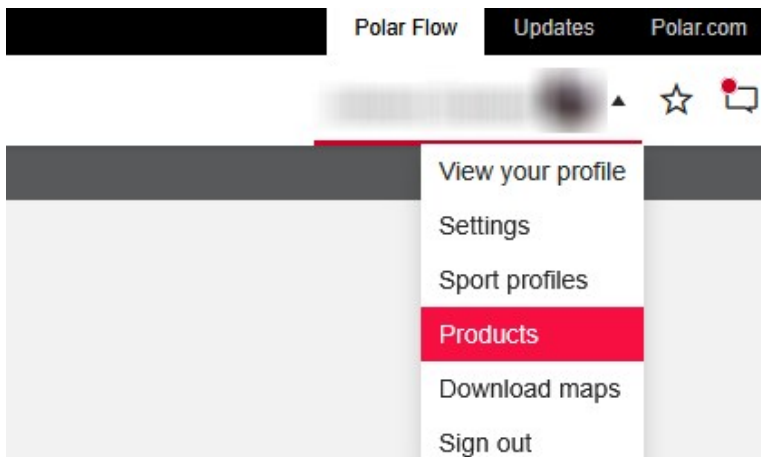
Om du har genomfört konfigurationen av din Polar Loop med Flow-appen enligt beskrivningen i kapitlet [Konfigurera din Polar Loop](#) har den redan parkopplats med telefonen. Om du skaffar en ny telefon och vill parkoppla din enhet med den kan du göra det genom att följa instruktionerna nedan.

Innan du parkopplar din Polar Loop med en ny telefon

Polar Loop kan bara parkopplas med en telefon åt gången. När den har parkopplats är den bara synlig för den telefonen. Innan du parkopplar den med en ny telefon behöver du **göra en fabriksåterställning** för att ta bort den befintliga parkopplingen. Instruktioner finns i [Starta om och återställa](#).

När du gör en fabriksåterställning kopplas Polar Loop bort från din telefon men kan fortfarande visas i ditt Flow-konto och i telefonens lista över parkopplade Bluetooth-enheter. Om du vill ta bort den från båda gör du så här:

1. Gå till flow.polar.com och logga in.
2. Klicka på ditt namn i det övre högra hörnet och välj **Produkter**.



3. Leta rätt på produkten i listan och klicka på raderingsikonen (X). Bekräfta genom att klicka på **Ta bort**.
4. Kontrollera listan med parkopplade Bluetooth-enheter på din telefon och ta bort Polar Loop från listan om den finns med:
 - iOS: Inställningar > Bluetooth > tryck på "i" bredvid Polar Loop > Glöm den här enheten.
 - Android: Inställningar > Bluetooth > tryck på kugghjulsikonen bredvid din Polar Loop och på GLÖM DEN.

Parkoppla en ny telefon

Observera att du måste göra parkopplingen i Flow-appen och **INTE i telefonens Bluetooth-inställningar**. Håll enheten inom en meter från telefonen under parkopplingen.

1. Ladda ner Flow-appen från App Store eller Google Play.
2. Se till att din telefon har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge/flygläge inte är aktiverat.



Android-användare: kontrollera att platsen har aktiverats för Polar Flow-appen i telefonens appinställningar.

3. Anslut enheten till en strömförsörjd USB-port eller en USB-laddare.
4. I telefonen öppnar du Flow-appen och loggar in med ditt Polar-konto.



Android-användare: Om du har flera Flow-app-kompatibla Polar-enheter som används kontrollerar du att du har valt Polar Loop som den aktiva enheten i Flow-appen. Då ansluter Flow-appen till enheten när du parkopplar.

5. I Flow-appen visas en uppmaning om att parkoppla din Polar Loop. Godkänn begäran om Bluetooth-parkoppling i din telefon.

Träning

Träna med Polar Loop

Du kan registrera träningspass med Polar Loop manuellt eller automatiskt.

Manuell träningsregistrering

Med manuell träningsregistrering kan du spåra dina träningspass med din enhet som pulssensor i Flow-appen.

Om du har telefonen med dig under träningen kan du använda telefonens GPS för att registrera friluftaktiviteter, och använda röstvägledning och snabbmål som vägledning under passet. Om du bara vill registrera pulsen behöver du inte ha telefonen med dig. Dina träningsdata synkas automatiskt med Flow-appen när du har stoppat träningspasset i appen.

Bäst för: Planerade träningspass som gympass eller löprundor, där det är viktigt med exakt start- och stoppregistrering, eller när du behöver registrera GPS-data (hastighet, distans, rutt). Passar även när början av ditt träningspass har för låg intensitet för att den automatiska träningsregistreringen ska kunna känna av den.

Mer information finns i [Manuell träningsregistrering](#).

Upptäcka träning automatiskt

Med funktionen för automatisk träningsregistrering kan din Polar Loop detektera och registrera träningspass automatiskt. Då behöver du inte starta eller stoppa ett träningspass manuellt.

När funktionen är aktiverad börjar enheten registrera automatiskt när den upptäcker höjd puls och ökade aktivitetsnivåer. Data synkas sedan automatiskt med Flow-appen när din telefon är inom räckvidden för Bluetooth. Funktionen säkerställer att din träning registreras även om du glömmer att starta den manuellt. Du behöver inte bära med dig telefonen under passet.

Bäst för: Spontana eller avslappnade aktiviteter som rask promenad och cykling.

Mer information finns i [Upptäcka träning automatiskt](#).

Manuell träningsregistrering



Innan du kan registrera träningspass manuellt måste enheten parkopplas som en pulssensor på sidan **Träningsinställningar** i Flow-appen. Instruktioner finns i *Så här kommer du igång*.

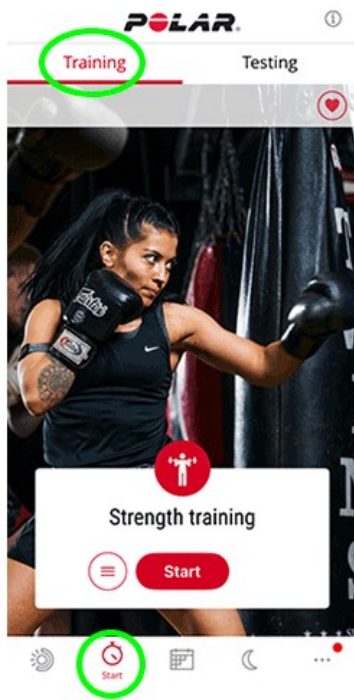
Så här kommer du igång

1. Bär din Polar Loop tätt sittande runt handleden.



För noggrann mätning och spårning är det viktigt att enheten är korrekt placerad på handleden. Se instruktionerna i [Bära Polar Loop](#). Se till att du bär enheten på den handled som du valde i Flow-appens enhetsinställningar.

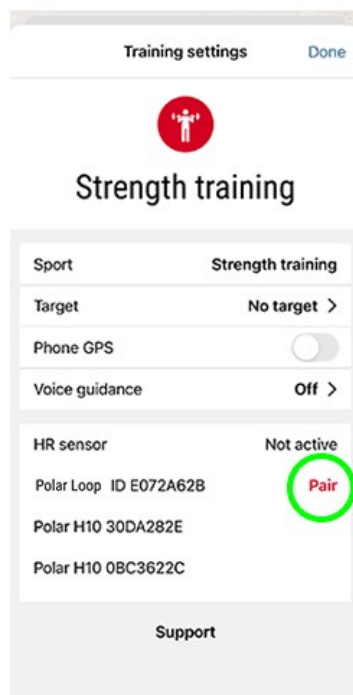
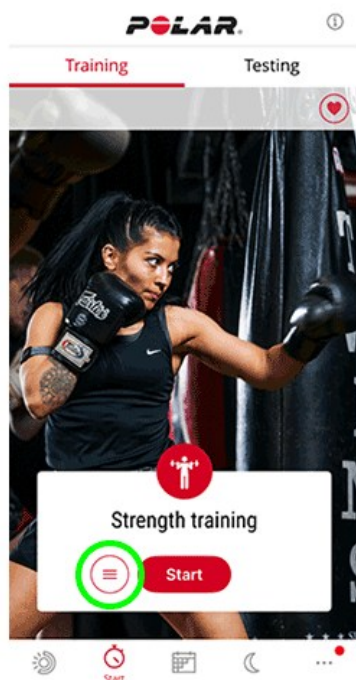
2. I Flow-appen går du till **Start** > **Träning**.



Om automatisk träningsregistrering är aktiverad och enheten redan har börjat registrera på grund av förhöjd puls och aktivitetsnivå måste du stoppa den pågående registreringen innan du startar ett manuellt träningspass. Den pågående registreringen visas i **startvyn**. Du stoppar registreringen genom att trycka på och hålla ner knappen **Håll ner för att stoppa**. Om du vill ta bort det automatiskt registrerade passet trycker du på och håller ner passet i **kalendervyn** och väljer **Ta bort**.

3. Innan du kan registrera träningspass manuellt måste enheten parkopplas som en pulssensor på sidan

Träningsinställningar i Flow-appen. Tryck på ikonen  för att öppna sidan **Träningsinställningar**. Leta rätt på din enhet på sidan och tryck på **Parkoppla**.



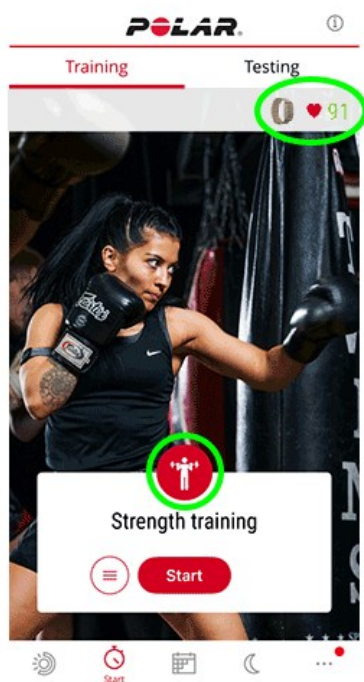
På sidan **Träningsinställningar** kan du ställa in snabbmål och aktivera [Röstvägledning](#).

4. Tryck på **Klar** för att återgå till sidan **Träning**.

Registrera ett pass

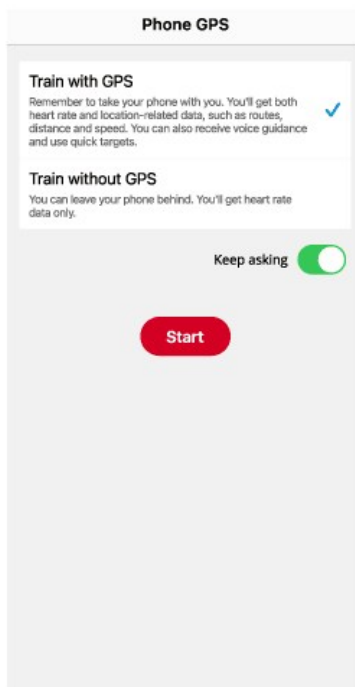
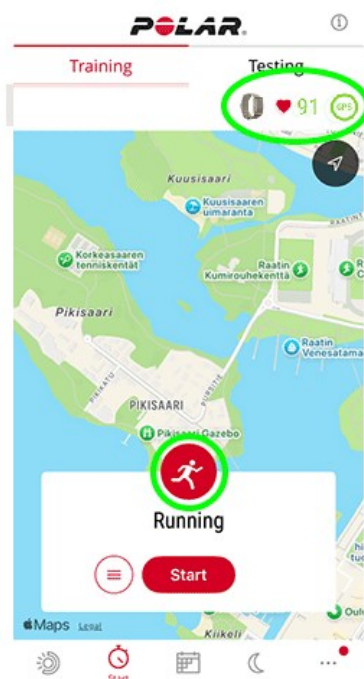
När du har parkopplat din enhet som pulssensor med Flow-appen är du redo att välja en sportprofil och börja träna.

1. På sidan **Träning** trycker du på sportikonen och väljer en sportprofil från listan.
2. När du ser din aktuella puls trycker du på **Starta** för att starta träningspasset.



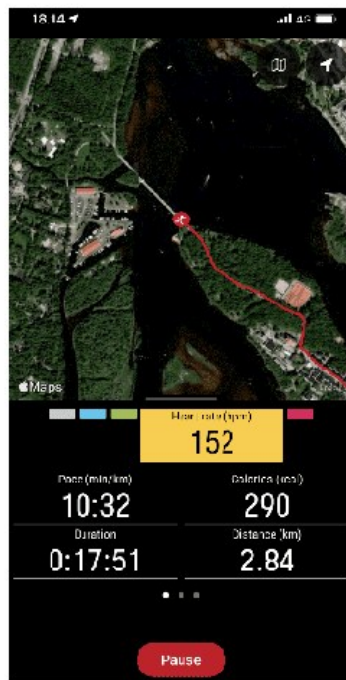
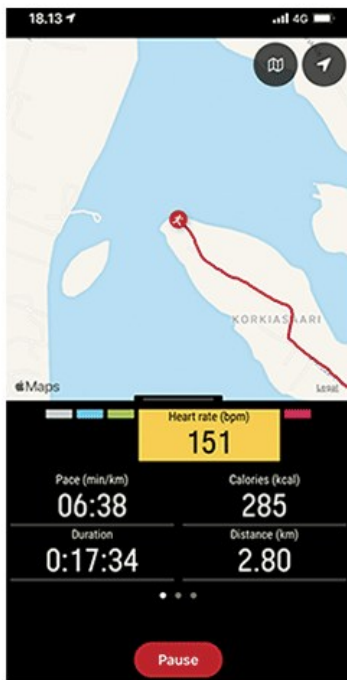


Om du väljer en profil för utomhussport blir du tillfrågad om du vill använda **telefonens GPS** för träningspasset. Välj **Träna med GPS** för att spåra din träningsrutt på kartan, eller **Träna utan GPS** om du bara vill registrera pulsen. Tryck på **Starta** för att bekräfta. Om du föredrar det kan du inaktivera den här frågan för framtida träningspass genom att stänga av reglaget **Fortsätt fråga**. Du kan också välja om du vill använda telefonens GPS eller inte i **Träningsinställningar**.



När du registrerar träningspass med GPS, se till att ta telefonen med dig om du vill registrera platsrelaterade data som rutter, distans och hastighet. För att din rutt ska spåras korrekt ska du se till att platsbehörigheten är inställd på "Tillåt alltid" på iOS eller "Tillåt hela tiden" på Android, och att Exakt plats är aktiverad för Flow-appen i telefonens inställningar.

Du kan ändra kartvyn genom att trycka på ikonen  högst upp på kartan. Du kan också bläddra och zooma kartan som du vill genom att svepa och nypa på den. Återställ fokus till din plats genom att trycka på ikonen . Svep längst ner på sidan för att växla mellan puls- och tempovyerna.



Så här avslutar du ett träningspass:

- Tryck på **Pausa**.
- Tryck och håll ned **Stoppa** för att spara passet och visa träningsuppsammanfattningen.

Upptäcka träning automatiskt

Med funktionen Upptäcka träning automatiskt kan din Polar Loop automatiskt upptäcka och registrera träningspass utan att du behöver starta registreringen manuellt via Flow-appen. När den är aktiverad börjar enheten registrera när den känner av förhöjd puls och högre aktivitetsnivåer. Funktionen säkerställer att din träning registreras även om du glömmer att starta den manuellt, och du behöver inte bära med dig telefonen under passet. Du kan fokusera helt på din träning medan din enhet sköter registreringen i bakgrunden.



För korrekt mätning och registrering är det viktigt att enheten är rätt placerad på handleden. Se instruktionerna i [Bära Polar Loop](#). Se till att du bär enheten på den handled som du valde i Flow-appens enhetsinställningar.

Slå på eller stäng av automatisk träningsupptäckt

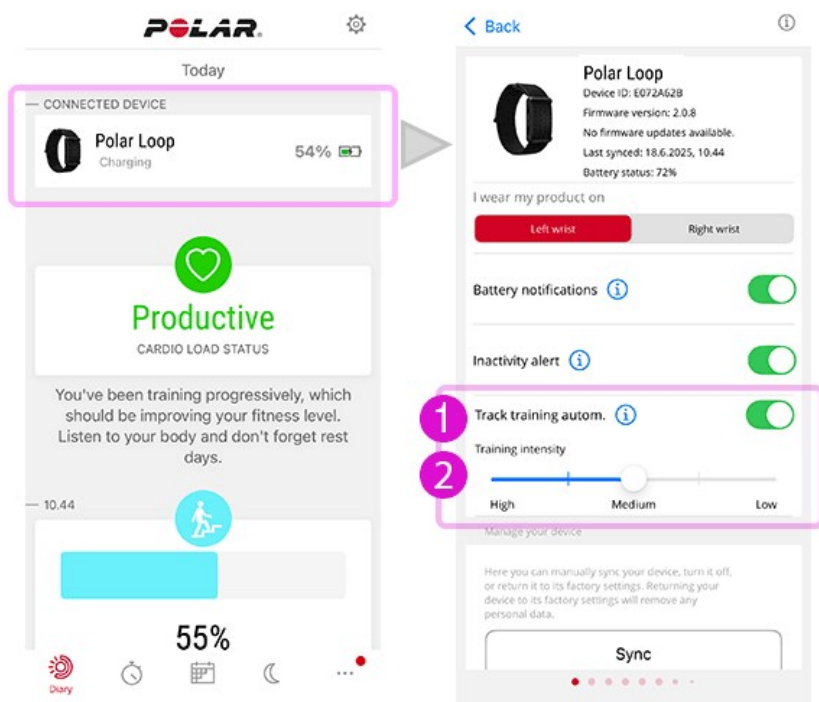


Automatisk träningsupptäckt är aktiverat som standard. Du kan slå på eller stänga av det under konfigurationen eller senare i Flow-appens [enhetsinställningar](#) där du också kan justera känsligheten.

I Flow-appen öppnar du enhetsinställningarna genom att trycka på enhetskortet i **Dagbok**. Du kan också gå till **Enheter** och välja Polar Loop om du har fler än en Polar-enhet.

1. I enhetsinställningarna använder du reglaget för **Automatisk träningsregistrering** för att slå på eller stänga av automatisk träningsupptäckt.
2. Justera känsligheten för automatisk träningsupptäckt genom att flytta reglaget **Träningsintensitet** mot **Låg**, **Medel** eller

Hög. Den här inställningen avgör den intensitetsnivå där registreringen börjar. Ju högre intensitet, desto hårdare behöver du arbeta. Du kan prova olika intensitetsinställningar för att hitta den optimala intensitetsnivån för din träning.



Träningsintensitet:

- **Låg:** Även lätt aktivitet, som att promenera i lugn takt eller göra hushållsarbete, kan utlösa träningsregistrering.
- **Medium (standard):** Aktiviteter som en rask promenad eller lätt joggingtur räcker för att starta registreringen.
- **Hög:** Träning registreras bara när du utför ansträngande aktiviteter, som löpning, skidåkning eller andra sporter med hög intensitet.

Så här fungerar automatisk träningsupptäckt

För att ett träningspass ska kunna registreras automatiskt måste det uppfylla vissa krav på längd och intensitet.

Träningstid: Aktiviteten måste vara minst 10 minuter lång för att sparas som ett träningspass.

Intensitet: Din **puls** och **aktivitet** måste nå och bibehållas på vissa nivåer:

- För att pulsen ska börja mätas måste den överstiga 50 % av din pulsreserv (HRR) – skillnaden mellan din maxpuls och vilopuls. Det innebär vanligtvis att aktiviteten bör vara i pulszon 1 eller högre. För att pulsen ska fortsätta mätas måste den ligga över 25 % av din pulsreserv, eller så måste enheten känna av kontinuerlig hög fysisk aktivitet via accelerometern.

Exempel för en person med en maxpuls på 190 slag per minut och en vilopuls på 50 slag per minut:

- Pulsreserv (HRR) = $190 - 50 = 140$ slag/min
- Starttröskel (50 % HRR) = $(140 \times 0,5) + 50 = 120$ slag/min
- Försättningsströskel (25 % HRR) = $(140 \times 0,25) + 50 = 85$ slag/min
- Din aktivitetsnivå måste nå 6,0 MET (ett mått på träningsintensitet) eller högre för att registreringen ska börja. Registreringen avbryts när aktiviteten sjunker till 3,0 MET eller lägre, såvida inte din puls förblir tillräckligt hög trots låg rörelse. Det kan till exempel hända när du cyklar, när handleden förblir nästan stilla medan du håller i styret.

MET-exempel:

1,0 MET: Sitta stilla

2,5 MET: Långsam promenad

5,0 MET: Rask promenad

9,8 MET: Löpning i 6:00 min/km-tempo (10 minuter per engelsk mile).

11,0 MET: Löpning i 5:25 min/km-tempo (8,40 per engelsk mile/11 km/h eller 7 miles/h)



Obs! De här intensitetsvärdena gäller för inställningen **Medium** för träningsintensitet, vilket är standardinställningen. Tröskelvärdena är högre för inställningen **Hög** och lägre för inställningen **Låg**.

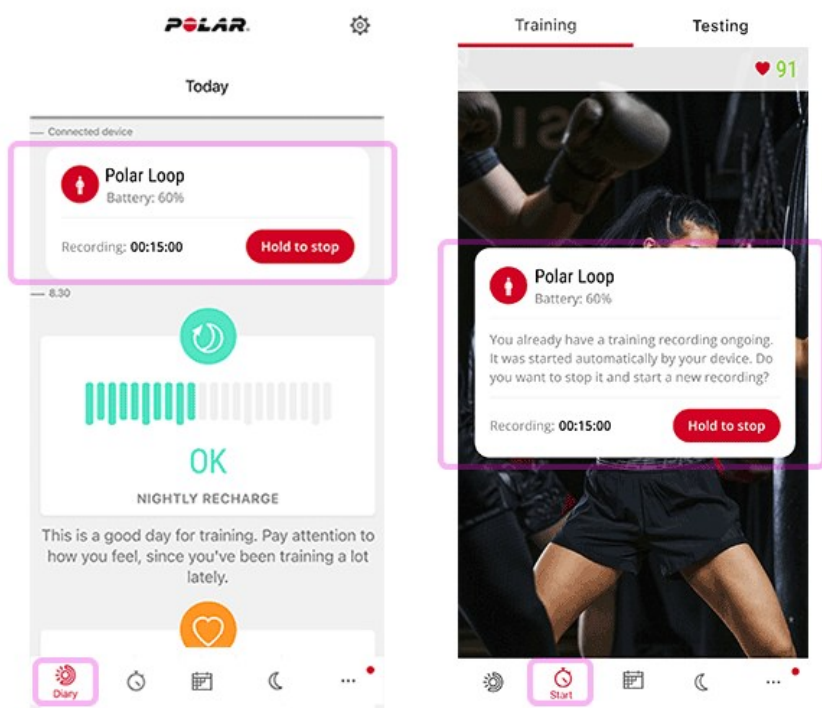
När du startar ett träningspass

Enheten börjar registrera ditt träningspass när den känner av att din puls och aktivitetsnivå är tillräckligt hög.

Under träningspasset

Den pågående träningsregistreringen och den aktuella varaktigheten visas i Flow-appen på enhetskortet i **dagboken** och på **startsidan**.

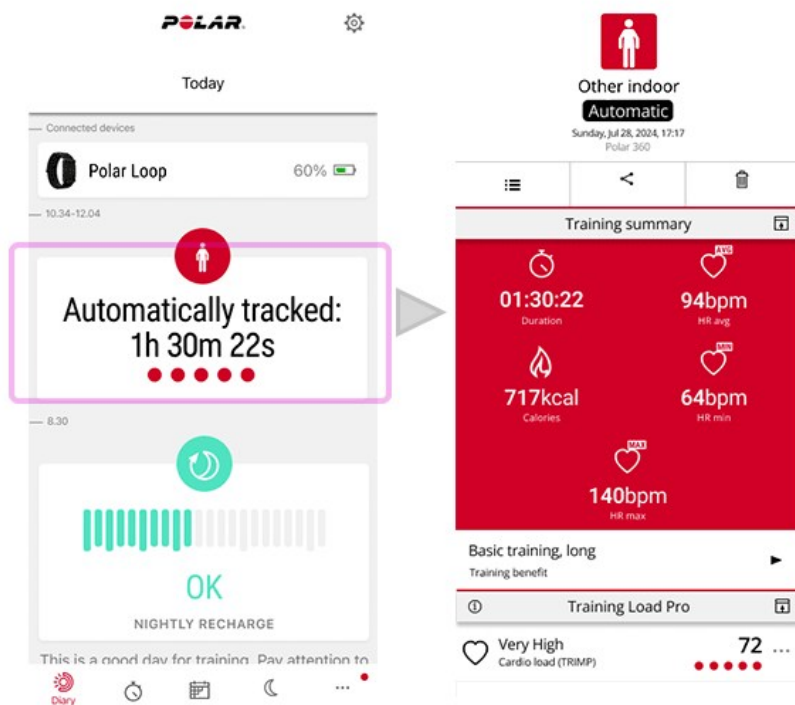
Om du vill kan du stoppa träningsregistreringen manuellt genom att trycka på och hålla ner knappen **Håll ner för att stoppa**.



Efter träningspasset

Registreringen avslutas automatiskt när din puls sjunker under de angivna tröskelvärdena och ingen kontinuerlig hög fysisk aktivitet upptäcks. Enheten synkar sedan dina träningsdata med Flow-appen när din telefon är inom räckvidden för Bluetooth. Observera att appen måste köras, åtminstone i bakgrunden, för att automatisk synkning ska fungera.

Det automatiskt registrerade träningspasset visas i vyerna för **dagbok** och **kalender** i Flow-appen. Du kan se träningsanalysen genom att trycka på träningspasset.



Som standard används sportprofilen **Annan sport, inomhus** för alla automatiskt registrerade träningspass, men du kan ändra den om du vill. När du öppnar träningsanalysvyn från **kalendern** blir du ombedd att välja sportprofil innan du öppnar analysvyn. Välj en sportprofil genom att trycka på den, eller välj **Avbryt** om du vill behålla sportprofilen **Annan sport, inomhus**.



När du har valt sportprofil blir du ombedd att bedöma ditt träningspass. Du kan välja från en skala från 1 till 10, där 1 representerar mycket, mycket lätt och 10 indikerar maximal ansträngning. Om du föredrar kan du inaktivera den här frågan för framtida träningspass genom att stänga av reglaget "Fortsätt fråga" längst ner på sidan. Efter bedömningen öppnas träningsanalysvyn.

Så här säkerställer du korrekt träningsupptäckt

För att automatisk träningsupptäckt ska fungera korrekt behöver du se till att dina fysiska inställningar i Flow-appen är uppdaterade. Gå till menyn **Mer** och tryck på din profilbild eller ditt namn högst upp på sidan.

Värdena för **maxpuls** och **vilopuls** är viktiga för att beräkna din pulsreserv. Andra fysiska uppgifter – **kön**, **födelsedatum**, **längd** och **vikt** – används för att uppskatta kaloriförbrukningen.

- **Maxpuls:** Ställ in din maxpuls om du känner till ditt aktuella maxpulsvärde. Ditt åldersförutsedda maxpulsvärde (220 minus ålder) visas som en standardinställning när du ställer in det här värdet för första gången.
- **Vilopuls:** Detta är din lägsta puls när du är helt avslappnad och utan distraktioner. Om du inte känner till din vilopuls kan du använda värdet för **Dagens lägsta puls** som visas i **aktivitetsvyn**.

För noggrann mätning är det viktigt att enheten är korrekt placerad på handleden. Se instruktionerna i [Att bära Polar Loop](#). Se till att du bär enheten på den handled som du valde i Flow-appens enhetsinställningar.

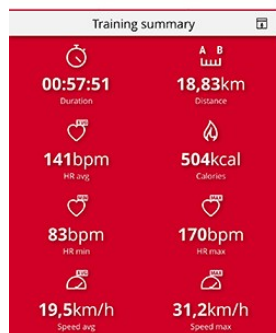


Om du vill att dina träningspass ska börja och sluta vid exakt rätt tidpunkt rekommenderar vi att du använder manuell registrering i Flow-appen. Med automatisk upptäckt kan små fördröjningar förekomma – till exempel i början av ett träningspass om du är kall om händerna och blodcirkulationen är låg, eller i slutet om din puls förblir hög efter ett intensivt träningspass.

Träningsanalys i Flow-appen

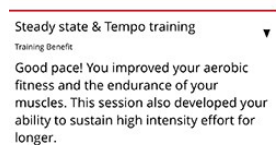
Polar Loop synkas automatiskt med Flow-appen när du har avslutat ett träningspass om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth. Du kan också starta synkningen manuellt via appen. Mer information finns i [Synkronisering](#). Efter synkningen visas träningspasset i vyerna för **dagbok** och **kalender** i Flow-appen. Du kan öppna träningsanalysvyn genom att trycka på träningspasset. Informationen som visas i din träningssummering beror på sportprofilen och de insamlade uppgifterna. Din träningssummering kan till exempel ha följande information:

Träningssummering



- Träningstid
- Avverkad distans under träningspasset*
- Puls (genomsnitt, min, max)
- Kalorier
- Hastighet (genomsnitt, max)*

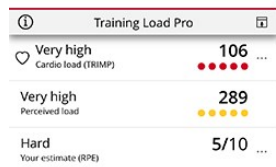
Träningseffekt



- Feedback i textformat om effekten av ditt träningspass. Feedbacken baseras på träningstidens fördelning mellan pulszoner, kaloriförbrukning och träningspassets längd.

Mer information finns i [Träningseffekt](#).

Training Load Pro



- Konditionsbelastning visar din hjärtrespons på träningspasset
- Upplevd belastning beskriver hur hårt ditt träningspass är utifrån din egen uppskattning och träningspassets längd.
- Din uppskattning (RPE, upplevd ansträngningsnivå)

Mer information finns i [Training Load Pro](#).

Träningszoner



- Träningstid i olika pulszoner
- Träningstid i olika hastighetszoner*

*Information om hastighet och distans är endast tillgänglig i träningsammanfattningar om passet registreras med Flow-appen och telefonens GPS är aktiverad i träningsinställningarna.

Förbrukad energi



Uppdelningen på energikällor visar hur mycket du använde av de olika energikällorna (kolhydrater, protein, fett) under träningspasset. Mer information finns i [Energikällor](#).



Energikällorna visas i Flow-appens träningsanalysvy för automatiskt registrerade träningspass.

Funktioner

Aktivitetsmätning dygnet runt

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



För korrekt mätning är det viktigt att enheten är rätt placerad på handleden. Se instruktionerna i [Bära Polar Loop](#). Se till att du bär enheten på den handled som du valde i Flow-appens enhetsinställningar. För den mest exakta aktivitetsmätningen rekommenderar vi att du bär Polar Loop på din icke-dominanta hand.

Aktivitetsmål

Du får ett personligt aktivitetsmål när du ställer in enheten och skapar ditt Polar-konto. Aktivitetsmålet är baserat på dina personliga data och ditt val av aktivitetsnivå, som du hittar i Polar Flow-appen eller Polar Flow-webbtjänsten.

Om du vill ändra ditt mål kan du öppna Flow-appen, trycka på ditt namn/profilfoto i menyvyn och sedan svepa nedåt för att se **Aktivitetsmål**. Du kan också 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.

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.

Aktivitetsguide

Funktionen Aktivetsguide 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 från Flow-appen eller i webbtjänsten.

Aktivitetseffekt

Aktivitetseffekt ger dig feedback på hur din hälsa påverkats på ett positivt sätt av att du varit aktiv, och även den icke önskvärda effekten av att sitta stilla för länge. Feedbacken är baserad på internationella riktlinjer och forskning i hälsoeffekten av fysisk aktivitet och stillasittande. Grundidén är: ju aktivare du är, desto större nytta för dig! Både Flow-appen och Flow-webbtjänsten visar dig aktivitetseffekten för dina dagliga aktiviteter. Du kan visa aktivitetseffekten per dag, vecka eller månad. I Flow-webbtjänsten kan du också se detaljerad information om hälsonyttan.

Inaktivitetsvarning

Det är allmänt känt att fysisk aktivitet är en viktig faktor för att bibehålla hälsan. Förutom att vara fysiskt aktiv är det viktigt att undvika långvarigt stillasittande. Stillasittande under långa tidsperioder är dåligt för hälsan, även de dagar då du tränar och får tillräckligt med daglig aktivitet.

Din Polar Loop känner av om du har varit inaktiv för länge under dagen och påminner dig om att röra på dig för att minska de negativa effekter som långvarig inaktivitet har på din hälsa. Inaktivitetsvarningar skickas via Flow-appen.

Du kan slå på eller stänga av inaktivitetsvarningar i Flow-appens [enhetsinställningar](#). För att kunna ta emot varningarna behöver du se till att aviseringar är tillåtna för Flow-appen i dina telefoninställningar och att appen körs, åtminstone i bakgrunden.

Inaktivitetsvarningen påminner dig om att resa dig upp efter 55 minuters sittande och hjälper dig att lägga till aktiva pauser i dina dagliga rutiner. Ställ dig upp och hitta ditt eget sätt att vara aktiv: ta en kort promenad, stretcha eller gör någon annan lätt aktivitet som gynnar din hälsa. Om du inte är aktiv under de kommande fem minuterna får du en inaktivitetsstämpel. Inaktivitetsstämplar visas i Flow-appen och webbtjänsten där du kan följa din dagliga mängd inaktivitetsstämplar.

Förutom den detaljerade information du får om din fysiska aktivitet och alla hälsofördelar som följer med den är det också bra att se de inaktiva perioderna och när du har varit stilla för länge. Då kan du kontrollera din dagliga rutin och göra ändringar för ett aktivare liv.

Aktivitetsdata i Flow-appen och webbtjänsten

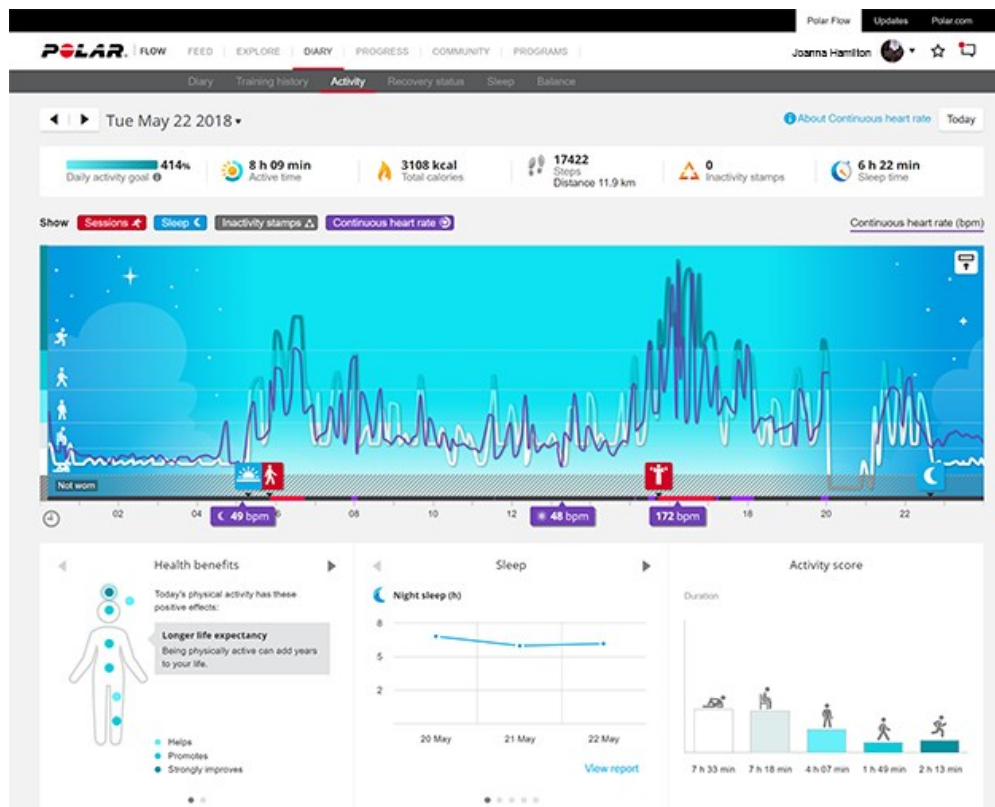
Du kan se dina aktivitetsdata i Polar Flow-appen och webbtjänsten. Med Flow-appen kan du följa och analysera dina aktivitetsdata fortlöpande. Flow-webbtjänsten ger dig den mest detaljerade inblicken i dina aktivitetsdata. Med hjälp av aktivitetsrapporterna (under fliken **RAPPORTER**) kan du följa den långsiktiga trenden i din dagliga aktivitet.

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

Kontinuerlig pulsmätning

Kontinuerlig pulsmätning är en funktion som kompletterar aktivitetsmätningen dygnet runt i alla Polar-enheter. Tillsammans spårar de automatiskt all din dagliga fysiska aktivitet. Funktionen för aktivitetsmätning dygnet runt registrerar dina handledsrörelser för att spåra din aktivitet, och funktionen för kontinuerlig puls registrerar din puls dygnet runt. Detta möjliggör en mer noggrann mätning av daglig kaloriförbrukning och din totala aktivitet, eftersom även fysiska aktiviteter med väldigt små handrörelser, som cykling, kan registreras. Funktionen för kontinuerlig puls är automatiskt aktiverad i din Polar Loop.

Du kan se data för den kontinuerliga pulsmätningen i Polar Flow, antingen på webben eller i mobilappen. Mer information om funktionen Kontinuerlig pulsmätning finns i denna [djupgående guide](#).



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 Polar Loop mäter automatiskt både sömnstatus och ANS-status under natten. Du kan se din Nightly Recharge-status i Polar Flow-appen. Nightly Recharge hjälper dig att göra optimala val i din vardag för att upprätthålla välbefinnandet och nå dina träningsmål.

Hur börjar jag använda Nightly Recharge?

1. Dra åt armbandet ordentligt runt handleden och ha enheten på dig när du sover. Den optiska pulssensorn på enhetens undersida måste alltid ha hudkontakt. Mer detaljerade användningsinstruktioner finns i [Bära Polar Loop](#).

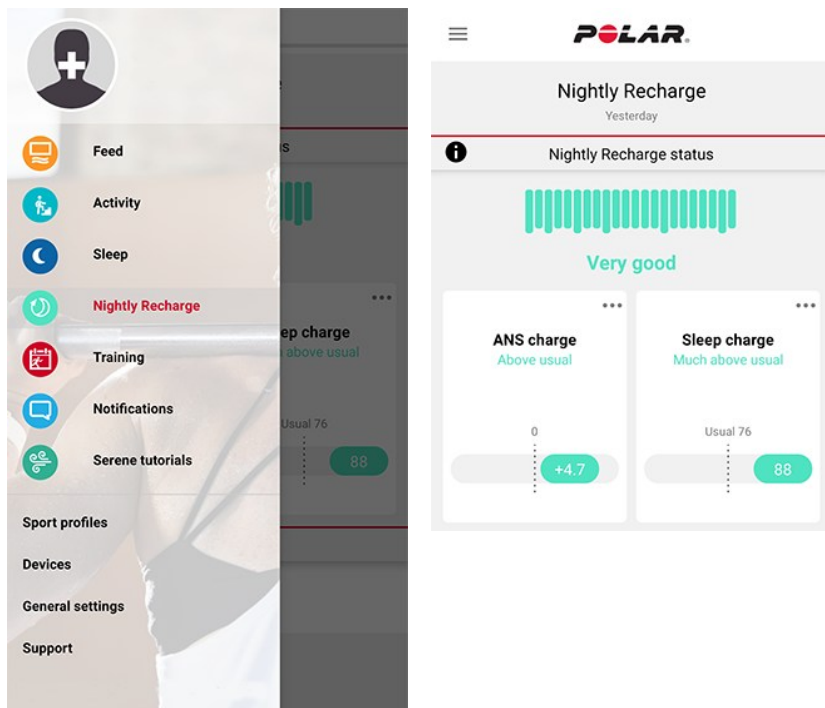


För att få bästa mätning bör du ta på dig enheten i god tid innan du går och lägger dig.

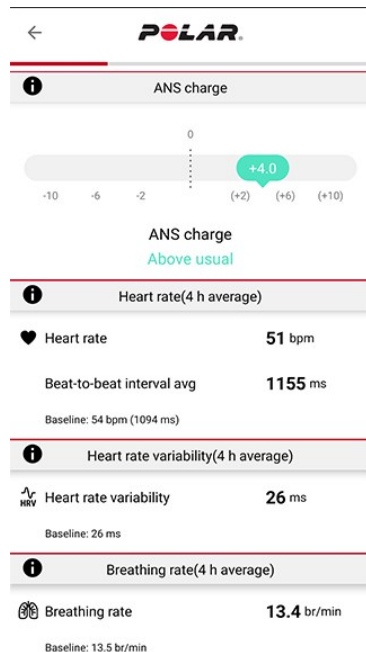
2. Du måste bära din enhet under **tre nätter** innan du kan börja se Nightly Recharge-status i Flow-appen. Så lång tid tar det att fastställa din normalnivå. Innan du kan se din Nightly Recharge kan du se din sömn- och ANS-information (puls, hjärtfrekvensvariation och andningsfrekvens). Efter att mätningar har genomförts i tre nätter kan du se din Nightly Recharge-status i Polar Flow-appen.

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 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 sömnstatus i Polar Flow-appen, se "Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten" på nästa sida.

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 analyser av din sömn finns tillgängliga i Polar Flow-appen. Långsiktiga sömndata i Polar Flow-webbtjänsten hjälper dig att analysera dina sönmönster i detalj.

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

1. Se till att du har **ställt in din önskade sömntid** i Polar Flow. I Flow-appen trycker du på din profil och väljer **Din önskade sömntid**. Välj din önskade tid och tryck på **Klar**.

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

2. Dra åt armbandet ordentligt runt handleden. Den optiska pulssensorn på enhetens undersida måste alltid ha hudkontakt. Mer detaljerade användningsinstruktioner finns i [Bära Polar Loop](#).



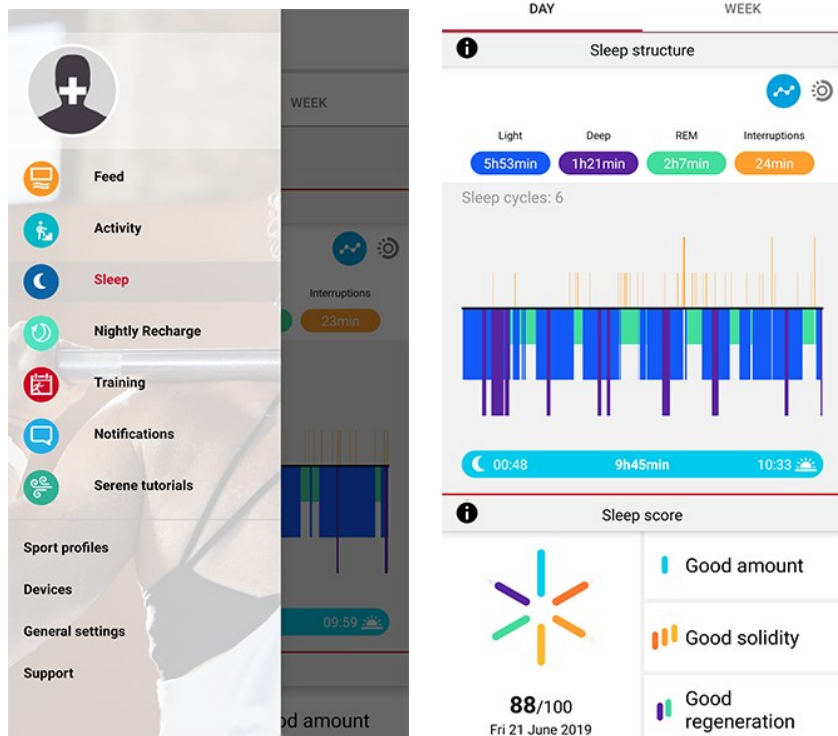
För att få bästa mätning bör du ta på dig enheten i god tid innan du går och lägger dig.

3. Polar Loop känner automatiskt av 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. När Polar Loop har sammanfattat din sömn från senaste natten **synkar den automatiskt** data med Flow-appen. Observera att appen måste köras, åtminstone i bakgrunden, för att automatisk synkning ska fungera. Du kan även stoppa sömnregistreringen manuellt via Flow-appen om din Polar Loop ännu inte har sammanfattat din sömn. 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 av din sömnkvalitet på morgonen genom att gradera den 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.

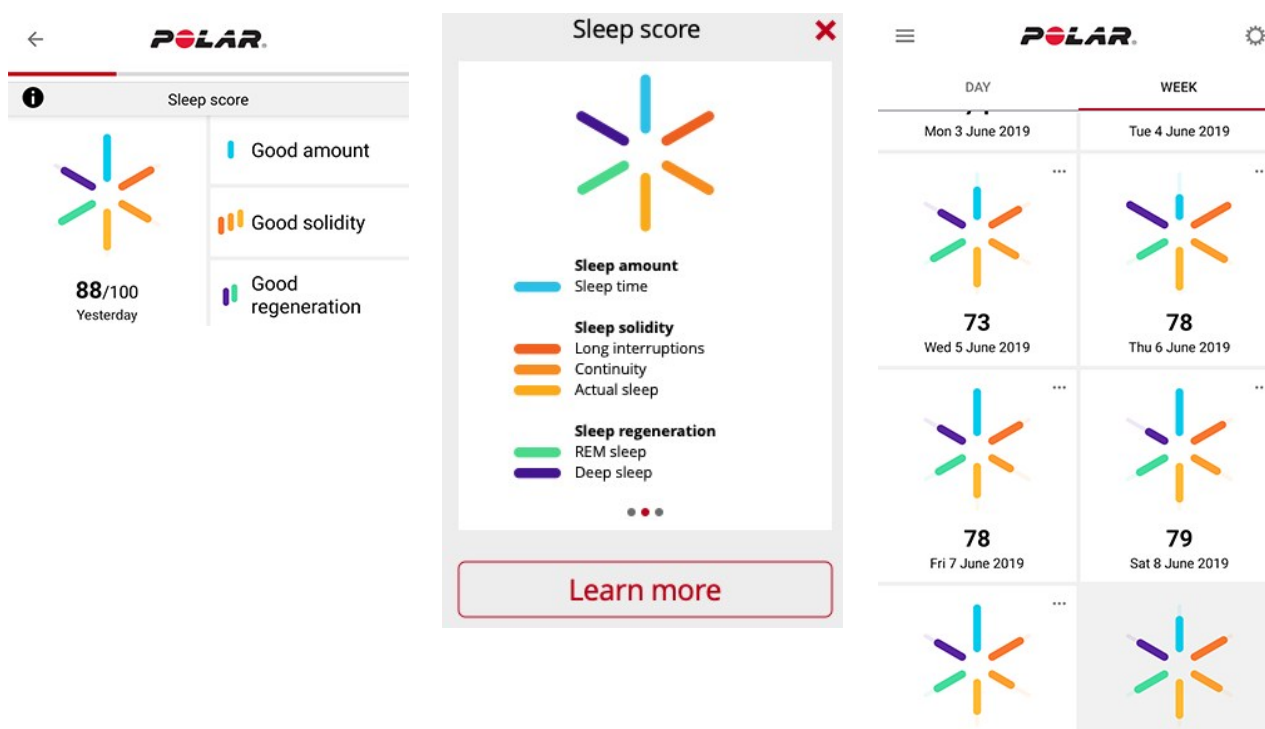
Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten

Hur du sover är alltid individuellt – istället för att jämföra din sömnstatistik med andra ska du följa dina egna långsiktiga sönmönster för att helt förstå hur du sover. Följ din sömn dagligen och veckovis i Flow-appen och se hur dina sömnvanor och din aktivitet under dagen påverkar din sömn.

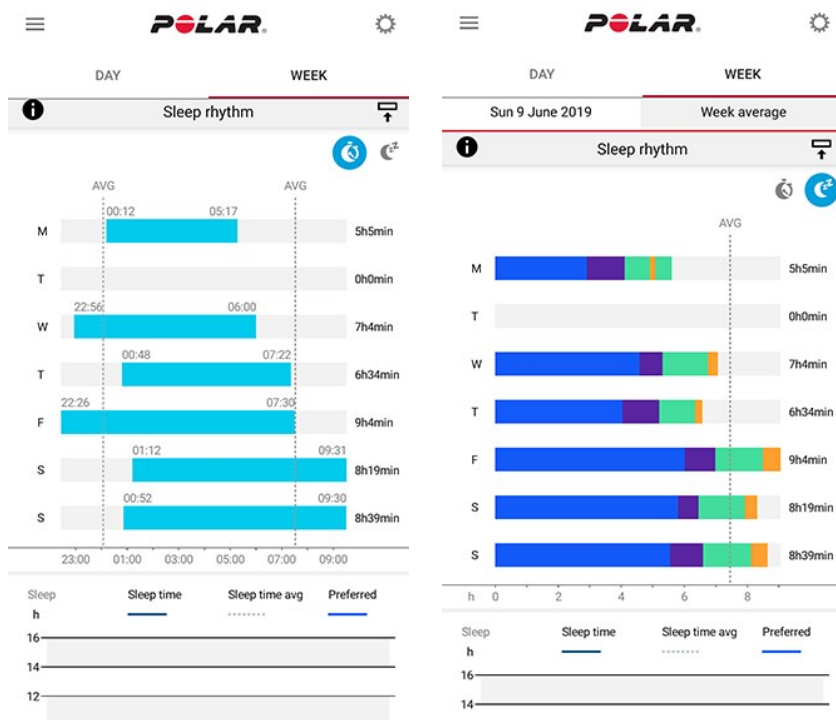
Välj **Sömn** från menyn Flow-appen för att se dina sömndata. I Sömnstrukturen ser du hur din sömn har utvecklats genom olika sömnfaser (lätt sömn, djupsömn och REM-sömn) och eventuella avbrott i sömnen. Normalt går sömncyklerna från lätt sömn till djupsömn, och sedan till REM-sömn. En natts sömn innehåller 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 (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.

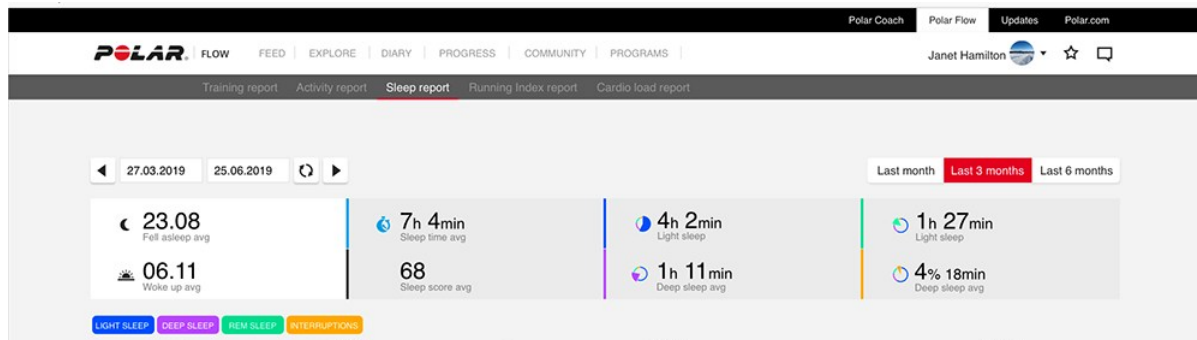


Avsnittet Sömnrytm ger en veckovy över din sömntid och dina sömnfaser.



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 uppdelning av dina sömndata per natt genom att hålla musen över sömndiagrammet.



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

Sleepwise™ guide för din vakenhetsnivå dagtid

Polar SleepWise™ hjälper dig att se hur sömnen bidrar till din vakenhetsnivå på dagen och hur redo du är att prestera. Förutom sömnmängd och sömnkvalitet tar vi även hänsyn till sömnrytmen. SleepWise visar hur sömnen bidrar till din vakenhetsnivå på dagen och hur redo du är att prestera. Detta kallar vi för Boost från sömn. Det hjälper dig att hitta och bibehålla en hälsosam sömnrytm och beskriver hur sömnen påverkar din vakenhetsnivå på dagen. Högre vakenhetsnivå bidrar till hur redo du är att prestera genom att förbättra reaktionstid, precision, omdöme och beslutsfattande.

För att du ska få personlig feedback behöver du ange en Önskad sömntid som motsvarar ditt verkliga sömnbehov.

SleepWise är helt automatiskt och det enda du behöver göra är att registrera din sömn med en Sleep Plus Stages-kompatibel Polar-enhet. Det finns i Polar Flow-appen.

Mer information om funktionen Polar SleepWise™ finns i denna [djupgående guide](#).

Pulszoner

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

Här är intensitetsnivån och procentandelen av maxpuls som används i varje pulszon.

Zon	Intensitet	Procentandel av maxpuls
Zon 1	Mycket lätt	50–60 %
Zon 2	Lätt	60–70 %
Zon 3	Måttlig	70–80%
Zon 4	Ansträngande	80–90 %
Zon 5	Max	90–100 %

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

Smart kaloriräkning

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

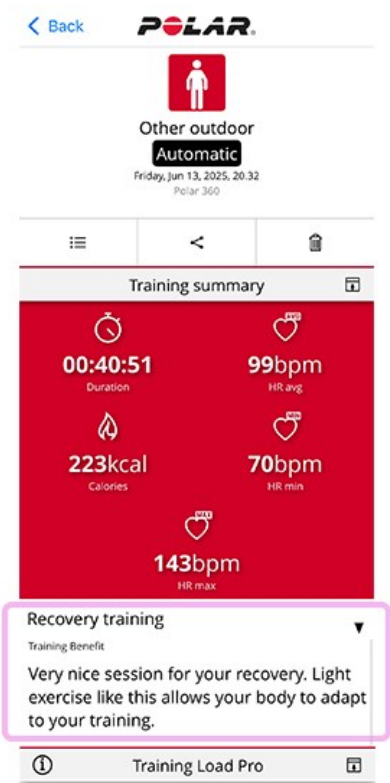
- Kroppsvikt, längd, ålder, kön
- Individuell maxpuls (HR_{max})
- Intensiteten i din träning eller aktivitet
- Maximal syreupptagningsförmåga ($VO2_{max}$)

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

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

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 Flow-webbtjänsten. För att få feedback måste du ha tränat i minst 10 minuter i [pulszonerna](#).



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

Beskrivningarna av olika träningseffektsalternativ anges i tabellen nedan

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

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

Energikällor

Uppdelningen på energikällor visar hur mycket du använde av de olika energikällorna (kolhydrater, protein, fett) under träningspasset. Den här informationen är tillgänglig i Polar Flow-mobilappen efter att du har synkat dina data.



Energikällorna visas i Flow-appens träningsanalysvy för automatiskt registrerade träningspass.

Vid fysisk aktivitet använder kroppen kolhydrater och fett som sina huvudsakliga energikällor. Ju högre träningsintensitet, desto mer kolhydrater förbrukas i förhållande till fetter, och vice versa. Proteinets betydelse är vanligtvis ganska liten, men vid aktiviteter med hög intensitet och under långa pass kan kroppen få 5 till 10 % av sin energi från protein.

Vi beräknar användningen av olika energikällor baserat på din puls, men vi tar även hänsyn till dina fysiska inställningar. Där ingår ålder, kön, längd och vikt, maxpuls, vilopuls, VO2max, aerob och anaerob pulströskel. Det är viktigt att du anger värdena så exakt som möjligt för att få korrekta uppgifter om förbrukningen av olika energikällor.

Energikällor i Flow-appen

I Flow-appen kan du se hur mycket kolhydrater, protein och fett du använde under träningspasset. Du kan också se hur mycket av de olika energikällorna du använde vid varje punkt under passet, och ackumulerat under passet. Grafen visar hur din kropp utnyttjar de olika energikällorna vid olika träningsintensiteter och i de olika stadierna av träningspasset. Du kan också jämföra uppdelningen från liknande pass över tid och se hur din förmåga att använda fett som primär energikälla utvecklas.



Observera att förbrukade mängder av olika energikällor inte ska tolkas som riktlinjer för födointaget efter träningspasset.

Läs mer om [energi](#)källor.

Training Load Pro

Funktionen Training Load Pro™ mäter hur dina träningspass belastar din kropp och hjälper till att förstå hur de påverkar dina resultat. Training Load Pro ger dig en träningsbelastningsnivå för ditt kardiovaskulära system, **Hjärtbelastning**, och med **Upplevd belastning** kan du bedöma hur ansträngd du känner dig.

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.

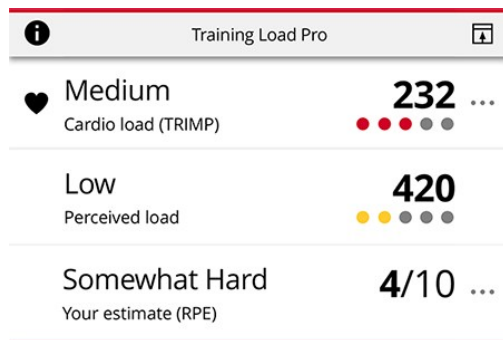


Betygsätt ditt träningspass i Flow-mobilappen för att få **Upplevd belastning** för träningspasset. Du kan välja mellan en skala från 1–10, där 1 är mycket, mycket lätt och 10 är maximal ansträngning.

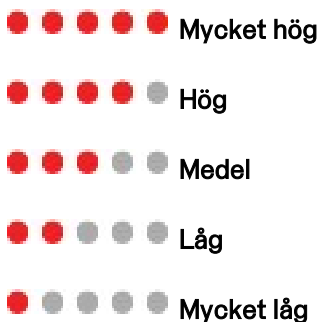
Träningsbelastning från ett enstaka träningspass

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

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



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



Ansträngning och tolerans

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

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

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

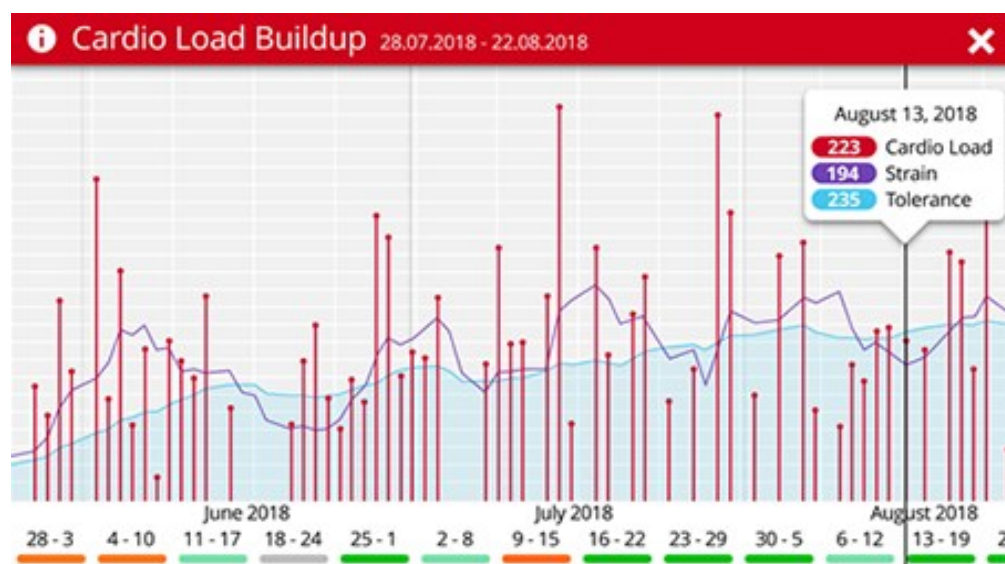
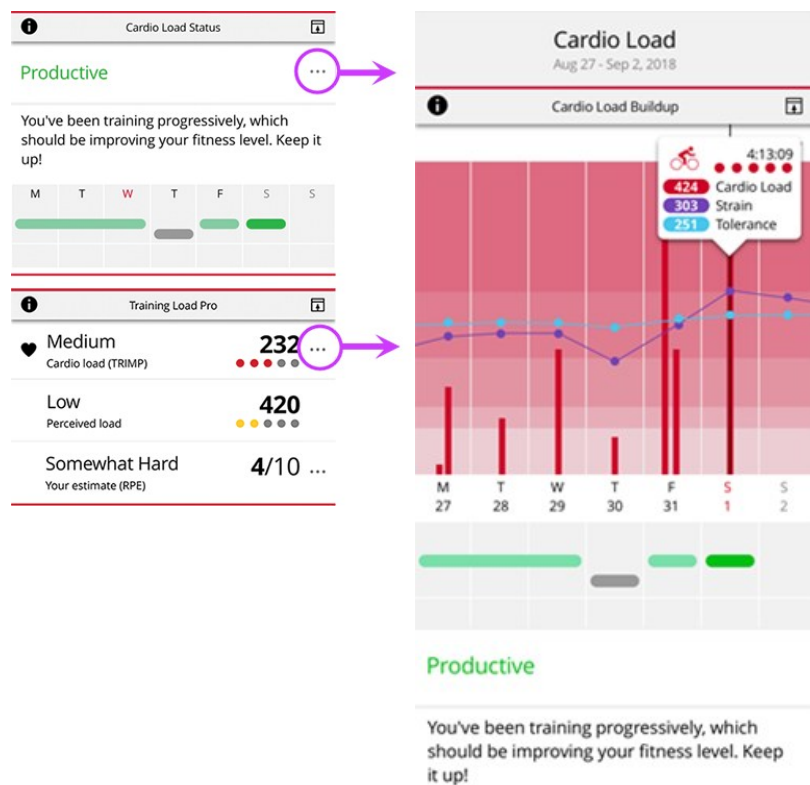
Hjärtbelastningsstatus

Hjärtbelastningsstatus ser på förhållandet mellan din **Ansträngning** och **Tolerans** och baserat på detta visas huruvida din aktuella träningsbelastningsstatus innebär att du underbelastar, underhåller, utvecklar eller överbelastar din

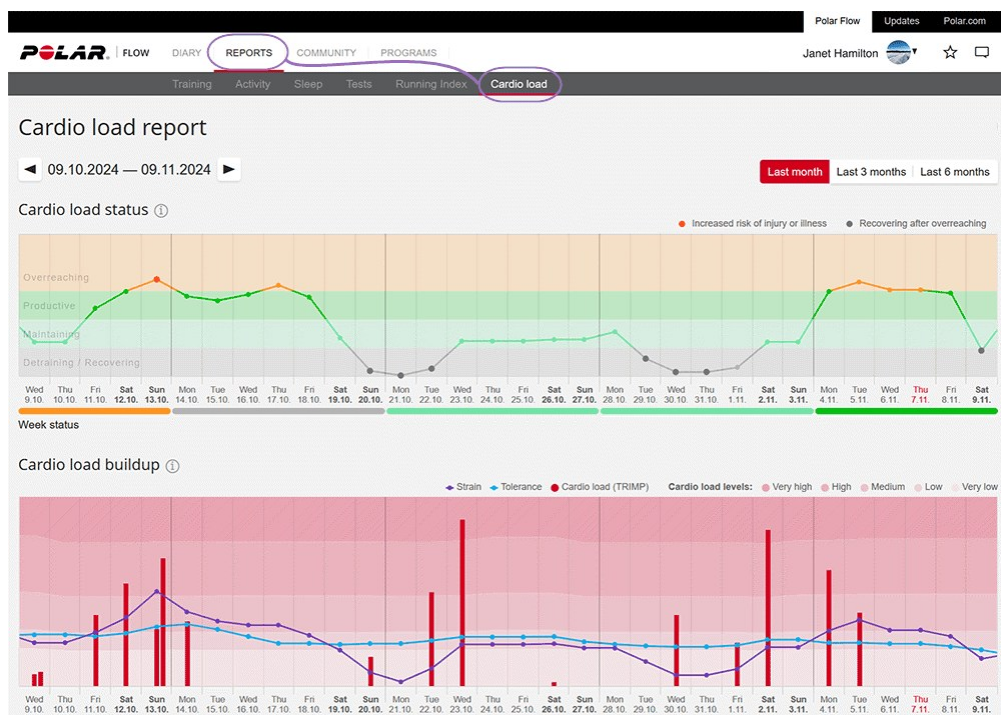
Hjärtbelastningsstatus. Hjärtbelastningsstatus hjälper dig att utvärdera vilken inverkan din träning har på din kropp och hur det påverkar din utveckling. När du vet hur din tidigare träning påverkar dina resultat idag kan du kontrollera din totala träningsvolym och optimera träningsstiden vid olika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

Långsiktig analys i Flow-appen och webbtjänsten

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



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



Hjärtbelastningsstatus

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



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



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



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



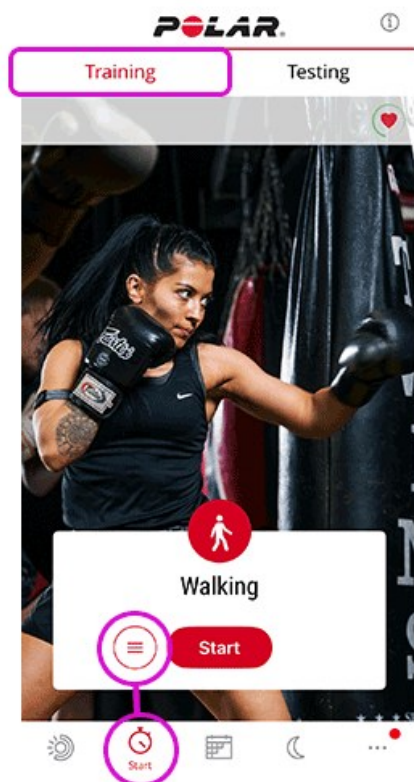
Tolerans beskriver hur förberedd du är för att klara kardiovaskulär träning. Det visar din genomsnittliga dagliga hjärtbelastning från de senaste 28 dagarna. För att förbättra din tolerans för kardiovaskulär träning ska du långsamt öka din träning under en längre tid.

Mer information om funktionen Polar Training Load Pro finns i denna [djupgående guide](#).

Röstvägledning

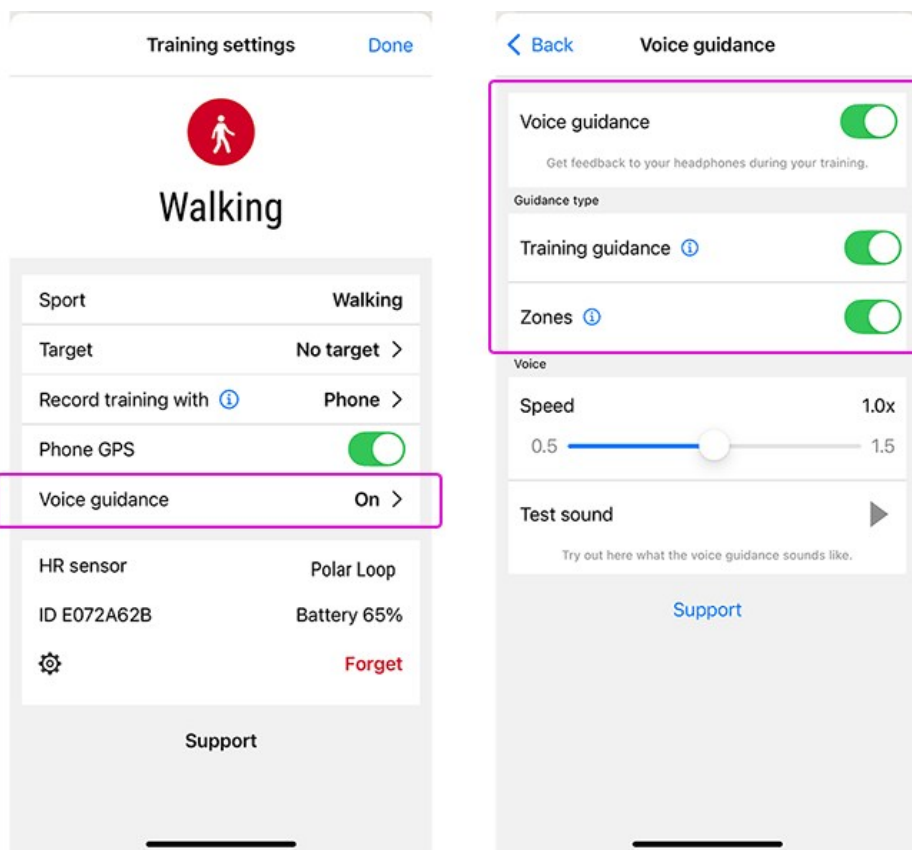
Funktionen Röstvägledning hjälper dig att fokusera på din träning genom att ge vägledning direkt till dina hörlurar. Den information du får i ljudformat omfattar pulsförändringar och vägledning under träningsfaser. Du kan använda röstvägledningfunktionen när du [registrerar ditt träningspass med Flow-appen](#).

Du kan ställa in röstvägledning i **Träningsinställningar** i Flow-appen. Tryck på ikonen  för att öppna sidan **Träningsinställningar**.



Tryck för att öppna inställningen för **Röstvägledning** och aktivera funktionen. Välj sedan vilken information som ska ingå i röstvägledningen:

- Välj **Träningsvägledning** för att få vägledning under träningsfaserna.
- Välj **Zoner** för att få information om förändringar i puls.



Observera att förutom den information som du väljer från alternativen ovan får du även ljudfeedback när

- du startar, pausar, fortsätter eller stoppar träningspasset och när du får en träningssummering
- realtidsanslutningen mellan telefonen och enheten avbryts/återupptas
- enhetens batterinivå är låg

Konditionstest i Polar Flow-appen

Du kan utföra Polars konditionstest med Polar Loop och Polar Flow-appen. Polars konditionstest är ett enkelt, tryggt och snabbt sätt att uppskatta din aeroba (kardiovaskulära) kondition i viloläge. Det är en enkel bedömning av din konditionsnivå 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 konditionstestresultat. Mindre tränade individer ser utveckling ännu snabbare. Ju bättre aerob kondition du har, desto mindre förbättringar i ditt resultat.

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

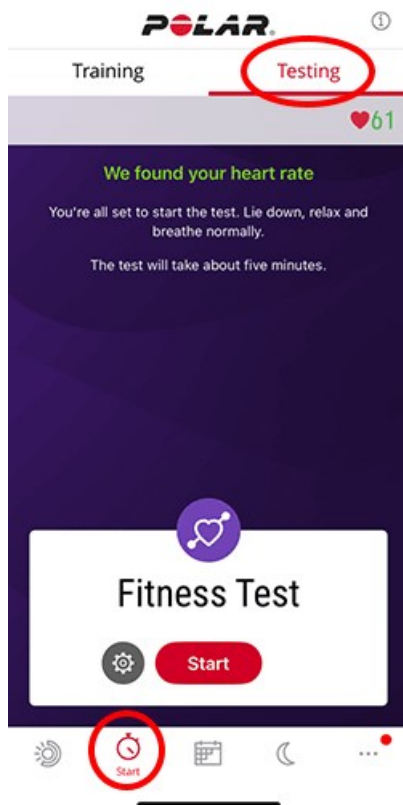
För att säkerställa att testresultaten är tillförlitliga gäller följande grundkrav:

- 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.

Så här gör du konditionstestet:

1. [Bär din Polar Loop](#) tattsittande runt handleden.
2. I Flow-appen går du till **Start > Testning**.



3. Tryck på kugghjulsikonen för att öppna sidan **Testinställningar**. Leta rätt på din enhet på sidan och tryck på **Parkoppla**. Tryck på **Klar** för att gå tillbaka till **testsidan**.
4. När du ser din aktuella puls trycker du på **Starta** för att starta testet.
5. Håll dig avslappnad och begränsa kropps rörelser och kommunikation med andra människor. Det är viktigt att du håller dig så stilla som möjligt under testet, eftersom även små rörelser kan störa testet och göra att det misslyckas. När testet är klart visas en beskrivning av ditt konditionstestresultat och ditt uppskattade VO2max i Flow-appen.

Mer information om Polars konditionstest finns i den här [djupgående guiden](#).

Polar Flow

Polar Flow-appen

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

Dagbok

Med dagboksvyn får du en snabb daglig översikt över din träning, aktivitet och sömn på ett ställe. Tryck på ett objekt för att se detaljerad information om det. Du kan anpassa dagboken så att den bara visar de data som du vill följa.

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.

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 en uppskattning av förbrukade kalorier.

Träningsdata

Träna med livepuls, spåra rutt och distans och få personligt anpassad feedback vid varje träningstillfälle. Få en snabb översikt av din träning och analysera varje detalj i dina träningsresultat direkt. Med Polar Flow-appen kan du enkelt komma åt information om tidigare och planerade träningspass och skapa nya träningsmål. Du kan också dela höjdpunkterna i din träning med dina vänner med funktionen [Bilddelning](#). Instruktioner om träning med Flow-appen finns i [Manuell träningsregistrering](#).

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 [konfigurera din Polar Loop](#) med hjälp av en telefon och Flow-appen.

Börja använda Flow-appen genom att ladda ner den från App Store eller Google Play till din mobilenhet.

Innan en ny mobil enhet (smarttelefon, surfplatta) börjar användas måste den parkopplas med din enhet. Mer information finns i [Parkoppla en telefon](#).

Din enhet synkroniseras automatiskt med Flow-appen om din telefon är inom Bluetooth-räckvidden och Flow-appen körs åtminstone i bakgrunden. Mer information finns i [Synkronisering](#). Om telefonen har internetanslutning synkroniseras dina träningsdata automatiskt till Flow-webbtjänsten.

Polar Flow-webbtjänsten

Polar Flow-webbtjänsten ger dig detaljerad inblick i din aktivitets- och sömninformation. I Polar Flow-webbtjänsten kan du också planera och analysera din träning i detalj och lära dig mer om dina resultat.

Om du konfigurerade med en telefon och Flow-appen kan du logga in på [Flow-webbtjänsten](#) med de inloggningsuppgifter du skapade under konfigurationen.

Dagbok

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

Rapporter

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

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

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

Synkronisera

Polar Loop synkar automatiskt dina data med Polar Flow-appen om din telefon är inom Bluetooth-räckvidden. Du kan också synka den manuellt via enhetsinställningarna i Flow-appen. Om telefonen har internetanslutning synkas dina träningsdata automatiskt till Flow-webbtjänsten. För att kunna synka data mellan Polar Loop och Flow-appen måste du ha ett Polar-konto. Om du har [konfigurerat Polar Loop](#) har du skapat ett Polar-konto.

Automatisk synkning

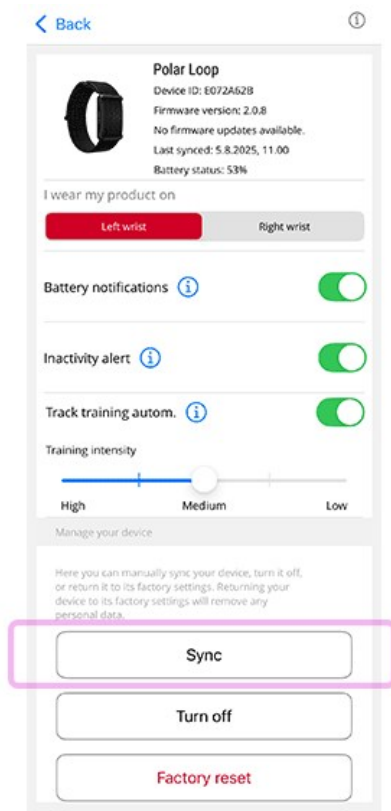
Polar Loop synkar data med Flow-appen automatiskt varje halvtimme om din telefon är inom Bluetooth-räckvidden. Automatisk synkning sker även när du ansluter enheten för laddning, ändrar enhetsinställningar i Flow-appen, avslutar ett träningspass, når ditt dagliga aktivitetsmål eller när enheten har sammanfattat din sömn från natten som gått. Observera att appen måste köras, åtminstone i bakgrunden, för att automatisk synkning ska fungera.

Om den automatiska synkningen inte fungerar ser du till att:

- Polar Flow-appen körs åtminstone i bakgrunden
- Telefonen är inom räckvidden 10 m från din Polar Loop
- Bluetooth är aktiverat i telefoninställningarna och det fungerar
- Användare av Android-telefoner: Du kan behöva inaktivera energisparläge och bakgrunds begränsningar för Polar Flow-appen på din Android-enhet för att synkningen ska fungera.

Manuell synkning

I Flow-appen går du till **Enheter**. Välj Polar Loop om du har fler än en Polar-enhet och välj sedan **Synka**.



Obs! Polar Loop synkas bara med Flow-appen. Den är inte kompatibel med dataöverföringsprogrammet Polar FlowSync.

Viktig information

Batteri

Polar Loop har ett internt, uppladdningsbart batteri. Laddningsbara batterier har begränsad livslängd som beror på olika faktorer, som batteriteknik, drifttemperatur, laddningsvanor och hur enheten används och sköts. Du kan maximera batteriets livslängd genom att hålla enheten i gott skick och ladda och förvara den enligt instruktionerna nedan.

- Håll enhetens laddningskontakter rena för att på ett effektivt sätt skydda din klocka från oxidering och andra eventuella skador, som orsakas av smuts och saltvatten (till exempel svett eller havsvatten). Det bästa sättet att hålla laddningskontakterna rena är att skölja av enheten med ljummet kranvatten efter varje träningspass och tvätta enheten med en mild tvållösning minst en gång i veckan. Enheten är vattentät och du kan skölja den under rinnande vatten utan att skada de elektroniska komponenterna.
- Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, damm eller smuts på enhetens eller kabelns laddningskontakter. Torka försiktigt av smuts och fukt.
- Ladda inte enheten i temperaturer under 0 °C eller över 40 °C.
- Ladda inte enheten i närheten av antändliga material eller på antändliga ytor.
- Ladda inte enheten när den är fuktig.
- Lämna inte enheten i extrem kyla (under -10 °C) eller värme (över 50 °C) eller i direkt solljus.
- Undvik att låta batteriet laddas ur helt innan du laddar, och ladda batteriet fullt varje gång. Om du håller batteriladdningen mellan 10–90 % belastas batteriet mindre. Då kan det behålla optimala prestanda och får längre livslängd.
- Lämna inte batteriet helt urladdat under en längre tid och håll det inte fulladdat hela tiden.
- Förvara enheten delvis laddad på en sval och torr plats. Om du inte ska använda enheten på ett tag bör du ladda den till cirka 50 % innan du förvarar den. Stäng också av enheten via appinställningarna. Batteriet förlorar långsamt sin laddning när det förvaras. Om du ska förvara träningsenheten i flera månader rekommenderar vi att du laddar den efter några månader.

Laddningsbara batterier slits ut efter hand, och batterikapaciteten minskar. Den genomsnittliga livslängden för laddningsbara litiumjonbatterier som används i mobiler och sportklockor, inklusive klockor och enheter från Polar, är cirka 2–3 år. Då har batteriet omkring 80 % av sin ursprungliga kapacitet, och denna procent fortsätter minska med tiden och vid användning. Den faktiska livslängden för batteriet varierar beroende på användning och driftsmiljö.

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

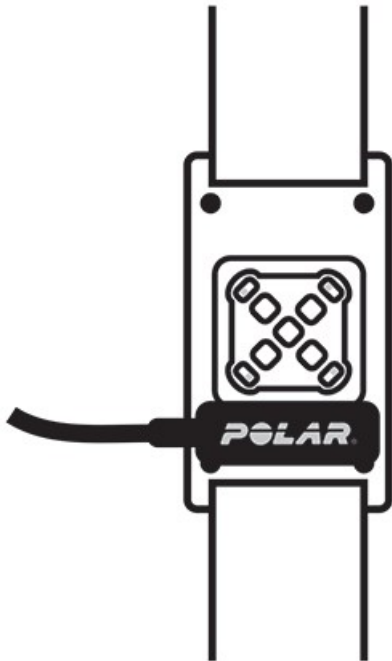
Ladda batteriet

Använd USB-kabeln som följer med produkten för att ladda den via USB-porten på din dator.

Du kan ladda batteriet via ett vägguttag. När du laddar via ett vägguttag, använd en USB-nätadapter (ingår inte i produktpaketet). 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"). Snabbladdare kan också användas så länge de uppfyller de här specifikationerna.



1. Ladda enheten genom att ansluta den till en USB-port eller USB-laddare med den anpassade kabeln som levererades i paketet. Kabeln fäster på plats magnetiskt.



2. Under laddning visas förloppet av lysdioderna: fyra röda medsols roterande LED-lampor visar att laddning pågår, och när batteriet är fulladdat lyser de röda LED-lamporna med ett fast sken.

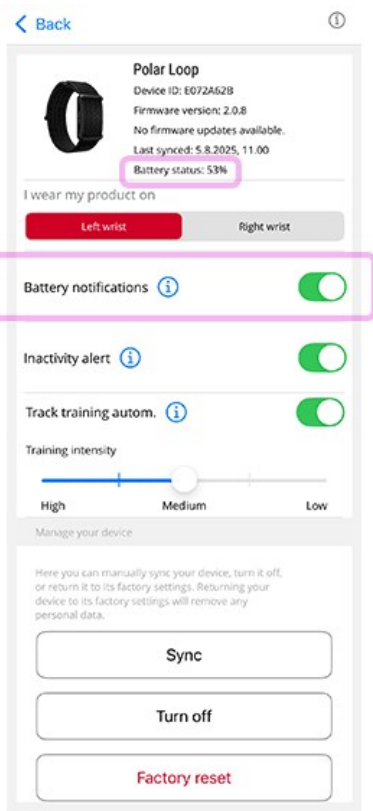
Batteristatus i Flow-appen

I Flow-appen går du till **Enheter** och väljer Polar Loop om du har fler än en Polar-enhet. Du kan se batteriets status i enhetsinformationen högst upp på sidan.

Om du vill få aviseringar på telefonen om enhetens batteristatus aktiverar du **Batteriaviseringar**.



För att få batteriaviseringar måste du tillåta aviseringar för Flow-appen i telefonens inställningar.



Ta hand om din Polar Loop

Liksom alla andra elektroniska enheter ska Polar Loop hållas ren och hanteras varsamt. Anvisningarna nedan hjälper dig att hålla enheten i toppskick och undvika problem vid laddning eller optisk pulsmätning.

Hålla din Polar Loop ren



Enheten är helt vattentålig och armbandet går att tvätta. Du kan tryggt rengöra båda med en mild tvållösning och skölja dem under rinnande vatten.

Håll enheten och armbandet rena genom att tvätta dem regelbundet (minst en gång i veckan) med en mild tvållösning. Skölj av enheten och armbandet noga med vatten. Torka armbandet genom att hänga upp det eller lägga det plant, och låt det torka helt.

Rengör inte med alkohol, desinfektionsmedel eller andra kemikalier.

Håll enhetens laddningskontakter rena för att säkerställa effektiv laddning och skydda din klocka från oxidering och andra eventuella skador som orsakas av smuts och saltvatten (till exempel svett eller havsvatten). Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, damm eller smuts på enhetens laddningskontakter. Torka försiktigt av smuts och fukt. Undvik att använda vassa verktyg för rengöring för att undvika repor. **Ladda inte enheten när den är fuktig.**

Ta väl hand om den optiska pulssensorn.

Håll området kring den optiska sensorn rent och repfritt. Repor och smuts försämrar den optiska pulsmätningens prestanda.

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

Förvaring

Se till att enheten och armbandet är rena innan du förvarar dem. Förvara dem på en sval och torr plats. Enheten och armbandet ska inte förvaras i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (som en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (till exempel en blöt handduk). Utsätt inte enheten för direkt solljus under längre perioder, till exempel genom att lämna den i en bil. Vi rekommenderar att du förvarar enheten 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.

Säkerhetsföreskrifter

Polar Loop är utformad för att mäta din puls, aktivitet och sömn. Ingen annan användning avses. Enheten är inte avsedd för medicinsk användning och ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

Vi rekommenderar att du tvättar enheten och armbandet regelbundet för att undvika hudproblem orsakade av smuts.

Störning under träning

Elektromagnetisk störning och träningsutrustning

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

Träningsutrustning med elektroniska eller elektriska komponenter som LED-lampor, motorer och elbromsar kan orsaka störningar.

Om enheten inte fungerar med träningsutrustningen kan det finnas för mycket elektriskt brus för att den trådlösa pulsmätningen ska fungera.

Hälsa och träning

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

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

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

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

Obs! Du kan använda Polar-produkter om du har pacemaker eller annat elektroniskt implantat. Teoretiskt bör det inte vara möjligt för Polar-produkter att orsaka störningar på en pacemaker. I praktiken finns heller inga rapporter om att någon har

upplevt störningar. Vi kan dock inte utfärda en officiell garanti för att våra produkter kan användas med alla typer av pacemaker eller andra implantat på grund av variationer i enheterna. Om du är tveksam eller om du känner något oväntat eller ovanligt medan du använder Polar-produkterna bör du kontakta din läkare eller tillverkaren av den elektroniska enheten för att avgöra säkerheten.

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



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

Varning

Denna produkt är inte en leksak. Tillåt inte barn eller husdjur att leka med produkten. Produkten innehåller smådelar som kan utgöra en kvävningsrisk.

Så här använder du din Polar-produkt säkert

Håll din Polar-enhet uppdaterad och säkerställ optimal prestanda genom att uppdatera firmware när en ny version blir tillgänglig. Uppdateringar av firmware utförs för att förbättra enhetens funktionalitet och, om nödvändigt, åtgärda kritiska sårbarheter. Uppdatera din Polar-enhet regelbundet, och så fort Polar Flow-mobilappen informerar dig om att det finns en ny firmware-version.

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. Instruktioner om hur du utför fabriksåterställning finns i [Omstart och återställning](#). 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.

Träningspass lagras 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.

Se även [Polars sekretessmeddelande](#) och [vanliga sekretessfrågor](#).

Tekniska specifikationer

Polar Loop

Modell: 6F

Batterityp:

170 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri

Batteriet kan bytas ut på [Polars centralservice](#).

Drifttid:

Upp till 8 dagar på en enda laddning

Drifttemperatur:

-20 °C till +50 °C

Material:

Enhet

Rostfritt stål, ABS+10 %GF, PMMA

Armband

Polyamid, elasthan, rostfritt stål

Material i USB-kabeln

PA, N52 NdFeB (zinkpläterad), mässing 6801 (guldpläterad), TPE, kardborreband, PBT, mässing

Vattentålighet:

30 m (lämplig vid bad och simning)

Sensorer:

Precision Prime™

Hudtemperatur: GEN 1 (övervakning av hudtemperatur endast via SDK)

OHR: GEN 3,5

Accelerometer

Anslutningsmöjligheter

Enheten ansluts till din telefon med trådlös Bluetooth-teknik.

BLE-tjänster som stöds:

HRS (pulstjänst)

BAS (batteritjänst)

DIS (enhetsinformationstjänst)

USB-anslutning:

Endast laddning. Dataöverföring via USB är inaktiverad som standard.

Radioutrustningen använder 2,402–2,480 GHz ISM-frekvensband och 5 mW maxeffekt.

Kompatibilitet med Polar Flow-appen

Kontrollera den senaste kompatibilitetsinformationen från [support.polar.com](#).

Vattenresistens hos Polar-produkter

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

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

I klockindustrin anges vattenbeständigheten generellt i meter, vilket innebär det statiska vattentrycket på det djupet. Polar använder samma 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)	Vattenresistent egenskaper
Vattenresistent IPX7	OK	-	-	-	Tvätta inte med högtryckstvätt. Skyddad mot vattenstänk, regndroppar etc. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent IPX8	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent Vattenresistent 20/30/50 meter Lämplig för simning	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: ISO22810.
Vattenresistent 100 meter	OK	OK	OK	-	För regelbunden användning i vatten men inte vid dykning med tuber. Referensstandard: ISO22810.

Begränsad internationell Polar-garanti

- Polar Electro Oy utfärdar en begränsad internationell garanti för Polar-produkter. För produkter som har sålts i USA eller Kanada utfärdas garantin av Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga konsumenten/köparen av Polar-produkten att produkten kommer att vara fri från defekter i material eller utförande under två (2) år från inköpsdatumet, med undantag av armband av silikon eller plast, som omfattas av en garantiperiod på ett (1) år från inköpsdatumet.

- Garantintäcker 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.
- Garantintäcker inte heller några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta eller indirekta, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.
- Garantintäcker 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.
- Garantintäcker som utfärdas av Polar Electro Oy/Inc. påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller konsumentens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Du bör behålla kvittot som ett inköpsbevis!
- Garantintäcker med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes av Polar Electro Oy/Inc.

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

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

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen del av denna handbok får användas eller reproduceras i någon form eller på något sätt utan föregående skriftligt tillstånd från Polar Electro Oy.

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

Lagstadgad information



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



Den överkryssade soptunnan på hjul visar att Polar-produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och rådets direktiv 2012/19/EU om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter (WEEE) och batterier och ackumulatorer som används i produkterna omfattas av EU-direktivet 2023/1542 den 12 juli 2023 om batterier och förbrukade batterier. Dessa produkter och batterier/ackumulatorer inuti Polar-produkter ska därför kasseras separat i EU-länder. I slutet av produktens livslängd uppmuntrar Polar dig att minimera avfallets negativa effekter på miljön och människors hälsa även utanför EU genom att följa lokala bestämmelser om avfallshantering och, om möjligt, använda separat insamling av elektroniska apparater för produkter samt batteri- och ackumulatorinsamling för batterier och ackumulatorer.

Ansvarsfriskrivning

- Informationen i denna handbok ges endast i informationssyfte. Produkter som beskrivs kan ändras utan föregående meddelande på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier med avseende på denna handbok eller med avseende på de produkter som beskrivs här.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av eller relaterade till användningen av detta material eller de produkter som beskrivs här.

2.0 SV 02/2026