

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

**POLAR
CS600X**

Användarhandbok

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|--|-----------|
| 1. PRESENTATION | 5 |
| 2. KOMPONENTER FÖR CYKELDATOR | 6 |
| Tillbehör | 6 |
| 3. KOMMA IGÅNG | 8 |
| Mäta hjulstorleken | 8 |
| Grundinställningar | 9 |
| Menystruktur | 10 |
| Montera Polar styrfäste..... | 10 |
| Fästa cykeldatorn på styrfästet..... | 11 |
| 4. FÖRBEREDELSE INFÖR TRÄNING | 12 |
| Planera din träning..... | 12 |
| Träningsstyper..... | 12 |
| Skapa nya träningspass med cykeldatorn. | 13 |
| Skapa nya träningspass med Polar ProTrainer 5..... | 14 |
| Tag på dig pulssensorn..... | 14 |
| 5. TRÄNING | 16 |
| Börja träna..... | 16 |
| Information på klockans display under träning..... | 17 |
| Diagramvy..... | 18 |
| Gör personliga inställningar på cykeldatorns display | 18 |
| Symboler på displayen..... | 19 |
| Knappfunktioner | 21 |
| Ta varvtider | 21 |
| Låsa en sportzon..... | 21 |
| Zooma displayen | 22 |
| Belysa displayen (Nattläge på)..... | 22 |
| Visa inställningsmenyn..... | 22 |
| Pausa träningen | 22 |
| Fastställa din OwnZone | 23 |
| Avbryta träning..... | 24 |
| 6. EFTER TRÄNING | 25 |
| Analysera träningsresultat | 25 |
| Träningslogg..... | 25 |
| Veckosummering | 32 |
| Totalvärden | 33 |
| Radera filer | 33 |
| 7. INSTÄLLNINGAR | 34 |
| Träningsinställningar | 34 |
| Funktionsinställningar | 34 |
| GPS* | 34 |
| Höjdmätning | 34 |
| Lagringsfrekvens..... | 35 |
| R-R datafunktion | 36 |
| Automatisk varvregistrering. | 37 |
| Pulsformat | 37 |
| Sportzoner | 37 |
| Cykelinställningar (Bike Set) | 37 |
| Hjulstorlek | 37 |
| Hastighet: På/av | 37 |
| Ankomsttid | 38 |

| | |
|--|-----------|
| Autostart: På/av | 38 |
| Power* (effekt): På/av | 38 |
| Cadence* (kadens): På/av | 39 |
| Användarinställningar..... | 39 |
| Heart Rate (puls): HRmax, HRsit..... | 40 |
| Maximal syreupptagningsförmåga: VO2max | 40 |
| Allmänna inställningar..... | 40 |
| Ljud | 40 |
| Volym..... | 40 |
| TZ Alarm (Alarm för träningszon)..... | 41 |
| Knapplås | 41 |
| Enheter | 41 |
| Språk | 41 |
| Viloläge | 41 |
| Klockinställningar | 41 |
| Påminnelse | 41 |
| Evenemang..... | 42 |
| Alarm | 42 |
| Klocktid..... | 42 |
| Tidszon | 43 |
| Datum | 43 |
| Snabbvals meny | 43 |
| 8. TRÄNINGSPROGRAM | 44 |
| Granska träningsprogram..... | 44 |
| Träna med programmerade träningspass..... | 45 |
| Börja träna | 45 |
| Träna med faser | 45 |
| Visning under passet | 45 |
| Funktioner under träning..... | 46 |
| Meny..... | 46 |
| 9. TESTER | 47 |
| Polar Fitness Test™..... | 47 |
| Före testet | 47 |
| Genomföra testet | 48 |
| Efter testet | 48 |
| Polar OwnOptimizer™ | 50 |
| Före testet..... | 50 |
| Genomföra testet | 50 |
| Efter testet | 51 |
| OwnOptimizer-utveckling..... | 52 |
| Radera OwnOptimizer-värde | 52 |
| Reset the Trend File (Nollställa Trend-filen) | 52 |
| Analysera resultat med programvaran Polar ProTrainer 5 | 52 |
| 10. ANVÄNDA EN NY PULSSENSOR..... | 54 |
| Använda en ny pulssensor | 54 |
| Lägga till en ny pulssensor..... | 54 |
| 11. ANVÄNDA ETT NYTT TILLBEHÖR..... | 55 |
| Använda ett nytt tillbehör | 55 |
| Inläring av en ny hastighetssensor..... | 55 |
| Inläring av en ny kadenssensor* | 55 |
| Inläring av en ny Power Output Sensor* | 55 |
| Lägga till en ny G5 GPS-sensor* | 56 |
| 12. BAKGRUNDSINFORMATION | 57 |
| Polar Sportzoner | 57 |

| | |
|---|-----------|
| OwnZone-träning..... | 58 |
| Maxpuls | 58 |
| Puls i sittande ställning | 59 |
| Pulsreserv | 59 |
| Hjärtfrekvensvariation | 59 |
| R-R registrering | 60 |
| 13.KUNDSERVICE | 61 |
| Skötsel och underhåll | 61 |
| Skötsel av produkten | 61 |
| Service | 61 |
| Byta batterier..... | 61 |
| Byte av cykeldatorns batteri. | 62 |
| Säkerhetsföreskrifter..... | 63 |
| Störningar under träning | 63 |
| Minimera riskerna vid träning | 64 |
| Teknisk specifikation | 64 |
| Frågor och svar (FAQ)..... | 66 |
| Begränsad internationell Polar-garanti | 68 |
| Polar ansvarsfriskrivning..... | 68 |
| INDEX | 70 |

1. PRESENTATION

Grattis! Du har köpt ett avancerat träningsverktyg med en mängd funktioner som du kan använda för att skräddarsy din träning efter dina personliga önskemål och behov. I denna bruksanvisning finns instruktioner för hur du får ut så mycket som möjligt av din cykeldator.

KOMPLETT TRÄNINGSSYSTEM

Planera din träning med Polar ProTrainer 5. För över planerna till cykeldatorn.

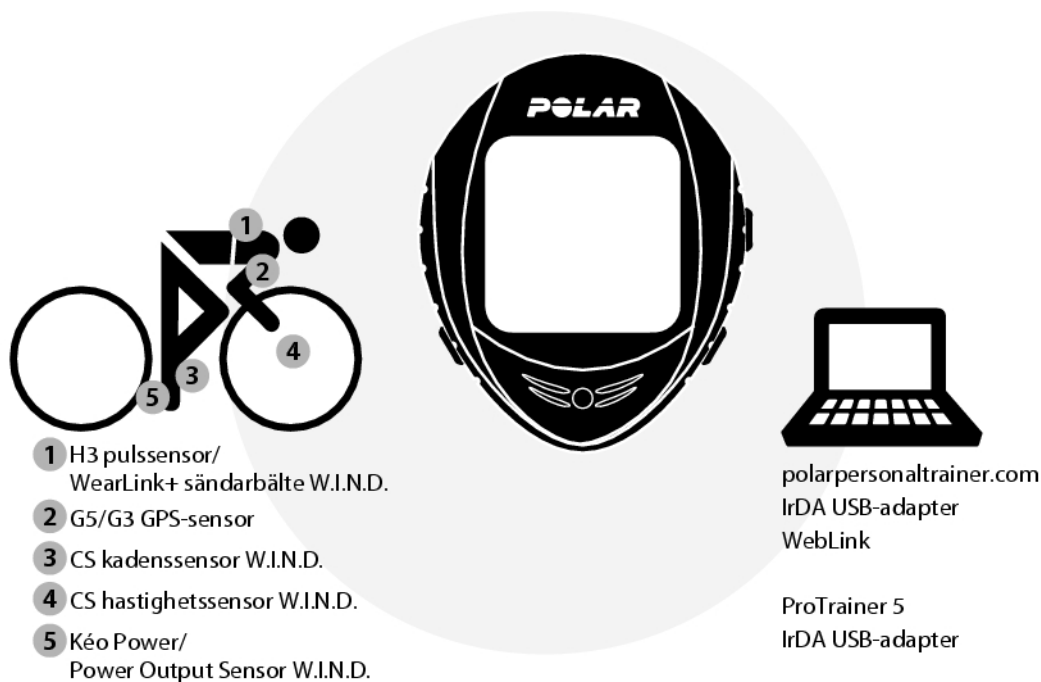
Se detaljerad information om din träning. Lagra din träningsdata för analys av en längre träningsperiod i Polar ProTrainer 5.



Din cykeldator hjälper dig genom träningen och registrerar dina träningsdata. Efter träningen för du över dina data till Polar ProTrainer 5.

Den senaste versionen av denna användarhandbok kan laddas ner från <http://www.polar.com/support>. För videohandledning, gå till http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

2. KOMPONENTER FÖR CYKELDATOR



- Polar CS600X cykeldator: registrerar och visar cykel- och träningsdata under träning.
- Polar H3 pulssensor: består av sändare och elektrodbälte och skickar pulssignalen till cykeldatorn.
- Polar Bike Mount™: Montera styrfästet på cykeln och sätt fast cykeldatorn på den.
- Polar Speed Sensor™ W.I.N.D.: mäter hastighet och sträcka vid cykling.
- CD-ROM: inkluderar Polar Protrainer 5™ och en fullständig bruksanvisning som hjälper dig att få ut mesta möjliga av din cykeldator.

Med programvaran Polar ProTrainer 5 kan du planera din träning i förväg med flera planeringsalternativ och överföra inställningarna till din Polar-produkt. Efter träningen kan du analysera resultaten med avancerade diagram som du kan anpassa efter dina behov.

Du kan även överföra dina träningsdata till webbtjänsten polarpersonaltrainer.com.

[Polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) är din online-träningsdagbok och interaktiva tränings-community som håller dig motiverad.

Tillbehör

- Polar Speed Sensor™ W.I.N.D.: mäter hastighet och sträcka vid cykling.
- Cadence Sensor™ W.I.N.D.: Mäter trampfrekvensen (kadensen) på pedalarmen när du cyklar, mätt i varv per minut (rpm).
- Systemet Polar LOOK Kéo Power: mäter genomsnittlig och maximal kadens, effekt och pedalex samt balansen mellan vänster och höger pedal.
- Polar G5 GPS sensor™: Mäter hastighet/tempo, sträcka och position (koordinater) vid alla utomhusaktiviteter genom att använda GPS (Global Positioning System)-teknologi. Överför dina positionsdata till programvaran Polar ProTrainer 5 för att granska din träningsrutt i Google Earth eller konvertera dem till en GPX-fil (för överföring till externt kartprogram). Mer information finns i programmets Hjälp-funktion.

i När du använder Polar G5 GPS-sensor och en hastighetssensor för cykel samtidigt, kommer GPS:en endast att användas för bestämning av position och lagring av koordinater. Om cykelhastighetssensor inte är inom

*mottagningsradien (t.ex. om olika sporter utförs under ett träningspass) får cykeldatorn information om hastighet och distans från GPS-sensorn. På så vis garanteras alltid mätning av hastighet och sträcka under träningspasset om GPS-sensorn används. Om du under pågående träning vill börja ansluta cykelhastighetsensorn igen trycker du och håller in LIGHT och väljer **Seek sensor** (Sök sensor).*

3. KOMMA IGÅNG

För videohandledning, gå till http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Mät cykelhjulens storlek innan du börjar använda din cykeldator.


Mäta hjulstorleken

Inställning av hjulstorleken är nödvändig för att få korrekt cykeldata. Det finns två sätt att bestämma cykelns hjulstorlek:

Metod 1

Sök efter diametern i tum eller ETRTO som finns tryckt på hjulet. Omvandla det till hjulets storlek i millimeter i den högra tabellkolumnen.

| ETRTO | Hjulets diameter (inch/tum) | Hjulstorleksinställning (mm) |
|--------|-----------------------------|------------------------------|
| 25-559 | 26 x 1,0 | 1884 |
| 23-571 | 650 x 23C | 1909 |
| 35-559 | 26 x 1,50 | 1947 |
| 37-622 | 700 x 35C | 1958 |
| 47-559 | 26 x 1,95 | 2022 |
| 20-622 | 700 x 20C | 2051 |
| 52-559 | 26 x 2,0 | 2054 |
| 23-622 | 700 x 23C | 2070 |
| 25-622 | 700 x 25C | 2080 |
| 28-622 | 700 x 28 | 2101 |
| 32-622 | 700 x 32C | 2126 |
| 42-622 | 700 x 40C | 2189 |
| 47-622 | 700 x 47C | 2220 |
| 55-622 | 29 x 2.2 | 2282 |
| 55-584 | 27.5 x 2.2 | 2124 |

 *Inställningar för hjulstorlek i tabellen är endast till som vägledning eftersom hjulets omkrets beror på hjultyp och lufttryck.*

Metod 2

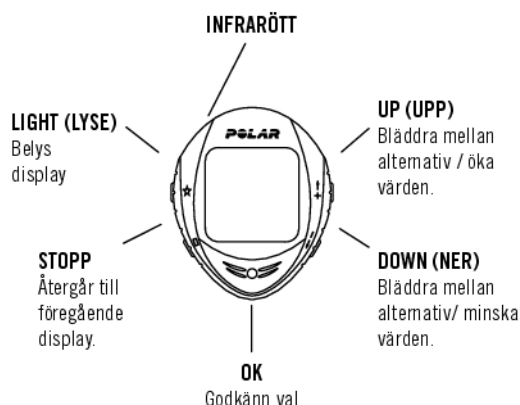
Mät hjulets omkrets manuellt för att få bästa resultat.

Använd ventilen för att markera läget där hjulet rör vid marken. Dra en linje på marken för att markera den punkten. Kör din cykel framåt på jämnt underlag så att hjulet roterar ett helt varv. Däcket bör vara vinkelrätt mot marken. Rita ett nytt streck på marken för att markera ett helt varv. Mät avståndet mellan de två strecken.

Dra av 4 mm från detta mått för att eliminera effekten av din egen vikt så får du hjulets omkrets. För in detta värde i cykeldatorn.

Grundinställningar

Anpassa grundläggande inställningar innan du använder cykeldatorn för första gången. Ange så exakta uppgifter som möjligt för att få korrekt feedback baserat på din prestanda.



Justera uppgifterna med hjälp av knapparna UP, DOWN och acceptera med OK: Värdena bläddras snabbare om du håller in knappen UP eller DOWN.

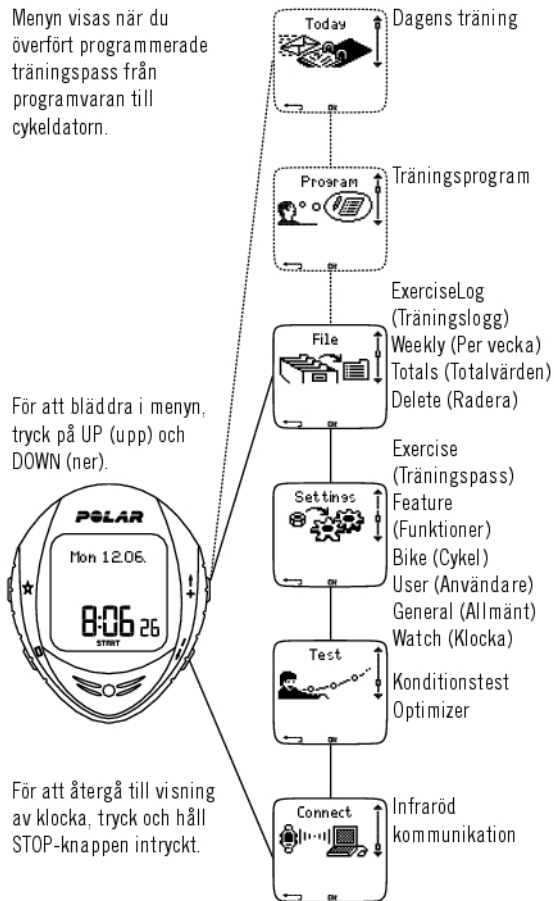
1. Aktivera din cykeldator genom att trycka på OK två gånger. När du en gång har aktiverat den kan du inte stänga av den!
2. Polar-logotypen visas. Tryck på OK.
3. **Language** (Språk): Välj **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** eller **Italiano**. Tryck på OK.
4. **Start with bike settings** (Börja med cykelinställningarna) visas. Tryck på OK.
5. Antal cyklar: Välj 1 eller 2 beroende på hur många cyklar du vill använda. Om du endast använder en cykel kan du ange inställningarna för cyklarna 2 och 3 senare. Mer information finns i Cykelinställningar (Bike Set) (sida 37).
6. **Wheel** (Hjul): Ange hjulstorlek (**mm**) för alla cyklar. Mer information finns i Mäta hjulstorleken (sida 8).
7. **Start with basic settings** (Börja med grundinställningarna) visas. Tryck OK och justera följande data:
8. **Time** (Tid): Välj **12-** eller **24-timmarstid**. För **12-timmarstid**, välj **AM** (Fm) eller **PM** (Em). Ange lokaltid.
9. **Date** (Datum): För in aktuellt datum, dd = dag, mm = månad, yy = år. Om du använder 12-timmarstid ställer du in datum enligt mm = månad, dd = dag, yy = år.
10. **Units** (Enheter): Välj metriska (**kg/cm/km**) eller engelsk/amerikanska (**lb/ft/mi**) enheter.
11. **Weight** (Vikt): Ange din vikt. För att ändra enheter, tryck och håll in LIGHT.
12. **Height** (Längd): Ange din längd. I LB/FT format, skriv först in fot och sedan tum.
13. **Birthday** (Födelsedag): För in dina födelsedata; dd=dag, mm=månad, yy=år
14. **Sex** (Kön): Välj **Male** (Man) eller **Female** (Kvinna).
15. **Settings OK?** visas. Välj **Yes** (Ja) eller **No** (Nej). Välj **Yes** (Ja) för att godkänna och spara inställningarna. Cykeldatorn kommer att visa en klocka. Välj **No** (Nej) om inställningarna är felaktiga och ska ändras. Tryck på STOPP för att återgå till de uppgifter du vill ändra.

Menystruktur

Menyn visas när du överfört programmerade träningspass från programvaran till cykeldatorn.

För att bläddra i menyn, tryck på UP (upp) och DOWN (ner).

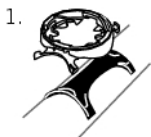
För att återgå till visning av klocka, tryck och håll STOP-knappen intryckt.



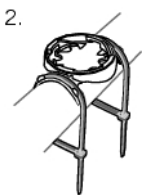
Montera Polar styrfäste

Du kan montera styrfästet och cykeldatorn på vänster eller höger sida av styret, eller på styrtappen.

1. Placera gummidelen på styret och sätt styrfästet ovanpå.



2. Sätt kabelbanden över styrfästet och justera dem runt styret. Drag åt banden ordentligt. Skär av eventuella ändrar från kabelbanden som blir över.



Fästa cykeldatorn på styrfästet

- 1) Placera cykeldatorn på styrfästet ("klockan 10"). Vrid cykeldatorn medurs till du hör ett klickljud.
- 2) Lossa cykeldatorn genom att trycka ner den och samtidigt vrida den moturs.

4. FÖRBEREDELSE INFÖR TRÄNING

Planera din träning

Tränings typer

Du kan använda de färdiga träningsprogrammen eller skapa nya på din cykeldator. Du kan också planera och skapa mer avancerade träningspass och sedan föra över dem till din cykeldator med programmet Polar ProTrainer 5. Mer information om överföring finns i Träningsprogram (sida 44).

Välj **Settings** (Inställningar) > **Exercise** (Träning)



I **Exercises** visas en lista med olika typer av träningspass.

Bläddra genom alternativen med UP eller DOWN



- **Free** (Fri): träning utan förinställningar
- **Basic** (Grundläggande): Grundläggande medelintensiv träning. Rekommenderad varaktighet c:a 45 min.
- **OwnZone**: Grundläggande medelintensivt träningspass baserat på OwnZone. Cykeldatorn kan automatiskt fastställa din personliga pulszon för aerob träning (förbättrad kondition). Det kallas din OwnZone. Föreslagen varaktighet 45 minuter. Mer information finns i Fastställa din OwnZone (sida 23). Mer bakgrundsinformation finns i OwnZone-träning (sida 58).
- **Intervall**: Passet inleds med 15 minuters uppvärmning, följt av en intervall på 5 km med 5 minuters återhämtningsperiod. Detta upprepas 3 gånger. Passet avslutas med nedvarvning i 15 minuter.
- **Add new** (Lägg till ny): Skapa och spara ditt eget träningspass. Du kan lagra totalt 10 förprogrammerade pass + 1 Fri träning i din cykeldator.

När du har valt önskat träningspass (Free, Basic, OwnZone, Intervall eller Add new) visas följande alternativ. Välj önskat alternativ och tryck OK.

1. **Select** (Välj) passet som standardpass. Nästa gång du tränar visas detta pass som standard.
2. **View** (Visa) träningsinställningarna. Bläddra UP eller DOWN för att se:
 - a. Träna i 1-3 träningszoner baserat på din puls, hastighet/kadens*/effekt* för varje zon samt tid/sträcka för resp. zon eller
 - b. Träna med faser: namn, beskrivning, målträningstid. (Tryck och håll in LIGHT för att se träningsfaserna och vald sportprofil.)
3. **Edit** (Redigera) grundläggande eller OwnZone-träning för att passa dina behov. Du kan också redigera ett pass som skapats med cykeldatorn. Se Skapa nya träningspass med cykeldatorn för mer information. Om du skapat ett träningsprogram med faser med Polar ProTrainer 5 går det inte att redigera dem i cykeldatorn.
4. **Rename** (Döp om) Grundläggande eller Intervall eller annan träning som skapats med cykeldatorn.
5. **Default** (Standard) Återgå till standardinställningarna för Grundläggande, intervall- eller OwnZone-träning.
6. **Delete** (Radera) träning som du har skapat med cykeldatorn eller programmet Polar ProTrainer 5.

* Extra sensor krävs.

Skapa nya träningspass med cykeldatorn. Skapa ett nytt träningspass med träningszoner

Skapa egna träningspass med cykeldatorn.

Gå till **Settings** > **Exercises** > **Add new**

1. Ställ in antal zoner för passe (0-3) och tryck OK. Se även Skapa ett nytt träningspass utan zoner.

2. Välj zontyp:

- A. Heart rate (puls)
- B. Speed (hastighet)
- C. Cadence* (kadens)
- D. Power* (effekt)

Tryck på OK.

A. Väl sportzon för *puls* eller Manual för att ange pulszon manuellt. Tryck på OK.

- **Sport zone** (Sportzoner): välj en sportzon (t.ex. Z1: 50-59 % av maxpuls) för ditt pass. Tryck OK för att fortsätta till steg 3.

Polar sportzoner är pulsintensitet uttryckt i procent av din maxpuls. Fem olika sportzoner är inställda i cykeldatorn som standard: **very light** (mycket lätt) (50-59 % av maxpuls), **light** (lätt) (60-69 % av maxpuls), **moderate** (medel) (70-79 % av maxpuls), **hard** (hård) (80-89 % av maxpuls), and **maximum** (max) (90-99 % av maxpuls). Standardvärdet för maxpuls är åldersbaserat, men om du vet dina exakta aeroba och anaeroba trösklar och har mätt din beräknade maxpuls (HR_{max} -p) i ett Polar Fitness Test™, testat fram din maxpuls själv eller i ett testlab kan du ställ in sportzonerna så att de passar dina träningsbehov.

- **Manual** (Manuellt): Ställ in den övre och nedre gränsen i slag/minut eller i procent av maxpuls (HR%)/ procent av din pulsreserv (HRR%) och tryck OK för att fortsätta till steg 3.

B. Om du väljer **speed** (hastighets-), **cadence*** (kadens-) eller **power* zones** (effektzoner) skall du ställa in övre och nedre zongränser. Tryck OK för att fortsätta till steg 3.

- Om du väljer kadens som zon, visas gränserna i varv per minut (rpm).
- Om du väljer effekt som en zontyp anges gränserna i watt.

3. Ställ in **Zone guide** för byte av zon efter en angiven tid eller sträcka*. Under träningen kommer cykeldatorn att tala om när du skall byta zon

- **Timers**: Ställ in en timer för zonen (minuter och sekunder) och tryck OK.
- **Distances**: Ställ in sträckan för zonen och tryck OK
- **Off** (Av): Avaktivera timer och sträckor* och tryck OK.

När du ställt in den första zonen visas **Zone 1 OK**. För mer än en zon, upprepa steg 2 och 3 tills du ställt in alla zoner.

När träningspasset är klart visas **New exercise added** (nytt pass har lagts till). Det nya passet (**NewExe**) lagras i menyn Exercises, där du kan välja det nästa gång du tränar. Döp om passet genom att välja Rename (döp om) i listan.

Skapa ett nytt träningspass utan träningszoner

Om du skapar ett nytt träningspass utan zoner kan du använda timers eller sträckor för att styra din träning.

SVENSKA

Välj **Settings** (Inställningar) > **Exercises** (Träning) > **Add new** (Lägg till ny)

1. **Number of zones** (Antal zoner): Ställ in antalet zoner till 0.
2. **Guide type** (Guidetyp): Välj mellan en timer som ljuder under passet (för att påminna dig om att dricka, t.ex.), eller ställ in en sträcka (För att kolla varvtiderna utan att lagra dem).

Timers

- **Number of timers** (Antal timers): Välj antalet timers (1-3) för passet. Tryck på OK.
- **Timer 1** (Timer 1): Ställ in minuter och sekunder för timern och tryck OK.

Sträckor

- **Number of distances** (Antal sträckor): Välj antalet sträckor (1-3) för passet. Tryck på OK.
- **Distance 1** (Sträcka 1): Ange sträckan och tryck OK.

Upprepa steg 2 tills du ställt in önskat antal timers eller sträckor. När träningspasset är klart visas **New exercise added** (nytt pass har lagts till). Det nya passet (**NewExe**) lagras i menyn Exercises, där du kan välja det nästa gång du tränar. Döp om passet genom att välja Rename (döp om) i listan.

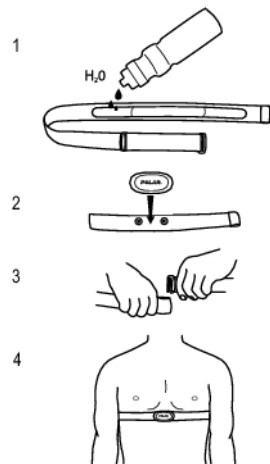
* Extra sensor krävs.

Skapa nya träningspass med Polar ProTrainer 5

Du kan skapa mer avancerade träningspass med Polar ProTrainer 5. Mer information finns i Hjälpen till Polar ProTrainer 5.

Tag på dig pulssensorn

Tag på dig pulssensorn för att mäta din puls.



1. Fukta bältets elektrodytor.


i Vid långa träningspass rekommenderar vi att du använder elektrodgel för att förbättra kontakten. Efter träningen måste pulssensorn tvättas noggrant.

2. Fäst sändaren på bältet.
3. Bär sändarbältet runt bröstkorgen, precis under bröstmusklerna, och fäst haken i bältets andra ända.
4. Justera bältets längd så att det sitter åt men fortfarande är bekvämt. Fukta huden där elektrodytorna har kontakt mot kroppen. Kontrollera att elektrodytorna ligger dikt an mot huden och att Polarlogotypen på sändaren är mitt fram och i upprätt läge.

i Lossa sändaren från bältet efter varje användning för att maximera sändarbatteriets livslängd. Svett och fukt kan

hålla elektroderna fuktiga och sändaren aktiverad. Detta minskar batteriets livslängd. För närmare instruktioner om tvätt, se Skötsel och underhåll (sida 61).

För videohandledning, gå till http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

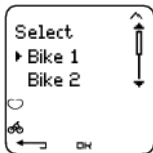
 *Polar H3 pulssensor kan användas med särskilda klädesplagg som har insydda textilelektroder. Fukta plaggets elektrodytor med vatten. Klicka fast pulssensorns sändarenhet på tryckknapparna direkt på plagget så att sändarens Polar-logotyp sitter rättvänd.*

5. TRÄNING

Börja träna

Tag på dig pulssensorn och montera cykeldatorn på styrfästet.

1. Starta pulsmätningen genom att trycka på OK-knappen. Cykeldatorn övergår till standby-läge.
2. Välj den cykel du ska träna med. Cykel 1 är förvald. Välj **Settings** (Inställningar) > **Bike** (Cykel) > **Bike 1** (Cykel 1)/ **Bike 2** (Cykel 2)/ **Bike 3** (Cykel 3) > OK. Välj **Other** (Övrigt) för att mäta endast puls, höjd, temperatur och data som genereras av GPS-sensorn.



i Siffran längst ned i högra hörnet anger den cykel som ska användas. Byt cykel snabbt genom att trycka på och hålla in DOWN. För att byta träningspass, tryck och håll in UP.

i Endast de cyklar som är aktiverade (ON) visas i listan. För ytterligare information, se Cykelinställningar (Bike Set) (sida 37).

3. Inom fyra sekunder visas din puls på displayen. Den hjärtformade ramen runt hjärtsymbolen visar att sändningen är kodad. Beroende på vilken sensor du använder blinkar symbolen för cyklisten eller GPS (eller båda) längst ner i det vänstra hörnet på displayen tills alla sensorer har hittats.
4. Starta träningen genom att trycka på OK. Typ av träningspass visas i det övre vänstra hörnet.

Alternativt välj **Settings** (Inställningar), **Reset trip** (Nollställ tripmätaren) eller **Location** (Position).

I **Settings** (Inställningar) kan du ändra eller se olika inställningar före träningspasset. Mer information om tillgängliga inställningar finns i Inställningar (sida 34). Menyn **Settings** (Inställningar) har följande alternativ:

- **Exercise** (Träning): Välj Free (Fri), Basic (Grundläggande), OwnZone eller Interval (Intervall) och tryck på OK (Om du har skapat nya träningspass kommer dessa också att listas).
 1. **Select** (Välj): Välj det träningspass som ska genomföras direkt eller
 2. **View** (Visa): Visa träningsinställningar.
- **GPS**: Ställ GPS-funktionen på On/Off.
- **Altitude** (Höjd): Kalibrera höjd.
- **Rec.rate**: Ställ in lagringsfrekvens.
- **RR data** (RR-data): Slå på/av R-R registreringen.
- **TZ Alarm**: Slå på/av ljud för alarmet för träningszonen.
- **HR view** (Pulsformat): Välj mellan att visa pulsen i slag/minut eller i procent av maxpuls (HR%) eller i procent av din pulsreserv (HRR%).
- **Bike** (Cykelinformation): Välj cykel **1**, **2**, **3** eller **Other** (Övrigt).
- **A.Lap** (Automatiska varvtider): Slå på eller av funktionen för automatisk lagring av varvtider.
- **Arr. time** (Ank.tid): Ställ in funktionen Ankomsttid på On/Off och ange sträckans längd. Om du har funktionen **A.Lap** (Automatiska varvtider) på används den också för sträckans längd.
- **Display**: Ändra displayinställningar. För ytterligare information, se Gör personliga inställningar på cykeldatorns display (sida 18).

I **Reset trip** (Nollställ tripmätaren), kan du nollställa tripmätaren innan du startar ett träningspass.


I **Location**** (Position) kan du kontrollera koordinaterna för din aktuella position. Träningsdatorn kommer


att lokalisera din position genom att använda de senaste GPS-koordinaterna. Latitud och longitud uttrycks i grader och minuter. Antalet satelliter GPS-sensorn har kontakt med visas på den nedre raden.

 Om du vill analysera positionsdata ytterligare, överför du informationen till Polar ProTrainer 5.

Här är några kortkommandon som du kan använda i träningspausmenyn:

- Tryck och håll in UP för att snabbt byta typ av träningspass. Som standard är träningspasstypen Free.
- Tryck och håll in DOWN för att snabbt byta cykel.
- Tryck på BACK för klockläge.
- Tryck och håll in LIGHT för att se meny för inställningar.

 Om du aktiverar funktionen Autostart påbörjas och stoppas lagringen automatiskt i cykeldatorn när du börjar respektive slutar cykla. Mer information om AutoStart finns i Cykelinställningar (Bike Set) (sida 37). Cykeldatorn väljer automatiskt den cykel du använde vid förra träningspasset.

 Om (Exercise name) requires Speed/Cadence*/Power* och Exercise changed to Free (<Träningsnamn> kräver Hastighet/Kadens*/Effekt* och Träningsstyp ändrat till Free) visas måste ditt träningspass ha en sensor för att visa hastighets-/kadens-* eller effekt-*data. Se Cykelinställningar (Bike Set) (sida 37) för anvisningar om hur du aktiverar sensorn för **Bike 1** / **Bike 2** / **Bike 3** (Cykel 1/Cykel 2/Cykel 3).

*Tillbehörssensor krävs.

Information på klockans display under träning

Din cykeldator visar 3 rader med information på displayen under träningen. Genom att trycka UP eller DOWN kan du se olika displayalternativ. Namnet på displayalternativet visas i ett par sekunder. Namnet indikerar vilken information som visas på den nedre raden. Displayalternativen varierar beroende på vilka sensorer som du har installerat, vilka funktioner som har aktiverats och vilken slags träning du gör.

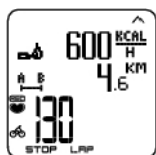
 Anpassa cykeldatorns display enkelt med programmet Polar ProTrainer 5.

Standardvyer på displayen vid användning av hastighetssensor:



Speed (hastighet)

Aktuell puls
Tripmätare
Hastighet i km/h



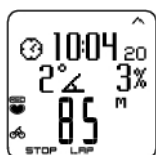
Heart Rate (puls)

Förbrukade kalorier/timme
Tripmätare
Aktuell puls



Stopwatch (stoppur)

Snittpuls
Snitthastighet
Stoppur



Altitude (höjd)

Tid på dygnet
Lutning
Höjd i meter

**Graph (grafer)**

Pulsgraf
Höjdgraf
Stoppur (total träningstid hittills)

**ZoneLock (zonlås)**

Nedräkningstimer
Zone pointer
Aktuell puls

Anpassa cykeldatorn så att den visar den information som du vill se. Se Gör personliga inställningar på cykeldatorns display (sida 18).

* Tillbehörssensorer krävs

Diagramvy

Med diagramvyn kan du jämföra två värden i diagramform under träningspasset. Välj t.ex. ett diagram av pulsen och höjden.



Diagramvyn kan anpassas. På övre och mellersta raden kan du se **effekt**, **hastighet**, **höjd** eller **puls** som diagram.

Gör personliga inställningar på cykeldatorns display

I klockläge, välj OK > **Settings** > **Display** > **Edit**.

Anpassa cykeldatorns display så att den visar önskad information under träning. Du kan också redigera displayerna med programvaran Polar ProTrainer 5. Ett träningspass som har skapats i ProTrainer 5 har egna displayinställningar som inte kan ändras direkt i cykeldatorn. Informationen på displayen beror på vilka funktioner som aktiverats. Om exempelvis hastighetsmätningen inte är aktiverad kan hastighetsinformation inte visas i displayen.

Ytterligare information om symboler på displayen finns i Symboler på displayen (sida 19).



















Välj det displayalternativ du vill ändra genom att trycka på UP eller DOWN, och tryck OK. Välj information på den blinkande översta raden med UP eller DOWN och tryck OK.

Upprepa förfarandet för mellanraden och den nedersta raden. De olika displayerna är uppkallade efter den information som visas på den nedre raden. För att återställa inställningarna till displayens standardinställningar tryck och håll in LIGHT när respektive rad blinkar.

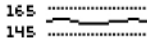







Aktivera **Titles** för att se namnet på displayalternativet under träningen: I klockläge, välj OK > **Settings** > **Display** > **Titles**

i Displayinställningarna är separata för var och en av cyklarna (cykel 1, 2, 3). Om du ändrar displayerna för en cykel kommer ändringarna inte att påverka inställningarna för de andra cyklarna. Displayalternativen beror på vilka funktioner som har aktiverats. Mer information finns i Funktionsinställningar (sida 34) och Cykelinställningar (Bike Set) (sida 37).

Symboler på displayen

| Symbol | Förklaring |
|---|---|
|  | Visar aktuell tid på dygnet |
|  | Cykelsymbol När de sensorer som skall användas har identifierats slutar symbolen blinka. |
|  | GPS-symbol När de sensorer som skall användas har identifierats slutar symbolen blinka. |
|  | Cykelnummer Siffran i det nedersta högra hörnet anger vilken cykel som används under detta träningspass. |
|  | Knapplös på Anger att knapplåset är på. |
|  | Rec-symbol Visas i träningsläge när stoppuret har startat och registrering av träningsdata är på. Symbolen blinkar när det finns lite minne kvar. |
|  | Intervallikon Anger att intervallträning har valts. |
|  | Countd. Timer (Nedräkningstimer) Nedräkningstimer för tid |
|  | Varvnummer Varvnummer och varvtid |
|  | Varvsträcka Sträcka för aktuellt varv |
|  | Stopwatch (Stoppur) Total träningstid hittills |
|  | Heart rate (Aktuell puls) Aktuell puls |
|  | Avg heart rate (Snittpuls) Snittpuls hittills under träningen |
|  | Calories (Kalorier) Antalet förbrukade kalorier (kcal) |
|  | Distance (Sträcka) Tillryggalagd sträcka hittills |
|  | Trip Avstånd mellan punkt A och B. Detta värde återställs varje gång du trycker på OK. |
|  | Arrival time (Ankomsttid) Beräknad ankomsttid. |
|  | RR variation Variationen mellan hjärtslagen, d.v.s. variationen i tid mellan efterföljande hjärtslag. |

| Symbol | Förklaring |
|--------|---|
| | Cykelekonomi Cykelekonomi som kcal/km eller Cal/mile och Kcal/tim eller Cal/tim. Numerisk jämförelse av träning eller av omständigheter eller mellan olika cyklister. |
| | Ascent (Stigning i antal meter) Stigning i meter/fot |
| | Descent (Utför i antal meter) Nedstigna meter/fot |
| | Inclinometer (Lutningsmätare) Upp-/nedstigning i procent och grader. Beräkning i numeriska värden hur brant sluttning eller stigning du cyklar. |
| | Altitude (Höjd i m.ö.h.) Aktuell höjd i m.ö.h. |
| | Temperature (Temperatur) Temperaturavläsning (°C). Eftersom din kroppstemperatur påverkar den faktiska temperaturavläsningen uppnås en precis temperatur på bästa sätt genom att man tar av cykeldatorn i minst 10 minuter. |
| | Cadence* (Kadens) Mäter trampfrekvensen (kadensen) på pedalerna när du trampar, mätt i varv per minut. |
| | Avg Cadence (Snittkadens) Genomsnittlig kadens från start. |
| | Speed (Hastighet) Den aktuella hastighet som du cyklar med. Informationen kommer från hastighetssensorn. |
| | Max speed (Max. hastighet) Maxhastigheten under din träning. Informationen kommer från hastighetssensorn. |
| | Avg speed (Snitthastighet) Genomsnittlig hastighet från start. Informationen kommer från hastighetssensorn. |
| | Power* (Effekt) Power Output sensor mäter momentana, genomsnittliga och maximala effektvärden. |
| | Pedal index* (Pedalindex) Beskriver hur jämn effektutvecklingen är under ett pedalvarv. |
| | L/R balance* (V/H balans) Effektfördelning mellan vänster och höger ben, i procent. |
| | Zone pointer (för puls) Om hjärtat inte syns och ett alarm ljuder, ligger din puls utanför pulszone. |
| | Zone pointer (för Polar sportzoner) En hjärtsymbol som flyttar sig mellan de olika zonerna indikerar vilken sportzon pulsen befinner sig i. Mer information om hur du ställer in en sportzon finns i Knappfunktioner (sida 21). |

| Symbol | Förklaring |
|---|---|
|  | <p>Träningszon En graf som visar din puls i förhållande till den inställda pulszonen.</p> |
|  | <p>Zone pointer (för hastighet) Om symbolen inte syns och ett larm ljuder, ligger din hastighet utanför träningszonen.</p> |
|  | <p>Zone pointer* (för kadens) Om kadenssymbolen inte syns och/eller om du hör en signal är du utanför gränsvärdena för kadenszonen.</p> |
|  | <p>Zone pointer* (effekt) Om kadenssymbolen inte syns och/eller om du hör en signal är du utanför gränsvärdena för effektzonen.</p> |
|  | <p>Tid inom zonen Träningstid inom zonen</p> |
|  | <p>Speed* (Hastighet) Aktuell hastighet. Informationen kommer från G5 GPS-sensor. Antalet streck ovanför bokstaven G anger signalstyrka för GPS.</p> |
|  | <p>Max speed* (Maxhastighet) Max. hastighet hittills. Informationen kommer från G5 GPS-sensor.</p> |
|  | <p>Average speed* (Snitthastighet) Genomsnittlig hastighet hittills. Informationen kommer från G5 GPS-sensor.</p> |

* Tillbehörsensor krävs.

Knappfunktioner

Ta varvtider

Tryck på OK för att lagra en varvtid. Displayen visar:



Varvnummer
Snittpuls under varvet
Varvtid



Varvnummer
Varvsträcka
Snitthastighet

Låsa en sportzon

När du tränar utan förinställda träningszoner (träningstyp FREE) kan du låsa den sportzon som din puls befinner sig i för tillfället. Mer information finns i Polar Sportzoner (sida 57). På så sätt kan du under träningspasset bestämma träningszonen om du inte har bestämt träningszon i förväg.

Tryck och håll in **LAP** (OK) för att **Lock /Unlock zone** (Låsa/öppna zonen).



Om du t.ex. tränar med en puls på 130 slag/min (75 % av din maxpuls) vilket motsvarar Sportzon 3, kan du trycka och hålla in LAP för att låsa din puls i denna zon. **Sport zone3 Locked 70-79** visas. Ett alarm ljuder om din puls ligger utanför zonen (om alarmet för träningszonen är aktiverat). Öppna sportzonen genom att trycka och hålla in OK igen: **Sport zone3 Unlocked** (Sportzon 3 öppnad) visas.

Zooma displayen



Tryck och håll in UP för att zooma in den övre raden eller DOWN för att zooma in mittenraden. Återgå till normaldisplayen genom att trycka och hålla knappen intryckt igen.

Belysa displayen (Nattläge på)

För att belysa displayen, tryck på LIGHT under träningen. Nattläge aktiveras och displayen belyses automatiskt när någon knapp trycks in, vid lagring av A.Lap eller vid byte av träningsfas.

Visa inställningsmenyn

Tryck och håll in LIGHT > **Settings** (Inställningar)

Menyn **Settings** visas när man trycker och håller in LIGHT. I inställningsmenyn kan du ändra vissa inställningar utan att avbryta träningsregistreringen. Meny innehållet varierar med träningstyp. Mer information finns i Inställningar (sida 34).

- **Prev. phase** (Föregående fas): Se summerad information från den föregående fasen eller upprepningen (visas när ett pass med faser skapats i Polar ProTrainer 5).
- **Keylock** (Knapplås): Lås/lås upp knapplåset för att förhindra oavsiktliga knapptryckningar.
- **Autoscr.** (Autobläddring): Välj på/av som du vill att displayen skall växla automatiskt under träningen.
- **TZ Alarm** (TZ-alarm): Slå på/av alarmet för träningszonen.
- **Change zone** (Byt zon): Byt träningszon (visas när du definierat flera zoner, men inte när ett pass med flera faser skapats med programmet Polar ProTrainer 5).
- **HR view** (Pulsformat): Välj hur du vill att din puls ska visas.
- **Seek sensor** (Sök sensor): Söker efter WearLink, hastighets-, kadens-*, GPS-* och effektsensorn* om signalen försvinner under träningen.

 *Din cykeldator hänvisar till pulssensorn som **WearLink**.*

- **A.Lap** (Automatiska varvtider): Slå på eller av funktionen för automatisk lagring av varvtider.
- **Arr. time** (Ank.tid): Ställ in ankomsttid på av/på.

När du har ändrat inställningarna fortsätter du i träningsläge med cykeldatorn.

* Tillbehörssensor krävs.

Pausa träningen

Pausa träningsregistreringen genom att trycka på STOP.

I pausläge kan du välja:

- **Continue** (Fortsätt), för att fortsätta registreringen.
- **Exit** (Avbryt), för att avbryta träningen.
- **Summary** (Summering), för att få en sammanfattning av träningsinformationen

- **Settings** (Inställningar), för att ändra alla inställningar som använts under träningspasset, inklusive personliga inställningar som du inte kan komma åt under träning.
- **Reset** (Återställ), för att radera registrerad träningsinformation. Bekräfta med OK och tryck på OK igen för att åter starta träningsregistreringen.
- **Reset trip** (Återställ tripmätare), för att nollställa sträckan. Bekräfta med OK och tryck på OK igen för att starta om träningsregistreringen.
- **Location*** (Position), för att se aktuell position med GPS-koordinater. Latitud och longitud uttrycks i grader och minuter. Antalet satelliter GPS-sensorn har kontakt med visas på den nedre raden.
- **Free mode** (Fri träning), för att byta din träningsprofil till fri träningstyp. Detta raderar inte dina registrerade data för den träning du gjort, utan träningen fortsätter utan inställningar. Om du växlar till fri träningstyp kan du starta om ursprungsprogrammet genom att pausa träningen igen och välja **Restart P1** (Starta om P1 - Fas1).

*G5 GPS-sensor krävs som tillbehör.

Fastställa din OwnZone

Mer bakgrundsinformation om Polar OwnZone® finns i OwnZone-träning (sida 58).

Välj **Settings** > **Exercise** > **OwnZone** (Inställningar > Träning > OwnZone).

Hitta dina gränsvärden för OwnZone inom 1–5 minuter under en uppvärmningsperiod genom att cykla, gå eller springa. Du bör börja ditt träningspass försiktigt med låg intensitet och gradvis öka intensiteten för att successivt höja pulsen.

Omdefiniera din OwnZone:

- När du ändrar träningsmiljö eller träningstyp.
- När du börjar träna efter mer än en veckas uppehåll.
- Om du inte är 100 procent säker på din fysiska eller mentala status - t.ex. om du inte återhämtat dig från tidigare träning, inte känner dig kry eller är stressad.
- Efter att ha ändrat användarinställningarna.

Innan du börjar fastställa din OwnZone, kontrollera att:

- Dina användarinställningar är riktiga.
 - Funktionen OwnZone är aktiverad. Cykeldatorn kommer automatiskt att fastställa OwnZone varje gång du börjar träna, förutsatt att OwnZone-funktionen är aktiverad.
1. Tag på dig pulssensorn enligt anvisningarna. Starta mätningen genom att trycka på OK två gånger.
 2. När träningen påbörjas visas **OZ** och din OwnZone börjar fastställas.

Fastställning av OwnZone sker i fem steg. Om ljudinställningen är aktiverad hörs en signal i slutet av varje steg.

OZ > Cykla i lugn takt under 1 min. Håll pulsen under 100 slag/minut / 50 % av_{maxpuls} under den första fasen.

OZ >> Cykla i normal takt under 1 min. Öka sakta pulsen 10 slag/minut / 5 % av_{maxpuls}.

OZ >>> Cykla i snabb takt under 1 min. Öka pulsen 10 slag/minut / 5 % av_{maxpuls}.

OZ >>>> Cykla i snabb takt under 1 min. Öka din puls 10 slag/minut / 5 % av_{maxpuls}.

OZ >>>>> Cykla i snabb takt under 1 min. Öka pulsen ca 10 slag/minut / 5 % av_{maxpuls}.

3. När du hör två pipsignaler efter varandra betyder det att din OwnZone har identifierats.
4. **OwnZone Updated** (OwnZone uppdaterad) och puls zoner visas. Zonen visas i slag/min eller som procent av maxpuls (HR%) eller som procent av pulsreserven (HRR%), beroende på dina inställningar.
5. Om det inte gick att fastställa din OwnZone används din tidigare fastställda OwnZone och **OwnZone Limits** visas. Om inget OwnZone tidigare definierats används automatiskt åldersbaserade värden för puls zonen.

Nu kan du fortsätta träningen. Försök att hålla dig inom den angivna puls zonen för att för att få ut

SVENSKA

maximalt av träningen.

Du kan hoppa över fastställandet av OwnZone och använda en tidigare fastställd OwnZone genom att trycka OK när som helst under processen.

Den tid som tagits i anspråk för att fastställa din egen OwnZone inkluderas i din registrerade träningstid.

Avbryta träning

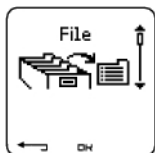
Pausa träningsregistreringen genom att trycka på **STOP**. För att helt avbryta registreringen väljer du på **EXIT**.

6. EFTER TRÄNING

Ta hand om din pulssensor efter träningen. **Lossa sändaren från bältet efter användning.** Håll pulssensorn torr och ren.

Fullständiga instruktioner om vård och skötsel finns i Skötsel och underhåll (sida 61).

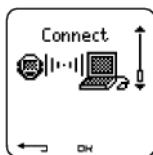
Analysera träningsresultat



För att se grundläggande träningsdata, titta i **File**-funktionen på din cykeldator. För en djupare analys, överför datan till Polar ProTrainer 5. Programmet ger möjlighet att djupare analysera träningsinformationen.

Cykeldatorn och programvaran kommunicerar via IrDA. Öppna först programmet. Välj sedan **Connect** (Anslut) från din cykeldator och placera den framför det infraröda fönstret på Polar IrDA USB 2,0 Adapter (tillbehör) eller på datorn eller någon annan IrDA-kompatibel ir-adapter. För fullständiga instruktioner om hur du för över data, se Hjälps-funktionen i programvaran.

1. Öppna programmet Polar ProTrainer 5.
2. Välj **Connect**-läge i cykeldatorn och placera den framför IR-fönstret.



3. Klicka på **Synkronisera** (eller Anslut en pulsmätare) på programverktygsfältet i ProTrainer 5.

Mer information om hur du överför data finns i programmets Hjälps-fil.

Att granska träningsfilen i cykeldatorn

Välj **File** (Fil) > OK för följande alternativ:

- I **Exercise Log** (Träningslogg) sparas upp till 99 träningsfiler.
- **Weekly** (Veckosummering) innehåller träningssummering för de senaste 16 veckorna.
- **Totals** (Totalsummering) summering av dina totala träningsdata.
- I menyn **Delete** (Radera) kan du radera träningsfiler.

Träningslogg

Gå till **File** > **Exercise log**



I **Exercise log** (Träningslogg) kan du se detaljerad information från dina träningspass. Följande information visas:

- Träningsstyp
- Varje stapel representerar ett träningspass. Stapelns höjd motsvarar träningsstiden.
- Datum för träningspass

SVENSKA

Information på displayen (a - e visas nedan) beror på inställningar och träningsstyp (t.ex. om din träning inte består av faser så visas ingen fasinformation).

Bläddra mellan staplarna med UP eller DOWN och tryck OK för att välja det träningspass du vill granska:



a. **Basic** (Grundläggande information)



b. **Bike** (Cykelinformation)



c. **Sport zones** (Sportzoner)



d. **Phases** (Fasinformation)



e. **Laps** (Varvtidsinformation)

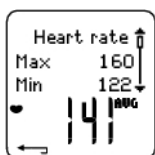
a. Grundläggande information

Välj **File** (Fil) > **Exercise log** (Träningslogg). Bläddra UP och DOWN för att välja träningspass och tryck OK. Bläddra UP och DOWN för att se följande information:



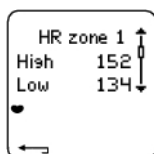
Träningsstyp

Tid när träningen startade
Tillryggalagd sträcka
Total träningstid



Heart rate (puls i slag/min, omväxlande med puls i procent av maxpuls (HR%), eller i procent av din pulsreserv (HRR%).)

Maxpuls under träningen
Minpuls under träningen
Snittpuls under träningen



Target zones (Träningszoner; puls/hastighet/kadens*/effekt*) omväxlande zon 1, zon 2 och zon 3.

Övre gräns för zonen
Nedre gräns för zonen



Time in, above, and below (Tid inom, över och under zon 1, 2 och 3)

Tid över zonen
Tid under zonen
Tid inom zonen



Calories (Antalet kalorier som förbrukats under träningspasset).

Energiförbrukningen (antal kcal) är ett bra mått på totalansträngningen under träningspasset.

Tryck BACK (Tillbaka) för att återgå till visning av grundläggande information.

Ytterligare grundläggande information

För att lägga in egen träningsinformation eller för att radera träningen från **File** (Fil), tryck och håll in LIGHT i visningen av grundläggande information.

Välj **File** > **OK** > **Exercise log** > **OK** > **Basic** > **OK** (Fil > OK > Träningslogg > OK > Grundläggande > OK), tryck och håll in LIGHT > **Add info** > **OK** (Lägg till info > OK).

- **Rank** (Rankning): Gradera din träning.
- **Feeling** (Känsla): Utvärdera din känsla under passet (0-5).
- **Temperat.** (Temperatur): Ställ in temperaturen med UP eller DOWN.
- **Distance** (Sträcka): Ställ in stäcckan för Cykel 1, Cykel 2 eller Övrig.

 Om du ändrar sträckan påverkar detta även den totala sträckan

b. Cykelinformation

Välj **File** > **Exercise log** > **Bike information** (Fil > Träningslogg > Cykelinformation).

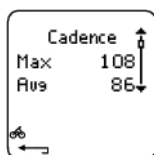


Tryck OK och bläddra UP och DOWN för att se cykelinformation:



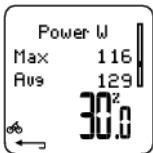
Speed (hastighet)

Maxhastighet
Snitthastighet
Distance (sträcka)



Cadence (kadens)

Maximal kadens
Genomsnittlig kadens

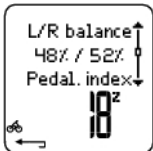


Power (effekt)

Maxeffekt
Genomsnittlig effekt

Cykeffektivitet

Cykeffektiviteten är din energiförbrukning som omvandlas till effekt som förflyttar cykeln framåt. Cykeffektiviteten mäts när pulsen stiger över 100 slag/min och träningen har varat längre än en minut. Om pulsen sjunker under 100 slag/min under träning upphör beräkningen av cykeffektivitet tills din puls stiger över 100 slag/min igen. Förbättringar i cykeffektiviteten indikerar förbättrad prestanda.



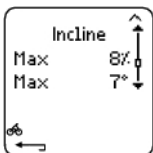
L/R balance (Vänster/höger balans)

Vänster/höger balans i %. Effektfördelning mellan vänster och höger ben.

Pedalindex i %. Visar effektiviteten i rundtrampet.

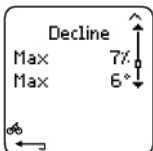


Calories/km (genomsnittlig kaloriförbrukning per kilometer)



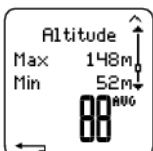
Incline (uppförslut)

Max lutning uppför i %
Max lutning uppför i grader



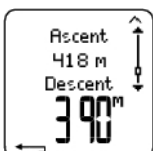
Decline (utförslut)

Max lutning utför i %
Max lutning utför i grader



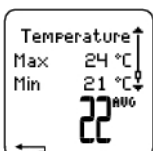
Altitude (höjd)

Maxhöjd
Minhöjd
Snitthöjd



Ascent/Descent (upp-/nedstigning)

Stigning i meter/fot
Nedstigna meter/fot



Temperatur

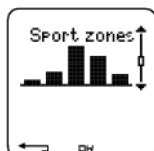
Maxtemp. i °C
Mintemp. i °C
Genomsnittlig temp. °C

**Odometer (totalsträcka)**

Cykel 1, 2 eller 3
Kilometer

c. Sportzoner

Välj **File** > **Exercise log** > **Basic** > **OK** (Fil > träningslogg > Grundläggande > OK)



I visningen av grundläggande information, tryck **DOWN** för att se information om **Sport zoner**.



Tryck **OK** och bläddra **UP** eller **DOWN** för att se hur länge du tränat i varje sportzon. Här visas variationen under träningspasset i diagramform.

Tryck **BACK** (Tillbaka) för att återgå till visning av information om **Sport zoner**.

d. Träningsfaser

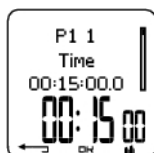
Gå till **File** > **Exercise log** > **Phases** (Fil > Träningslogg > Faser)

Menyn **Phases** (Faser) visas endast om träningen skapas med programmet Polar ProTrainer 5 och inkluderar faser.

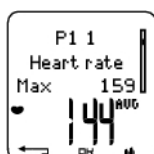


När **Sport zoner** visas, tryck på **DOWN** för att se information om **Phases** (Faser). Varje fas kan visas separat.

Gå igenom datan för en fas genom att trycka på **OK**. Bläddra mellan faserna genom att trycka på **UP** eller **DOWN**.

**Fasnamn**

Mellantid
Längd på aktuell fas



Heart rate (puls i slag/min, omväxlande med puls i procent av maxpuls (HR%), eller i procent av din pulsreserv (HRR%).

Maxpuls under fasen
Snittpuls under fasen



Pulsökning / Pulsminskning / Pulsdiff.

Skillnaden mellan pulsen i början och slutet av fasen. Aktuell puls i slag/min, omväxlande med puls i procent av maxpuls (HR%), eller i procent av din pulsreserv (HRR%).

Pulsökning: Om pulsen var lägre i början av fasen än i slutet av fasen, kommer cykeldatorn att visa skillnaden i puls (puls i slutet minus puls i början). Under en arbetsfas kommer cykeldatorn att visa din pulsökning.

Pulsminskning: Om pulsen var lägre i slutet av fasen än i början av fasen, kommer cykeldatorn att visa skillnaden i puls (puls i början minus puls i slutet). Under en arbetsfas kommer cykeldatorn att visa din pulsminskning.

Pulsdiff: Om pulsen var densamma i början och slutet av fasen kommer cykeldatorn att visa en pulsdiff på 0.



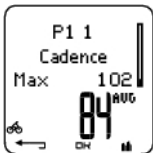
Speed (hastighet)

Maxhastighet under fasen
Snitthastighet under fasen



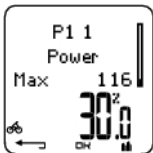
Distance (sträcka)

Delsträcka
Sträcka för aktuell fas



Cadence* (kadens)

Maximal kadens under fasen
Genomsnittlig kadens under fasen



Power (effekt)

Maxeffekt under fasen
Genomsnittlig effekt under fasen

Tryck BACK (Tillbaka) för att återgå till **Phases** (Faser).

* Extra sensor krävs.

e. Varvtidsinfo

Välj **File** > **Exercise log** > **Basic** > **OK** (Fil > Träningslogg > Grundläggande > OK)

I visningen av Faser visas information om varvtider om du trycker DOWN. Information om varv visas bara om mer än en varvtid lagrats i minnet.



Laps (Information om antal registrerade/automatiska varvtider)

Genomsnittlig varvtid/automatisk varvtid
Numret på det bästa (snabbaste) varvet visas omväxlande med dess tid.

Den sista varvtiden visas aldrig som bästa varv, även om det är det snabbaste varvet. Om du deltar i en cykeltävling och vill att ditt sista varv ska inkluderas trycker du på OK på mållinjen istället för STOP. Avsluta sedan registreringen efter målgång genom att trycka på STOP.

Bläddra genom varvinformation genom att trycka på OK.

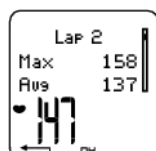
Jämför motsvarande information för olika varv genom att trycka på UP eller DOWN.

För att se varvinformation lätt överför du träningsfilen till Polar ProTrainer 5 och analyserar träningen i vyn Kurva.



Time (varv-/mellantider)

Mellantid
Varvtid



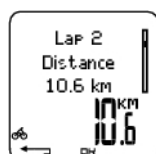
Heart rate (puls i slag/min, omväxlande med puls i procent av maxpuls (HR%), eller i procent av din pulsreserv (HRR%)).

Maxpuls under varvet
Snittpuls under varvet
Puls vid varvets slut



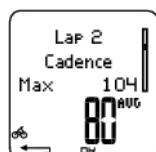
Speed (hastighet) km/h

Snitthastighet under varvet
Hastighet vid varvets slut
Tryck och håll in LIGHT för att ändra hastighetsvisning.



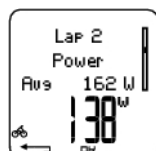
Distance (sträcka)

Varvsträcka



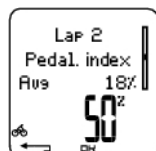
Cadence* (kadens)

Maximal kadens under varvet
Snittkadens under varvet



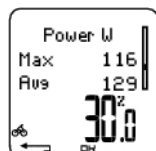
Power (effekt)*

Snitteffekt under varvet
Effekt vid varvets slut



Pedalindex (rundtrampsindex)

Genomsnittligt %



Cykeleffektivitet

Cykeleffektiviteten är din energiförbrukning som omvandlas till effekt som förflyttar cykeln framåt. Cykeleffektiviteten mäts när pulsen stiger över 100 slag/min och träningen har varat längre än en minut. Om pulsen sjunker under 100 slag/min under träning upphör beräkningen av cykeleffektivitet tills din puls stiger över 100 slag/min igen. Förbättringar i cykeleffektivitet anger förbättrad prestanda.



Incline (lutning)

Lutning i %
Lutning i grader



Altitude (höjd)

Asc (stigning i antal meter)
Höjd i m.ö.h.



Altitude (höjd)

Desc (utför i antal meter)
Höjd i m.ö.h.



Temperatur

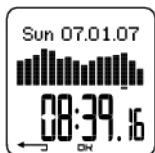
Tryck BACK för att återgå till visning av varv.

*Tillbehörssensor krävs.

Veckosummering

Gå till **File** > **Weekly** (Fil > Veckosummering)

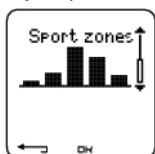
I **Weekly** ser du en veckosummering av dina träningsdata för de 16 senaste veckorna. Stapeln längst till höger, kallad **This week** (Denna vecka) visar en summering av träningen denna vecka. De föregående veckostaplarna är daterade på söndagen i veckan. Bläddra mellan veckorna med UP eller DOWN och se den totala träningstiden på den nedre raden.



Välj vecka med OK för att se veckans totala kaloriförbrukning, sträcka och träningstid.



Tryck på DOWN för att se pulsens fördelning mellan Sportzonerna för veckans träningar.



För att se hur länge du tränat inom varje Sportzon, tryck på OK och bläddra mellan zonerna med UP eller DOWN.

Totalvärden

Gå till **File** > **Totals** (Fil > Totalvärden)

Totals (Totalvärden) innehåller ackumulerade data som registrerats under alla träningspass sedan senaste nollställning. Använd totalsummeringen som ett räkneverk för träningsdata löpande över en månad, en säsong eller ett år. Värdena uppdateras automatiskt när en träningsregistrering avslutas.

Använd UP eller DOWN för att bläddra igenom följande information:

- **Bike 1 distance** (Cykel 1 sträcka) (Totalsträcka för cykel 1; kan nollställas)
- **Bike 2 distance** (Cykel 2 sträcka)
- **Bike 3 distance** (Cykel 2 sträcka)
- **GPS distance** (GPS-sträcka)
- **Total distance** (Totalsträcka; kan nollställas)
- **Total duration** (Total träningstid)
- **Total calories** (Total kaloriförbrukning)
- **Total exerc. count** (Totalt antal träningspass)
- **Total ascent (Totalt antal stigningsmeter)**
- **Total odometer** (total distansmätning; kan inte nollställas)
- **Reset totals** (Nollställ totalvärden)

För att nollställa totalvärden

Gå till **File** > **Totals** > **Reset totals** (Fil > Totalvärden > Nollställ totalvärden)

Välj värdet du vill nollställa i menyn och bekräfta med OK. Välj **Yes** (Ja) för att bekräfta nollställningen. **Obs! Raderad information kan inte återställas.** Välj **No** (Nej) för att återgå till menyn **Reset** (Återställ).

Radera filer

Välj **File** > **Delete** > **Exercise** (Fil > Radera > Träning).

I **Delete** kan du radera ett träningspass i taget, alla på en gång, eller nollställa totalvärden.

Bläddra igenom följande information med UP eller DOWN:

- **Exercise** (Träningspass): Välj ett träningspass som ska raderas.
- **All exerc.** (Alla pass): Radera alla träningspass
- **Totals** (Totalvärden): Nollställ totalvärdena ett i taget eller alla på en gång.

Bekräfta med **Yes** (Ja).

7. INSTÄLLNINGAR

Du kan enkelt ändra inställningarna via programvaran Polar ProTrainer 5. Mer information finns i programmets Hjälp-funktion.

Träningsinställningar

Gå till **Settings** > **Exercise** (Inställningar > Träning)

För mer information om träning, se Träningstyper (sida 34).

Funktionsinställningar

Välj **Settings** > **Features** (Inställningar > Funktioner)



GPS*

Aktivera GPS-funktionen genom att välja **Settings** > **Features** > **GPS** > **On** (Inställningar > Funktioner > GPS) **Teach new sensor? (Inställningar > Funktioner > GPS > På. Lägg till ny sensor?)** visas.

- Om din sensor redan har kodats in, välj **No** (Nej).
- Om din sensor inte har kodats in än, se Använda ett nytt tillbehör (sida 55) för mer information om hur du kodar en ny sensor.

*Tillbehörssensor krävs.

Höjdmätning

Cykeldatorn mäter och visar höjd (m.ö.h.). Ändra höjdmätarens inställningar i menyn **Altitude** (höjd). Höjdmätaren kan kalibreras manuellt eller automatiskt.

Manuell höjdkalibrering

Välj **Settings** > **Features** > **Altitude** > **Calibrate** > **set the altitude of current location** (Inställningar > Funktioner > Höjd > Kalibrera > Ställ in aktuell höjd från den plats du befinner dig på)

Om platsen ligger på en höjd som skiljer sig mycket från den höjd som höjdmätaren visar, kommer **Calibrate to xx?** (Kalibrera till xx?) att visas.

Yes (Ja): **Altitude calibrated to xx** (Höjden kalibrerad till xx) visas.

No (Nej): **Altitude calibration canceled** (Höjdkalibrering avbruten) visas.

Kalibrera höjden för att vara säker på att den är korrekt. Ställ in referenshöjden så fort du har tillgång till en tillförlitlig referenspunkt, som en bergstopp eller topografisk karta, eller havsytan.

Automatisk höjdkalibrering


Gå till **Settings** > **Features** > **Altitude** > **AutoCalib** > **On/Off** (Inställningar > Funktioner > Höjd > Autokalibr. > På/Av)

Genom att använda automatisk höjdkalibrering kan du justera så att utgångshöjden alltid är samma när du startar träningen. Kalibrera höjden manuellt, och aktivera automatisk höjdkalibrering (AutoCalib). Hädanefter kommer denna höjd att användas som utgångshöjd i början av träningen, när automatisk kalibrering används. Dessutom kommer det nya värdet att användas som ny utgångshöjd när automatisk kalibrering är aktivt och du kalibrerar cykeldatorn manuellt.

Om höjden eller lufttrycket ändras markant ombeds du att bekräfta ändringen. Om du ändrar höjden visar

Altitude calibrated to xx m/ft (Höjden kalibrerad till xx m/ft) att kalibreringen har lyckats. Om **Altitude calibration failed** (Höjdkalibrering avbruten) visas måste du kalibrera om höjden.

Du kan också ställa in höjden för automatisk kalibrering genom att använda mjukvaran Polar ProTrainer 5. Mer information finns i programmets Hjälp-funktion.

 *Välj detta alternativ om du alltid startar träningen på samma plats (samma höjd). På så sätt är höjdvärdena alltid korrekta.
Om sportprofilen för träningen innefattar automatisk kalibrering, börjar alltid höjdmätningen med denna höjd oavsett vilka allmänna höjdställningar som gjorts.*

Lagringsfrekvens


Cykeldatorn registrerar träningsdatan med ett intervall på 5 sekunder som standard. Du kan välja lagringsfrekvens i **Settings > Features > Rec.rate > 1 / 2 / 5 / 15 / 60 sec** (Inställningar > Funktioner > Lagr.frekvens > 1 / 2 / 5 / 15 / 60 sek.)

Cykeldatorn kan lagra puls, hastighet, kadens, effekt och höjd med ett lagringsintervall på 1, 2, 5, 15 eller 60 sekunder. Med ett längre (glesare) lagringsintervall kan du registrera träningsdata under längre tid medan ett kortare (tätare) ger mer detaljerad information om puls och annan data. Det gör att man med mjukvaran Polar ProTrainer 5 får en noggrannare dataanalys.

Ett kortare lagringsintervall gör att minnet fylls fortare. Återstående minnestid visas på den nedre raden när du väljer lagringsfrekvens. Standardinställningen är 5 sekunder.


När mindre än 30 minuter av minneskapaciteten återstår, ändras lagringsfrekvensen och övergår automatiskt till ett glesare intervall (1s > 2s > 5s > 15s > 60s). Det maximerar den tid som det är möjligt att registrera data i minnet. När träningspasset avslutas, sparas den aktuella lagringsfrekvensen för nästa träningspass.

I följande tabell visas den maximala lagringstiden för varje lagringsfrekvens. Den maximala lagringstiden kan vara kortare om du lagrar ett stort antal korta filer.

 *Lagringsfrekvensen kommer att ändras automatiskt när mindre än 30 minuter återstår av lagringstiden. **Memory low** (Lite minne kvar) visas när 60 minuters minne återstår.*

| R-R data | Hastighet | Kadens | Effekt | GPS | Lagringsfrekvens | | | | |
|----------|-----------|----------|----------|----------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | | | | | 1s | 2s | 5s | 15s | 60s |
| Off (Av) | Off (Av) | Off (Av) | Off (Av) | Off (Av) | 22h 30min | 45h 00min | 112h 40min | 338h 10min | 1352h 55min |
| Off (Av) | Off (Av) | Off (Av) | On (På) | Off (Av) | 9h 30min | 19h 10min | 48h 10min | 144h 50min | 579h 40min |
| Off (Av) | Off (Av) | On (På) | Off (Av) | Off (Av) | 16h 50min | 33h 40min | 84h 30min | 253h 40min | 1014h 40min |
| Off (Av) | Off (Av) | On (På) | On (På) | Off (Av) | 8h 20min | 16h 50min | 42h 10min | 126h 50min | 507h 20min |
| Off (Av) | On (På) | Off (Av) | Off (Av) | Off (Av) | 11h 10min | 22h 30min | 56h 20min | 144h 50min | 579h 40min |
| Off (Av) | On (På) | Off (Av) | Off (Av) | On (På) | 4h 40min | 9h 30min | 24h 00min | 67h 30min | 270h 30min |
| Off (Av) | On (På) | Off (Av) | On (På) | Off (Av) | 6h 40min | 13h 30min | 33h 40min | 92h 10min | 368h 50min |

| R-R data | Hastighet | Kadens | Effekt | GPS | Lagringsfrekvens | | | | |
|----------|-----------|----------|----------|----------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | | 1s | 2s | 5s | 15s | 60s |
| Off (Av) | On (På) | Off (Av) | On (På) | On (På) | 3h 40min | 7h 30min | 18h 40min | 53h 20min | 213h 30min |
| Off (Av) | On (På) | On (På) | Off (Av) | Off (Av) | 9h 30min | 19h 10min | 48h 10min | 126h 50min | 507h 20min |
| Off (Av) | On (På) | On (På) | Off (Av) | On (På) | 4h 30min | 9h 00min | 22h 30min | 63h 20min | 253h 40min |
| Off (Av) | On (På) | On (På) | On (På) | Off (Av) | 6h 00min | 12h 10min | 30h 40min | 84h 30min | 338h 10min |
| Off (Av) | On (På) | On (På) | On (På) | On (På) | 3h 30min | 7h 00min | 17h 40min | 50h 40min | 202h 50min |
| On (På) | Off (Av) | Off (Av) | Off (Av) | Off (Av) | 18h 20min | 25h 20min | 32h 40min | 37h 30min | 39h 50min |
| On (På) | Off (Av) | Off (Av) | On (På) | Off (Av) | 8h 40min | 14h 20min | 23h 30min | 32h 40min | 38h 20min |
| On (På) | Off (Av) | On (På) | Off (Av) | Off (Av) | 14h 20min | 21h 20min | 29h 50min | 36h 10min | 39h 20min |
| On (På) | Off (Av) | On (På) | On (På) | Off (Av) | 7h 40min | 13h 00min | 22h 00min | 31h 40min | 38h 00min |
| On (På) | On (På) | Off (Av) | Off (Av) | Off (Av) | 10h 00min | 16h 10min | 25h 20min | 32h 40min | 38h 20min |
| On (På) | On (På) | Off (Av) | Off (Av) | On (På) | 4h 30min | 8h 10min | 15h 50min | 26h 00min | 35h 40min |
| On (På) | On (På) | Off (Av) | On (På) | Off (Av) | 6h 20min | 10h 50min | 19h 30min | 29h 00min | 36h 50min |
| On (På) | On (På) | Off (Av) | On (På) | On (På) | 3h 30min | 6h 30min | 13h 20min | 23h 30min | 34h 20min |
| On (På) | On (På) | On (På) | Off (Av) | Off (Av) | 8h 40min | 14h 20min | 23h 30min | 31h 40min | 38h 00min |
| On (På) | On (På) | On (På) | Off (Av) | On (På) | 4h 10min | 7h 40min | 15h 00min | 25h 20min | 35h 10min |
| On (På) | On (På) | On (På) | On (På) | Off (Av) | 5h 40min | 10h 00min | 18h 20min | 28h 10min | 36h 30min |
| On (På) | On (På) | On (På) | On (På) | On (På) | 3h 20min | 6h 20min | 12h 50min | 23h 00min | 34h 00min |

 Tiderna i tabellen är ungefärliga. För R-R data, påverkas lagringstiden av din hjärtfrekvens och hjärtfrekvensvariation. Om du lagrar varvtider och/eller skapar ett pass med faser i programvaran Polar ProTrainer 5 kommer den maximala lagringstiden att minska.

R-R datafunktion

Gå till **Settings > Features > RR data > On/Off** (Inställningar > Funktioner > RR-data > På/Av)

Med R-R-registrering mäts och registreras intervallen mellan hjärtslagen med en millisekunds

noggrannhet. Det gör att man kan analysera hjärtfrekvensvariationen (HRV) med programvaran Polar ProTrainer 5. R-R datafunktionen är minneskrävande för cykeldatorn, och när du startar funktionen visas återstående lagringstid i displayens nedre rad.

Automatisk varvregistrering.

Ställ in sträcka för automatisk varvtidsregistrering

Gå till **Settings** > **Features** > **A.Lap** > **On** > **set the lap distance** (Inställningar > Funktioner > Automatiska varvtider > På > ställ in sträckans längd) och ange en sträcka för varvtidsregistreringen.

Cykeldatorn kommer automatiskt att registrera varvtider. Välj **OFF** (Av) för att stänga av funktionen.

Pulsformat

Välj ett format för att se pulsen

Select **Settings** > **Features** > **HR view** > **HR** / **HR%** / **HRR%** (Inställningar > Funktioner > Pulsformat > Puls i slag/min > Procent av maxpuls > Procent av pulsreserv)

Sportzoner

Ange Polar sportzoner i cykeldatorn

Gå till **Settings** > **Features** > **Sport zones** > **Sport zone low limit** (Inställningar > Funktioner > Sportzoner > Sportzon nedre gräns)

Ställ in den nedre gränsen för zon 1 genom att trycka på UP eller DOWN. Tryck sedan på OK. Ställ in den nedre gränsen för varje zon på samma sätt. När den nedre gränsen ställs in, ställs den övre gränsen för föregående zon in automatiskt.

Tryck och håll in LIGHT för att växla mellan olika zonvisningar: **HR%** (procent av maxpuls) eller **BPM** (slag/minut) eller **HRR%** (procent av pulsreserv).

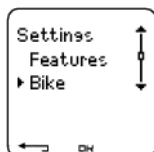
Du kan enkelt ändra inställningarna med programvaran Polar ProTrainer 5. Mer information finns i programmets Hjälp-funktion.

 Du kan låsa/låsa upp en sportzon genom att trycka och hålla in LAP (varv)-knappen medan du cyklar.

Cykelinställningar (Bike Set)

Välj **Settings** > **Bike** (Inställningar > Cykel)

Du kan ange tre cykelinställningar för cykeldatorn. Ange inställningarna för cyklarna, och när du börjar träna, välj cykel 1, 2 eller 3. Cykel 1 är förvald.



Välj **Settings** > **Bike** > **Bike 1**, **Bike 2**, **Bike 3** (Inställningar > Cykel > Cykel 1, Cykel 2, Cykel 3) eller **Other** (Annat). Cykel 2 och Cykel 3 kan aktiveras eller avaktiveras. Välj **Other** (Övrigt) för att avaktivera hastighets-, kadens- och effektsensorer och för att endast mäta puls, höjd, temperatur och data som ges av GPS-sensorn.

Hjulstorlek

Välj **Bike** > **Bike 1** > **Wheel** (Cykel > Cykel 1 > Hjul)

Inställning av hjulstorleken är nödvändig för att få korrekt cykeldata. Mer information angående mätning av hjulstorleken finns i Mäta hjulstorleken (sida 8).

Hastighet: På/av

Som standard är hastigheten **OFF** (Av) för cykel 1.

För att aktivera hastighetssensorn i din cykeldator, välj **Settings > Bike > Bike 1 > Speed > On** (Inställningar > Cykel > Cykel 1 > Hastighet > På). **Teach new sensor?** (Lägga till ny sensor?) visas.

- Om inläring redan har utförts på din sensor, välj **No** (Nej).
- Om inläring inte har utförts på din sensor, se Använda ett nytt tillbehör (sida 55) för mer information om inläring av ny sensor.

 *Hastighetsinställningar görs antingen manuellt eller med programvaran Polar ProTrainer 5.*

Ankomsttid

Välj **Settings > Bike > Bike 1 > Arr. time** (Inställningar > Cykel > Cykel 1 > Ank.tid)

När du anger den sträcka du tänker färdas beräknar cykeldatorn den uppskattade ankomsttiden baserat på cykelhastigheten. Installera Polar hastighetssensor på cykeln för att mäta hastighet och sträcka. För mer information om hur du monterar hastighetssensorn, se bruksanvisningen till Polar hastighetssensor.



- Välj genom att trycka på OK
- Välj **On/Off** (På/Av) för att ställa in funktionen på eller av.
- Välj **Set dist.** (Ställ in sträcka) för att ställa in den sträcka du ska färdas.

Autostart: På/av

Välj **Settings > Bike > Bike1 > Autostart** (Inställningar > Cykel > Cykel 1 > Autostart)

Autostart-funktionen innebär att lagringen av träningsdata startas och stoppas automatiskt när du börjar/slutar cykla. Autostart-funktionen kräver Polar CS hastighetssensor W.I.N.D.

Power* (effekt): På/av

Som tillval kan du installera en effektsensor på din cykel.

När du ska aktivera effektsensorn i din cykeldator väljer du **Settings > Bike > Bike 1 > Power > On** (Inställningar > Cykel > Cykel 1 > Effekt > På). **Teach new sensor?** (Lägga till ny sensor?) visas.


- Om din sensor redan har kodats in, välj **No** (Nej).
- Om din sensor inte har kodats in än, se Använda ett nytt tillbehör (sida 55) för mer information om hur du kodar in en ny sensor.

Effektinställningar: Du måste ange kedjans vikt (g), kedjans längd (mm) och spannets längd (mm) i cykeldatorn för att kunna avläsa korrekt effektinformation.

Om du använder systemet Polar LOOK Kéo Power, följ instruktionerna nedan:

Välj **Settings > Bike > Bike1, Bike 2 or Bike 3 > Power > Settings** (Inställningar > Cykel > Cykel 1, Cykel 2 eller Cykel 3 > Effekt > Inställningar) och

- > **Set chain weight 304 g > OK** (Ställ in kedjans vikt 304 g > OK)
- > **Set chain length 1473 mm > OK** (Ställ in kedjans längd 1 473 mm > OK)
- > **Set span length 420 mm > OK** (Ställ in kedjans spännvidd 420 mm > OK)

 *För att systemet Polar LOOK Kéo Power ska fungera korrekt måste cykeldatorn använda standardinställningarna för effekt. Även om du vet de korrekta inställningarna för din cykel ska du inte använda dem.*

Om du använder Polar Power Output Sensor™ W.I.N.D., följ instruktionerna nedan:

Välj **Settings > Bike > Bike1, Bike 2 or Bike 3 > Power > Settings** (Inställningar > Cykel > Cykel 1, Cykel 2

eller Cykel 3 > Effekt > Inställningar) och

> **Set chain weight in grams** > **OK** (Ställ in kedjevikten i gram > OK)

> **Set chain length in millimeters** > **OK** (Ställ in kedjelängden i millimeter > OK)

> **Set span length in millimeters** > **OK** (Ställ in spännvidden i millimeter > OK)

| Exempel på kedjevikter och -längder (på grund av mätvariationerna kan Polar inte hållas ansvarigt för deras giltighet): | | |
|--|-------|----------|
| | Vikt | Längd |
| Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG | 280 g | 1 473 mm |
| Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73 | 280 g | 1 473 mm |
| Shimano Sora CN-HG50 | 335 g | 1 473 mm |
| Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain | 260 g | 1 473 mm |
| Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur | 274 g | 1 473 mm |
| Campagnolo Veloce, Mirage, och Xenon | 277 g | 1 473 mm |

För precisa avläsningar måste alla inställningar vara så exakta som möjligt. Kedjelängden och -vikten är direkt proportionerliga med effektvärdet. Om det är 1% fel kommer även effektvärdet att vara 1% fel.

 *Du behöver inte på nytt ange kedjelängd och -vikt om några länkar tas bort. Systemet använder kedjedensitet (vikt/längd). Att ta bort länkar från kedjan påverkar inte densiteten.*

Mer information om effektinställningar finns i bruksanvisningen till effektsensorn.

 *Använd programvaran Polar ProTrainer 5 för effektinställningar.*

*Tillbehörssensor krävs.

Cadence* (kadens): På/av

Som tillval kan du installera en Polar kadenssensor på din cykel.

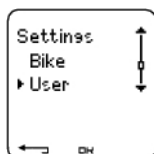
När du ska aktivera kadenssensorn i din cykeldator väljer du **Settings** > **Bike** > **Bike 1** > **Cadence** > **On** (Inställningar > Cykel > Cykel 1 > Kadens > På). **Teach new sensor?** (Lägga till ny sensor?) visas.

- Om din sensor redan har kodats in, välj **No** (Nej).
- Om din sensor inte har kodats in än, se Använda ett nytt tillbehör (sida 55) för mer information om hur du kodar in en ny sensor.

Användarinställningar

Ange korrekt användarinformation i cykeldatorn för att få noggrannare feedback på din prestation.

För att ställa in användarinformationen i löpardatorn, välj **Settings** > **User** (Inställningar > Användare)



- **Weight** (vikt): För att byta enheter (kg <--> lbs), tryck och håll in LIGHT.

SVENSKA

- **Height** (längd): För att byta enheter (cm <--> ft), tryck och håll in LIGHT.
- **Birthday** (födelsedatum): dd=dag, mm=månad, yy=år
- **Sex** (kön): Male/Female (man/kvinna)
- **Activity** (aktivitetsnivå): Top (elit) /High (hög) /Moderate (medel) /Low (låg)
- **Heart Rate** (puls): HR_{max} (maxpuls), HR_{sit}
- **VO_{2max}** : Maximal syreupptagningsförmåga

Aktivitetsnivå

Aktivitetsnivån är en värdering av din fysiska aktivitetsnivå över tid. Välj det alternativ som bäst beskriver frekvensen och intensiteten för din fysiska aktivitet under de senaste tre månaderna.

- **Elit:** Du ägnar dig åt någon fysiskt krävande aktivitet minst fem gånger i veckan eller tränar för att förbättra dig inför en tävling eller ett lopp.
- **Hög:** Du ägnar dig åt någon fysiskt krävande aktivitet åtminstone 3 gånger i veckan, t.ex. du cyklar 2-4 timmar (40-120 km / 25-75 miles) per vecka eller ägnar lika lång tid åt jämförbar fysisk aktivitet.
- **Medel:** Du motionerar regelbundet, dvs. du cyklar 1/2-2 timmar (15-40 km / 3-25 miles) per vecka, eller ägnar lika lång tid åt jämförbar fysisk aktivitet, eller ditt arbete kräver en viss fysisk aktivitet.
- **Låg:** Du motionerar inte regelbundet eller ägnar dig åt tunga fysiska träningar, dvs. du ägnar dig endast sporadiskt åt träning som gör att du svettas eller blir andfådd.

I cykeldatorn används dessa värden för att beräkna din energiförbrukning.

Heart Rate (puls): HR_{max} , HR_{sit}

HR_{max} (maxpuls): Din åldersbaserade maxpuls ($220 - \text{ålder}$) används som standard. Ställ in din maxpuls manuellt om den fastställts i ett laboratorium, om du har utfört konditionstest med Polar CS600X cykeldator eller om du själv har mätt upp din maxpuls.

HR_{sit} (puls i sittande ställning): Din åldersbaserade HR_{sit} används som standard. Ställ in ditt HR_{sit} -värde om du fastställt det enligt instruktionerna. Instruktioner finns under Puls i sittande ställning (sida 59) i Bakgrundsinformationen.

Maximal syreupptagningsförmåga: VO_{2max}

VO_{2max} är den maximala mängd syre kroppen kan ta upp vid maximal ansträngning. Det bästa sättet att mäta VO_{2max} är att göra ett konditionstest i ett laboratorium. Om du vet din exakta kliniskt testade VO_{2max} kan du ställa in värdet i cykeldatorn. I annat fall kan du mäta ett motsvarande värde, OwnIndex, genom att utföra Polar Fitness Test™. Mer information finns i Polar Fitness Test™ (sida 47).

Om några ändringar görs i användarinställningarna visas **User settings updated** (Användarinställningar uppdaterade).

Du kan föra in och ändra användarinställningar med programvaran Polar ProTrainer 5. Mer information finns i programmets Hjälp-funktion.

Allmänna inställningar



Ljud

Välj **Settings** > **General** > **Sound** (Inställningar > Allmänt > Ljud)

Volym

Gå till **Settings** > **General** > **Sound** > **Volume** > **On** / **Off** (Inställningar > Allmänt > Ljud > Volym > På/Av)

Volyminställningarna styr knappljuden och aktivitetsljuden under träning. Detta påverkar inte klockans alarm eller alarm för träningszonen (TZ Alarm).

TZ Alarm (Alarm för träningszon)

Du kan ställa in TZ Alarm På/ Av:

Välj **Settings** > **General** > **Sound** > **TZ Alarm** > **On /Off** (Inställningar > Allmänt > Ljud > TZ-larm > På/Av)

Om alarmet för träningszonen är avaktiverat, kommer pulsvärdet att blinka när du är utanför träningszonen.

Knapplås

Bestämma knapplåsinställningar

Gå till **Settings** > **General** > **Keylock** > **Manual / Automatic** (Inställningar > Allmänt > Knapplås > Manuellt/Automatiskt)

Med knapplåset undviker du att oavsiktligt trycka på någon av knapparna.

Manual (manuellt): Aktivera manuellt knapplås.

Automatic (Automatiskt): Knapplåset aktiveras i klockläge när inga knappar tryckts in på en minut.

Om du vill slå **On/Off** (På/Av) knapplåset trycker du och håller in LIGHT i minst en sekund och trycker OK.

Enheter

Ställ in de enheter du föredrar i löpardatorn

Gå till **Settings** > **General** > **Units** > **kg/cm/km or lb/ft/mi** (Inställningar > Allmänt > Enheter > kg/cm/km eller lb/ft/m)

Språk

Välja språk

Välj **Settings** > **General** > **Language** > **English / Deutsch / Español / Français / Italiano** (Inställningar > Allmänt > Språk > Engelska / Tyska / Spanska / Franska / Italienska)

Viloläge

Aktivera viloläge

Välj **Settings** > **General** > **Sleep** > **Activate sleep mode?** > **Yes** (Inställningar > Allmänt > Viloläge > Aktivera viloläge? Ja)

Att aktivera viloläget sparar batteri när cykeldatorn inte används under en längre tid. Klockans alarm fungerar också i viloläge.

För att väcka nytt liv i cykeldatorn

Tryck på valfri knapp > **Turn display on?** > **Yes / No** (Aktivera display? > Ja/Nej)

Yes (Ja):: cykeldatorn aktiveras.

No (Nej): cykeldatorn återgår till viloläge.

Klockinställningar



Påminnelse

Ställ in en påminnelse för att komma ihåg olika datum och träningspass.

SVENSKA

Gå till **Settings** > **Watch** > **Reminders** > **Add new** (Inställningar > Klocka > Påminnelser > Lägg till ny)

Date (datum) Ange datum för händelsen, dd=dag, mm=månad, yy=år.

Reminder time (Påminnelsetid): Ange tid för händelsen.

Alarm (Larm): Ställ in när larmet ska ljuda: på klockslaget, 10 min / 30 min / 1 timme före händelsen.

Sound (Ljud): Välj ljudtyp för alarmeret: Tyst/pip/normal.

Repeat (upprepa): Välj om påminnelsen ska upprepas en gång/ varje timme/ varje dag/ en gång i veckan/ en gång i månaden /en gång om året.

Exercise (pass): Välj ett träningspass som ska kopplas till påminnelsen. När påminnelsen aktiveras presenterar cykeldatorn detta träningspass som standard. Välj NONE (ingen) om du inte vill koppla ett träningspass till påminnelsen.

Rename (döp om): För att namnge påminnelsen, välj bokstäver med UP eller DOWN och godkänn med OK.

Du kan programmera in sju påminnelser i cykeldatorn.

Se aktiva påminnelser och ändra dem

Gå till **Settings** > **Watch** > **Reminders** (Inställningar > Klocka > Påminnelser)

Välj vilken påminnelse som ska granskas, redigeras, döpas om eller raderas.

Evenemang

Ställa in nedräkning till ett evenemang i cykeldatorn

Gå till **Settings** > **Watch** > **Event** (Inställningar > Klocka > Händelse)

Event day (datum för evenemang): dd=dag, mm=månad.

Rename (döp om): För att namnge evenemanget, välj bokstäver med UP / DOWN och godkänn med OK.

Ändra nedräkningen till evenemanget

Gå till **Settings** > **Watch** > **Event** (Inställningar > Klocka > Händelse)

Du kan granska nedräkningen, ställa in ett nytt datum, döpa om den eller radera den.

I klockläge döljer eller visar du nedräkningen genom att trycka och hålla UP.

Alarm

Ställ in ett alarm på din cykeldator

Gå till **Settings** > **Watch** > **Alarm** > **Off** / **Once** / **Mon-Fri** / **Daily** (Inställningar > Klocka > Larm > Av / En gång / Mån-fre / Dagligen) (av / en gång / mån-fre / dagligen)

Du kan ställa in alarmeret så att det aktiveras antingen en gång (**Once**), om dagen mellan måndag och fredag (**Mon-Fri**), dagligen (**Daily**) eller kan du stänga av det **Off**. Alarmeret ljuder i alla funktionslägen utom under träning, och det ljuder i en minut om du inte trycker på STOP. Klockans alarm fungerar också i viloläge, och även om du har stängt av ljudet i **General** settings (Allmänna inställningar).

För att snooza i tio minuter, tryck på UP,DOWN eller OK: **Snooze** visas och snoozetimern börjar räkna ned. Tryck STOP för att avbryta snooze-funktionen.

Om en batterisymbol visas på displayen är batteriet svagt och du kan inte aktivera alarmeret.

Klocktid

Ställ in tid 1 i cykeldatorn

Inställningar **Settings** > **Watch** > **Time 1** > **24h / 12h** (Inställningar > Klocka > Tid 1 > 24h / 12h)

Ställ in tid 2 i cykeldatorn

Inställningar **Settings** > **Watch** > **Time 2** > **24h / 12h** (Inställningar > Klocka > Tid 2 > 24h / 12h)

Ställ in önskad skillnad mellan tid 1 och 2 i timmar med UP/ DOWN-knapparna.

Tidszon

Växla mellan tidszoner

Gå till **Settings** > **Watch** > **Time zone** > **Time 1 / Time 2** (Inställningar > Klocka > Tidszon > Tid 1 / Tid 2)

Välj en tidszon

I klockläge byter du tidszon genom att trycka och hålla DOWN. Siffran 2 i det nedre högra hörnet på displayen indikerar att Tidszon 2 används.

Datum

Inställning av datum i cykeldatorn

Gå till **Settings** > **Watch** > **Date** (Inställningar > Klocka > Datum)

dd=dag, mm=månad, yy=år

Du kan enkelt ändra inställningarna med programvaran Polar ProTrainer 5. Mer information finns i programmets Hjälp-funktion.

Snabbvals meny

Vissa inställningar kan ändras via en snabbvals meny ifrån klockläget.

Tryck och håll in **LIGHT** > **Quick menu** (snabbvals meny)

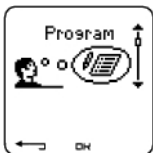
- **Keylock** (knappplås)
- **Reminders** (påminnelser)
- **Alarm** (Larm)
- **Timezone** (tidszon)
- **Sleep** (viloläge)

8. TRÄNINGSPROGRAM

Granska träningsprogram

Skapa och ladda ner personliga träningspass till din cykeldator med programvaran Polar ProTrainer 5. Detta kapitel innehåller en grundbeskrivning av hur man använder och hanterar träningsprogrammet när det har laddats ner till cykeldatorn, För mer information om hur du skapar träningsprogram med programvaran, för över dem till cykeldatorn och analyserar din prestation efter träningen, se Hjälpen till Polar ProTrainer 5.

När du laddat ner träningsprogrammet visas ytterligare två menyer i cykeldatorn, där du kan se ditt program eller kontrollera ditt schema. Bläddra mellan veckor, dagar och träningspass med UP eller DOWN. Välj vecka och dag med OK.



Titta på ditt veckoprogram

Gå till **Program** > **Week view** (Program > Veckosummering)

Veckovisningen ger en överblick över veckans träningspass. Den vita stapeln visar planerad träningstid och den svarta den utförda träningstiden. Målträningstiden per vecka visas nedanför staplarna.

Tryck och håll in LIGHT för att visa följande information om veckan:

- **Week info** (Veckoinfo) Veckans namn och beskrivning.
- **Targets** (Mål): En summering av veckans mål. Kalorier, sträcka och varaktighet. Planerad tid för sportzoner: tryck OK och bläddra mellan sportzonerna med UP eller DOWN.
- **Results** (Resultat): En summering av veckans resultat. Kalorier, sträcka och varaktighet. Planerad tid för sportzoner: tryck OK och bläddra mellan sportzonerna med UP eller DOWN.
- **Reminder** (Påminnelse): Ställ in alarmet (i tid, 10 min, 30 min eller 1 timme före träning) och välj ljudtyp (Tyst, Pip, Alarm).
- **Program off** (Program av): Ta bort programmet från din cykeldator.

Titta på ditt veckoprogram

Gå till **Program** > **Week view** > **Day view**

Gå till **Today** > **Exercise view**

Dagsvisningen ger en överblick över alla dagliga träningspass. Den vita stapeln visar planerad träningstid och den svarta den utförda träningstiden. Den planerade träningstiden per dag visas nedanför staplarna.

Tryck och håll in LIGHT för att visa ytterligare information om dagens träning:

- **Targets** (mål): En summering av dagens mål. Kalorier, sträcka och varaktighet. Planerad tid för sportzoner: tryck OK och bläddra mellan sportzonerna med UP eller DOWN.
- **Results** (resultat): En summering av dagens resultat. Kalorier, sträcka och varaktighet. Planerad tid för sportzoner: tryck OK och bläddra mellan sportzonerna med UP eller DOWN.

Titta på dina dagliga träningspass

Gå till **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view** (Program > Veckosummering > Dagens träning > Träningspass)

Träningsvisningen visar följande information: träningstyp, beskrivning och mål för träningstid.

Tryck och håll in LIGHT för att visa följande information:

- **Targets** (mål): En summering av målen för passet. Kalorier, sträcka och varaktighet. Planerad tid för sportzoner: tryck OK och bläddra mellan sportzonerna med UP eller DOWN.
- **Phases** (Faser): En summering av passets faser.
- **Sport profile** (Sportprofil): Se namnet på den valda sportprofilen. För mer information se Hjälpfunktionen i programvaran Polar ProTrainer 5.
- **Reminder** (Påminnelse): Ställ in tiden för påminnelsen.

Träna med programmerade träningspass

Börja träna

Om du ställer in en påminnelse kommer din cykeldator att påminna dig om att träna planerat på schemalagd dag. Titta på träningsdatan för den planerade träningen genom att trycka OK när påminnelsen aktiverats.

Starta dagligt träningspass

Välj **Today** > **Exercise view** (Träningspassets namn) > OK

Välj **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view** > OK > OK (Program > Veckosummering > Dagens träning > Träningspass > OK > OK)

För mer information om träningsregistrering, se Börja träna (sida 16). Din cykeldator kommer att hjälpa dig igenom passet.

Träna med faser

Nedan finns ett exempel på ett pass med intervallträning, som delats in i fyra faser:

Uppvärmning / P1: Cykla i 15 minuter med en puls på 60-70 % av maxpuls.

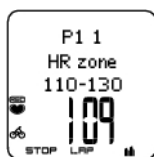
Intervall / P2: Cykla 5 km med en puls på 80-90 % av maxpuls.

Intervall / P3: Cykla i 5 min med en puls på 55-65 % av maxpuls. Repetera fas två och tre 3 gånger var.

Nedvarvning / P4: Cykla i 15 minuter med en puls på 55-65 % av maxpuls.

Visning under passet

Under passet visas följande information på displayen:



Varje fas inleds med att displayen visar:

Fasnamn
Zontyp
Zongränser



Under träningsfasen visar displayen:

Nedräkning av tid/sträcka, tidsåtgång, numret på nuvarande fas
Träningszonen i diagramform (uppdateras var 10 sek. och visar de senaste 8 minuternas träning på displayen)
Aktuell puls
Antal återstående fasupprepningar



Efter varje avslutad fas visas:
 Fasens varaktighet eller sträcka
 Pulsdifferensen (hur mycket din puls ökat eller minskat under fasen) eller
 snitthastighet.
 Snittpuls under fasen
 Den avslutade fasens nummer



När ett programträningsspass är över visar denna display att träningen är slutförd, **Ride 1 completed** (Sträcka 1 slutförd) kommer att visas. Cykeldatorn övergår till läget för fri träningstyp, och du kan fortsätta träningen utan inställningar. Träningen registreras och arkiveras.

Mer information om hur du planerar träningspassen och överför dem till din cykeldator med programvaran Polar ProTrainer 5 finns i Hjälp-funktionen.

Funktioner under träning

Ändra samma inställningar för programträning som för alla andra träningstyper. Mer information om olika funktioner under träningen finns i Knappfunktioner (sida 21).

Programträningen använder samma sportprofilinställningar som ställts in i programvaran Polar ProTrainer 5. Om du ändrar cykeldatorns inställningar under träning (t.ex. pulsformat), kommer ändringarna endast att gälla nuvarande pass. Nästa gång du påbörjar samma pass kommer cykeldatorn att använda den sportprofil som definierats i programvaran.

Meny

För att se varvmenyn under programträning tryck och håll in **OK**. Bläddra mellan alternativen med UP / DOWN och välj med OK. Innehållet i menyn beror på din träningstyp.

- End phase (avsluta fas): Avsluta nuvarande fas och gå till nästa fas i passet.
- Jump to (hoppa till): Hoppa till valfri fas i passet.

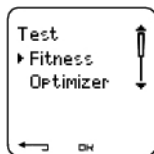
För att se träningsresultaten, Välj **File** > **Exercise log** (Fil > Träningslogg)

När ett programträningsspass är avslutat sparas din träningsdata under **File** (Fil). Mer information finns i Analysera träningsresultat (sida 25).

9. TESTER

Polar Fitness Test™

Välj **Test** > **Fitness** (Test > Kondition)



Polar Fitness Test™ är ett enkelt, säkert och snabbt sätt att mäta din aeroba (kardiovaskulära) kondition i vila. Resultatet, Polar OwnIndex, är jämförbart med den maximala syreupptagningsförmågan (VO_{2max}), som vanligen används för att utvärdera den kardiovaskulära konditionen. Din fysiska aktivitet under en längre period, puls, pulsvariation i vila, kön, ålder, längd och kroppsvikt påverkar ditt OwnIndex. Polar Fitness Test har utvecklats för att användas av friska vuxna.

Den aeroba konditionen bestäms av hur effektivt ditt kardiovaskulära system transporterar syre till kroppen. Ju bättre aerob kondition, desto starkare och effektivare är ditt hjärta. God aerob kondition har många fördelar för hälsan. Det hjälper t.ex. till med att sänka högt blodtryck och risken för hjärt-kärlsjukdomar och stroke. Om du vill förbättra din aeroba kondition, tar det i genomsnitt 6 veckor med regelbunden träning innan du kan märka skillnaden på ditt OwnIndex. Mindre vältränade personer kan märka skillnaden fortare. Ju bättre din aeroba kondition är desto mindre blir förändringarna i ditt OwnIndex.

Det bästa sättet att förbättra den aeroba konditionen är genom träning där stora muskelgrupper används. Sådan träning kan t ex vara promenader, löpning, cykling, rodd, simning, skridskoåkning och längdskidåkning.

Följ din utveckling med hjälp av OwnIndex. Genomför Polar Fitness Test ett par gånger under de första två veckorna för att få ett startvärde, och upprepa sedan testet ungefär en gång i månaden.

Med Polar Fitness Test kan du också beräkna din maxpuls (HR_{max-p}). The HR_{max-p} -värdet beräknar din individuella maxpuls bättre än den åldersbaserade formeln ($220 - \text{ålder}$). Mer information om $maxpuls$, se Användarinställningar (sida 39).

För att försäkra dig om att testresultaten är pålitliga ska följande grundläggande krav uppfyllas:

- Du kan utföra testen var som helst – hemma, på jobbet eller på ett gym – förutsatt att du har en lugn miljö för testen. Det får inte förekomma störande ljud (till exempel från tv, radio eller telefoner). Se också till att ingen pratar med dig under testen.
- Du bör alltid utföra testet på samma plats, vid samma klockslag och i samma miljö.
- Undvika att äta eller röka 2–3 timmar före testen.
- .
- Var lugn och avslappnad. Lägg dig ned och slappna av ett par minuter innan du påbörjar testen.

För videohandledning, gå till http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Före testet

Tag på dig pulssensorn

Mer information om tillgängliga inställningar finns i Tag på dig pulssensorn (sida 14).

Skriv in Användarinställningar

Välj **Settings** > **User** (Inställningar > Användare)

För att kunna genomföra Polar Fitness Test måste du ange din personliga användarinformation (om du har anggett den tidigare behöver du inte göra det igen) och din normala fysiska aktivitetsnivå i Användarinställningar (sida 39).

Aktivera HR_{max-p}

Om du vill beräkna din maxpuls måste du aktivera HR_{max-p}.

Välj **Test** > **Fitness** > **HR max -p** > **On** (Test > Kondition > HR max -p > På)

Genomföra testet

Välj **Test** > **Fitness** > **Start** > **Fitness Test Lie Down** (Test > Kondition > Starta > Konditionstest Ligg ner)

Konditionstestet startar efter fem sekunder. Pilar indikerar att testet pågår. Ligg avslappnad och undvik kroppsrörelser och samtal.

Om du inte har angett någon fysisk aktivitetsnivå i User Settings visas **Set your personal activity level** (Ställ in din personliga aktivitetsnivå). Välj **Top** (Elit), **High** (Hög), **Moderate** (Medel), eller **Low** (Låg). Mer information om aktivitetsnivåer, se Användarinställningar.

Om din cykeldator inte tar emot din puls när du startar testet eller under pågående test, misslyckas testet och **Test failed, check WearLink** (Testet misslyckades, kontrollera WearLink) visas. Kontrollera att elektroderna på pulssensorn är fuktade och att bältet sitter åt ordentligt runt bröstkorgen och påbörja sedan testet igen.

När testet är slutfört ljuder två pipsignaler. **OwnIndex** visas med ett siffervärde och en utvärderingsnivå. Mer information om utvärdering, se Konditionsnivåer.

För att visa din **Predicted maximum heart rate** (beräknad maxpuls), tryck på DOWN. Tryck på OK för att gå ur.

Update to VO2 max? (Uppdatera VO2-max?) visas.

- Välj **Yes** (Ja) för att spara OwnIndex-värdet i dina användarinställningar och din **Fitness Test Trend** (konditionsutveckling)-meny.
- Välj **No** (Nej) endast om har ditt laboratoriemätta VO_{2max}-värde och om det skiljer sig mer än en konditionsnivå från OwnIndex-resultatet. Ditt OwnIndex-värde sparas då i menyn **Fitness Test Trend** (Konditionsutveckling). För mer information, se Konditionsutveckling.

Update to HR max? (Uppdatera maxpuls?) (Om **HRmax-p** (Om HRmax-p är aktiverat) visas.

- Välj **Yes** (Ja) för att spara värdet i dina användarinställningar.
- Välj **No** (Nej) bara om du har laboratoriemätt din maxpuls.

Avbryt testet när som helst genom att trycka på STOP. **Fitness Test canceled** (konditionstestet avbröts) visas under några sekunder.

När OwnIndex och HR_{max-p}-värden har sparats kommer de att användas för att beräkna kaloriförbrukning.

Efter testet**Konditionsnivåer**

OwnIndex-värdet ska i första hand användas för att jämföra dina personliga resultat och visa de förändringar som skett. OwnIndex kan också tolkas baserat på din ålder och kön. Leta reda på ditt OwnIndex i tabellen nedan och ta reda på hur din kondition kan jämföras med andra personer av samma ålder och kön.

Mycket vältränade personer som utövar konditionskrävande idrotter har OwnIndex- värden som ligger över 70 (för män) och 60 (för kvinnor). De högsta OwnIndex-värdena uppnås i sporter som involverar stora muskelgrupper, t.ex. löpning och längdskidåkning.

Män

| Ålder/År | Mycket låg | Låg | Acceptabel | Medelhög | Bra | Mycket bra | Elit |
|----------|------------|-------|------------|----------|-------|------------|------|
| 20-24 | < 32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | > 62 |
| 25-29 | < 31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | > 59 |

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

Kvinnor

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

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

Konditionsutveckling

Välj **Test** > **Fitness** > **Trend** (Test > Kondition > Utveckling)

Se hur dina OwnIndex-värden har utvecklats i menyn **Trend** (Utveckling). Upp till 16 OwnIndex-värden med respektive datum visas på displayen. När minnet är fullt raderas det äldsta testresultatet automatiskt.

Det senaste testdatumet, ett diagram med dina OwnIndex-värden och det senaste OwnIndex-värdet visas. Bläddra UP eller DOWN för att se övriga resultat.

Radera OwnIndex-värde

Välj **Test** > **Fitness** > **Trend** (Test > Kondition > Utveckling)

Välj det värde du vill radera och tryck på och håll in LIGHT > **Delete value? No/Yes** (Radera värde? Nej/Ja) visas. Bekräfta med OK.

Analysera OwnIndex-resultaten med programvaran Polar ProTrainer 5

Genom att ladda ner testresultaten till programmet Polar ProTrainer 5 kan du analysera dem på olika sätt, samt få tillgång till mer detaljerad information om din utveckling. Med programmet kan du också göra diagramjämförelser med tidigare resultat. Resultaten från Polar Fitness Test laddas ner automatiskt till

programvaran när du laddar ner träningsdata med funktionen Synkronisera.

Polar OwnOptimizer™



I allmänhet

för att träningen ska ge resultat krävs det att man tillfälligt överbelastar kroppen genom: längre träning, med högre intensitet eller högre total träningsvolym. För att undvika att allvarligt överbelasta kroppen, krävs det att överbelastningen följs av tillräcklig vila. Om du inte vilar tillräckligt kan din prestation försämrats, istället för förbättras, p.g.a. allt för mycket träning, s.k. överträning. Polar OwnOptimizer är ett enkelt och tillförlitligt sätt att avgöra om din träning utvecklar din prestation optimalt. Polar OwnOptimizer har utvecklats för friska vuxna.

Polar OwnOptimizer är en modifiering av ett traditionellt ortostatiskt överträningstest. Det är ett perfekt verktyg för konditionsförbättring eller för att nå tävlingsmål, inbyggt i cykeldatorn, och som kan användas av alla som tränar regelbundet minst tre gånger i veckan. Funktionen baseras på mätning av puls och pulsvariation som görs under ett ortostatiskt test (stående efter avslappnad vila). Med OwnOptimizer optimerar du din träningsbelastning under ett träningsprogram så att du förbättrar din prestation och inte under- eller övertränar över tid. Polar OwnOptimizer baseras på regelbundna mätningar över tid av fem pulsparametrar. Två av dessa fem parametrar beräknas i vila, en när du ställer dig upp och två stående ställning. Varje gång du gör testet sparar cykeldatorn puls värdena och jämför dem med tidigare registrerade värden.

Före testet

Tester för utgångsvärde

När du använder OwnOptimizer för första gången bör du göra sex tester under två veckor för att bestämma ditt personliga utgångsvärde. Dessa utgångsvärden bör tas under två typiska grundträningsveckor, inte under veckor med intensiv träning. Utgångsvärdena bör inkludera tester som gjorts efter en träningsdag och efter vilodagar.

Bevaka OwnOptimizer-värden

Efter att ha tagit fram utgångsvärdena, bör du fortsätta att göra testet 2-3 gånger i veckan. Testa dig själv varje vecka på morgonen efter både en vilodag och en dag med tung träning, eller efter flera dagar med tung träning. Ett tredje test kan ev. göras efter en vanlig träningsdag. OwnOptimizer kanske inte kan ge tillförlitlig information under en träningsfri period eller en period med oregelbunden träning. Om du gör ett träningsuppehåll på 14 dagar eller mer bör du göra tester för att få utgångsvärden igen.

Genomföra testet

Testet ska alltid göras under standardiserade/likartade förhållanden för att få så tillförlitliga resultat som möjligt. Vi rekommenderar att testet görs på morgonen före frukost. Följande grundläggande krav ska uppfyllas:

- Tag på pulssensorn. Mer information finns i Tag på dig pulssensorn (sida 14).
- Var lugn och avslappnad.
- Du kan sitta avslappnat eller ligga i sängen. Inta alltid samma position när du gör testet.
- Testet kan göras var som helst: hemma, på kontoret eller på gymmet, bara det är en lugn miljö. Det får inte förekomma störande ljud (till exempel från tv, radio eller telefoner). Se också till att ingen pratar med dig under testet.
- Undvik att äta, dricka eller röka 2-3 timmar före testet.

Genomföra testet

Välj **Test** > **Optimizer** > **Start** > **Optimizer Lie Down** (Test > Optimering > Starta > Optimering Ligg ner)

Pilar indikerar att testet pågår. Rör inte på dig under den första delen av testet, vilket tar 3 minuter.

Efter 3 minuter piper cykeldatorn och **Optimizer Stand up** (Stå upp) visas. Ställ dig upp och förbli stående i 3 minuter.

Efter 3 minuter piper cykeldatorn och testet är klart.

En siffra och en skriftlig tolkning av resultatet visas. Tryck på DOWN för att se din snittpuls (slag/min) liggande (**HRrest**), din högsta puls stående (**HRpeak**) och snittpulsen stående (**HRstand**).

Du kan när som helst avbryta testet genom att trycka på STOP. **Optimizer Test canceled** (optimeringstest avbröts) visas.

Om cykeldatorn inte kan ta emot din hjärtsignal, visas meddelandet **Test failed. Check WearLink** (Testet misslyckades. Kontrollera WearLink). Då ska du kontrollera att pulssensorns elektroder är fuktade och att bältet sitter åt ordentligt.

Efter testet

Att tolka resultatet

Cykeldatorn beräknar fem puls- och pulsvariationsbaserade parametrar. OwnOptimizer-värdena beräknas genom att jämföra dina senaste resultat med tidigare testresultat. Cykeldatorn visar en skriftlig beskrivning av din träningsstatus. Beskrivningarna innebär ges i detalj nedan.

Good Recovery (Fullt återhämtad) (1)

Din puls är lägre än normalt. Det visar att du återhämtat dig bra. Du kan fortsätta träna, inklusive intensiva träningspass.

Normal State (Normalt tillstånd) (2)

Din puls ligger på en normal nivå. Fortsätt träna och inkludera både tunga och lättare pass med vilodagar.

Training Effect (Tränings effekt) (3)

Din puls är högre än normalt. Du kan ha intensivträning under de föregående dagarna. Du har två val: 1) vila eller träna lätt under en eller två dagar, eller 2) fortsatt intensivträning i en eller två dagar och vila sedan ordentligt. Andra stresskällor såsom begynnande feber eller influensa kan ge samma resultat.

Steady State (Stabilt tillstånd) (4)

Din puls har under en längre period legat på en normal nivå. För att få effektiv träning bör du både träna hårt och återhämta dig ordentligt, och detta ska orsaka variationer i din puls. Dina OwnOptimizer-resultat visar att du varken tränat intensivt eller haft god återhämtning under en tid. Gör testet igen efter att ha vilat eller efter en dag med lätt träning. Om återhämtningen är effektiv bör ditt resultat vara Good recovery.

Stagnant State (Stagnerande tillstånd) (5)

Din puls ligger fortfarande på en normal nivå. och det har den gjort länge. Resultatet visar att din träning inte varit tillräckligt intensiv för att du ska utvecklas optimalt. För att effektivt förbättra din kondition bör du nu lägga till intensivare eller längre träningspass i ditt program.

Hard Training (Hård träning) (6)

Din träning har flera gånger varit hårdare än genomsnittligt. Du kan ha tränat hårt medvetet. Resultatet visar överbelastning, och du bör försöka återhämta dig ordentligt nu. För att bevaka din återhämtning, gör testet igen efter en eller två dagars vila eller lätt träning.

Overreaching (Överträning) (7)

Dina OwnOptimizer-resultat visar att du haft en mycket intensiv träningsperiod under flera dagar eller veckor. Din puls har kontinuerligt legat på en hög nivå. Detta är ett allvarligt tecken på att du bör ta en

period med total återhämtning. Ju längre du intensivtränat, desto längre återhämtning behöver du. Gör testet igen efter minst två dagars återhämtning..

Sympathetic Overtraining (Sympatisk överträning) (8)

Dina OwnOptimizer-resultat visar att du har haft en period med mycket intensiv träning under flera dagar eller veckor, och att du inte återhämtat dig tillräckligt. Detta har resulterat i överträning. För att återgå till ett normalt tillstånd, vila under en noggrant bevakad återhämtningsperiod. Följ din återhämtning genom att göra OwnOptimizer testet 2–3 gånger i veckan.

Parasympathetic Overtraining (Parasympatisk överträning) (9)

Din puls har förblivit låg, vilket allmänt tolkas som ett tecken på god återhämtning. Men andra parametrar visar på parasympatisk överträning. Du kan ha tränat mycket under en längre period, utan att ha återhämtat dig tillräckligt. Leta efter andra tecken på överträning, som t.ex. försämrade prestation, ökad trötthet, humörsvingningar, sömnstörningar, vidhållande ömhet i musklerna och/eller en känsla av att du är utbränd eller utsliten. Du kan också ha drabbats av annan stress.

För att drabbas av parasympatisk överträning krävs det allmänt att man har tränat hårt under lång tidsperiod. För att återhämta sig från parasympatisk överträning måste kroppen helt återhämta sig och komma i balans. Återhämtningen kan ta flera veckor. Du bör inte träna utan vila helt under merparten av återhämtningsperioden. Du kan möjligen lägga in några dagar med lätt aerob träning i korta pass, och bara tillfälligt inkludera korta, högintensiva pass.

Du kan också överväga att träna andra sporter än din huvudsport. Men det bör vara en träningsform du känner till och är bekväm med. Övervaka din återhämtning genom att göra OwnOptimizer testet 2–3 gånger i veckan. När du känner att du är i balans igen och dina resultat visar Normalt tillstånd eller God återhämtning, helst mer än en gång, kan du överväga att återuppta din träning. När du börjar träna igen, börja en ny testomgång med en ny mätning av dina grundvärden.

Innan du förändrar ditt träningsprogram radikalt bör du analysera igenom dina OwnOptimizer-resultat tillsammans med din känsla och de eventuella symtom du har. Upprepa OwnOptimizer-testet om du inte är säker på de standardiserade förhållandena. Ett enskilt testresultat kan påverkas av flera olika externa faktorer, såsom psykisk stress, latent sjukdom, miljöförändringar (temperatur, höjd) mm. Du bör uppdatera dina utgångsvärden minst en gång om året när du påbörjar en ny träningssäsong.

OwnOptimizer-utveckling

Välj **Test** > **Optimizer** > **Trend** (Test > Optimering > Utveckling)

Se hur dina OwnOptimizer-värden har utvecklats i menyn **Trend** (Utveckling). Den innehåller 16 av dina senaste OwnOptimizer-värden tillsammans med det datum de registrerades. När minnet blir fyllt ersätts det äldsta resultatet automatiskt av nästa resultat.

Det senaste testdatumet, ett diagram med dina resultat och det senaste värdet visas. Tryck på OK för att se en skriftlig beskrivning av dina resultat. Bläddra UP eller DOWN för att se övriga resultat.

Radera OwnOptimizer-värde

Välj **Test** > **Optimizer** > **Trend** (Test > Optimering > Utveckling)

Välj värde och tryck på och håll in LIGHT. **Delete value? No/Yes** (Radera värde? Nej/Ja) visas. Bekräfta med OK.

Reset the Trend File (Nollställa Trend-filen)

Välj **Test** > **Optimizer** > **Reset** (Test > Optimering > Återställ)

Du kan nollställa testperioden för OwnOptimizer. Alla testresultat raderas från minnet. När du gör testet efter en 365-dagars testperiod, eller för första gången på 30 dagar, kommer **Reset test period?** (Återställ testperiod?) att visas.

Analysera resultat med programvaran Polar ProTrainer 5

Genom att ladda ner testresultaten till programmet Polar ProTrainer 5 kan du analysera dem på olika sätt,

samt få tillgång till mer detaljerad information om din utveckling. Med programmet kan du också göra diagramjämförelser med tidigare resultat. Resultaten från Polar OwnOptimizer laddas ner automatiskt till programvaran när du laddar ner träningsdata med funktionen Synkronisera.

10. ANVÄNDA EN NY PULSSENSOR

Använda en ny pulssensor

Din CS600X cykeldator har "kodats in" för att fungera tillsammans med Polar H3 pulssensor. Det innebär att din cykeldator endast tar emot signaler från din pulssensor och din hastighetssensor, och möjliggör störningsfri träning i grupp.

Om du köper en ny pulssensor som ett separat tillbehör måste den kodas ihop med cykeldatorn. Detta tar bara ett par sekunder.

Se till att göra inkodningen före ett evenemang så att störningar förhindras under evenemanget.

Lägga till en ny pulssensor

Tag på pulssensorn och kontrollera att du inte är i närheten (40 m) av andra pulssensorer. Välj OK i klockläge. Cykeldatorn börjar söka efter signalen från pulssensorn.

När pulssensorn har identifierats kommer **New WearLink found, Teach new WearLink?** (Ny WearLink har hittats, Lägga till ny Wearlink?) att visas.

- Välj **Yes** (Ja) för att bekräfta att den ska läggas till. **Completed!** (Klart!) visas när kodningen är klar. Starta träningsregistreringen genom att trycka på OK.
- Välj **No** (Nej) för att avbryta.

 *Din cykeldator hänvisar till pulssensorn som **WearLink**.*

11. ANVÄNDA ETT NYTT TILLBEHÖR

Använda ett nytt tillbehör

En ny sensor som köpts som ett separat tillbehör måste introduceras (kodas ihop) i cykeldatorn. Detta kallas inläring och tar bara några sekunder. Det innebär att din cykeldator endast tar emot signaler från din sensor och möjliggör träning i grupp utan störningar från andra. Om du köpte sensorn och cykeldatorn som ett set är sensorn redan inlärd att fungera tillsammans med cykeldatorn. Du behöver endast aktivera sensorn i din cykeldator.

 Du kan programmera en hastighets-, kadens- och effektsensor för varje cykelinställning.

Inläring av en ny hastighetssensor

Välj **Settings** > **Bike** > **Bike1/2/3** > **Speed** > **On/Off** (Inställningar > Cykel > Cykel 1/2/3 > Hastighet > På/Av). **Teach new sensor?** (Lägga till ny sensor?) visas

- Se till att du inte är i närheten (40 m) av andra hastighetssensorer. Välj **Yes** (Ja) för att bekräfta att den ska läggas till. **Start test drive** (Starta test) visas. Rotatera vevarmen några gånger så att sensorn aktiveras. En blinkande röd lampa anger att sensorn är aktiverad. **Completed!** (Klart!) visas när kodningen är klar. Cykeldatorn är nu redo att ta emot information från hastighetssensorn.
- Välj **No** (Nej) för att avbryta programmeringen, och den sedan tidigare inlagda hastighetssensorn tas i bruk.


 När hastighetssensorn en gång har kodats ihop med cykeldatorn kommer den att kännas igen även om sensorn har varit avstängd. När hastighetssensorn aktiveras kommer **Teach new sensor?** (Lägga till ny sensor?) att visas. Välj **NO** (Nej). Om **YES** (Ja) väljs påbörjas kodsökningen igen.

För videohandledning, gå till http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Inläring av en ny kadenssensor*

Välj **Settings** > **Bike** > **Bike1/2/3** > **Cadence** > **On/Off** (Inställningar > Cykel > Cykel 1/2/3 > Kadens > På/Av). **Teach new sensor?** (Lägga till ny sensor?) visas

- Se till att du inte är i närheten (40 m) av andra kadenssensorer. Välj **Yes** (Ja) för att bekräfta att den ska läggas till. **Start test drive** (Starta test) visas. Rotatera vevarmen några gånger så att sensorn aktiveras. Ett blinkande rött ljus visar att sensorn är aktiverad. **Completed!** (Klart!) visas när kodningen är klar. Cykeldatorn är nu redo att ta emot kadensdata.
- Välj **No** (Nej) för att avbryta programmeringen. Cykeldatorn kan inte mäta kadensdata.

 När kadenssensorn en gång har kodats ihop med cykeldatorn kommer den att kännas igen även om sensorn har varit avstängd. När kadenssensorn sätts på nästa gång kommer **Teach new sensor?** (Lägga till ny sensor?) att visas. Välj **NO** (Nej) och cykeldatorn går över till **On/Off** (På/Av)-läge. Välj **ON** (På) för att aktivera kadenssensorn. Om **YES** (Ja) väljs påbörjas kodsökningen igen.

För videohandledning, gå till http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Inläring av en ny Power Output Sensor*

Välj **Bike** > **Bike1/2/3** > **Power** > **On/Off** (Cykel > Cykel 1/2/3 > Effekt > På/Av). **Teach new sensor?** (Lägga till ny sensor?) visas.

- Se till att du inte är i närheten (40 m) av andra effektsensorer. Välj **Yes** (Ja) för att bekräfta att den ska läggas till. **Start test drive** (Starta test) visas. Rotatera vevarmen några gånger så att sensorn aktiveras. Ett blinkande rött ljus visar att sensorn är aktiverad. **Completed!** (Klart!) visas när kodningen är klar. Cykeldatorn är nu redo att ta emot effektdata.
- Välj **No** (Nej) för att avbryta programmeringen. Cykeldatorn kan inte mäta effektdata.

SVENSKA

*När effektsensorn en gång har kodats ihop med cykeldatorn kommer den att kännas igen även om sensorn har varit avstängd. När hastighetsensorn sätts på kommer **Teach new sensor?** (Lägga till ny sensor?) att visas. Välj **NO** (Nej). Cykeldatorn övergår till **On/Off** (På/Av)-läget. Den effektsensor som senast lagts till kommer att användas. Om **Yes** (Ja) väljs påbörjas kodsökningen igen.*

För videohandledning, gå till http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Lägga till en ny G5 GPS-sensor*

Slå på G5 GPS-sensorn och välj sedan **Settings > Features > GPS > On** (Inställningar > Funktioner > GPS > På) i din cykeldator. **Teach new sensor?** (Lägga till ny sensor?) visas.

- Välj **Yes** (Ja) för att bekräfta att den ska läggas till. **Completed!** (Klart!) visas.
- Välj **No** (Nej) för att avbryta. Cykeldatorn kan inte mäta GPS-data.






För videohandledning, gå till http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

*Tillbehörssensorer krävs

12. BAKGRUNDSINFORMATION

Polar Sportzoner

Med Polar sportzoner erbjuds en ny effektivitetsnivå för pulsbasead träning. Träningen delas in i fem sportzoner beräknade utifrån procent av din maxpuls. Med sportzoner kan du enkelt välja och övervaka träningens intensitet, och följa Polars sportzonsbaserade träningsprogram.

| Träningszon | Intensitet i % av maxpuls och slag/min | Träningstid | Träningseffekt |
|---|--|--------------------|---|
| MAX  | 90–100 % 171–190 slag/min | högst 5 minuter | Effekt: Maximal eller nästan maximal andnings- och muskelansträngning. Upplevs: Mycket utmattande för andning och muskler. Rekommenderas för: Mycket erfarna cyklister med bra kondition. Endast korta intervall, vanligtvis den slutliga förberedelsen inför korta cykeltillfällen. |
| HÅRD  | 80–90 % 152–172 slag/min | 2–20 minuter | Effekt: Ökad möjlighet att upprätthålla hög tröskelhållighet. Upplevs: Muskulär utmattning och tung andning. Rekommenderas för: Erfarna cyklister som tränar året runt, varierad längd. Blir viktigare under säsongen före tävlingarna. |
| MEDEL  | 70–80 % 133–152 slag/min | 10–60 minuter | Effekt: Ökar det allmänna träningstempot, gör måttliga ansträngningar lättare och ökar effektiviteten. Upplevs: Cykling med bra tempo och med konstant hög kadens. Rekommenderas för: Cyklister som närmar sig träningshändelser eller vill öka sin prestanda. |
| LÄTT  | 60–70 % 114–133 slag/min | 60–300 minuter | Effekt: Ökar den allmänna konditionen, återhämtningen och metabolismen. Upplevs: Behagligt och lätt, låg muskelbelastning och kardiovaskulär belastning. Rekommenderas för: Alla som tränar långa träningspass under grundträningsperioder och för att återhämta sig under tävlingssäsongen. |
| MYCKET LÄTT  | 50–60 % 104–114 slag/min | 20–60 minuter | Effekt: Hjälper kroppen att värma upp, varva ner och återhämta sig. Upplevs: Mycket lätt, lite ansträngning. Rekommenderas för: För återhämtning och nedvarvningsträning under träningsssäsongen. |

Maxpuls är uppskattat enligt formeln (220-ålder). Exempel: 30 år, 220–30=190 slag/min.

Cykling i sportzone 1 (Very light) (sportzon 1 (**mycket lätt**)) görs med **mycket låg intensitet**. Huvudprincipen för träning är att din prestationsförmåga förbättras efter träning under återhämtningsfasen, och inte bara under träning. Du kan påskynda din återhämtning med lågintensiv träning.

Sportzone 2 (Light) (sportzon 2 (Lätt)) är för uthållighetsträning, en mycket viktig del av all träning. Cykling i denna zon är lätt och aerob. Långa träningspass med låg intensitet ger effektiv energiförbränning. Framsteg kräver uthållighet.

Syreupptagningsförmågan förbättras i **Sportzone 3 (Moderate)** (sportzon 3 (Medel)). Träningens intensitet är högre än i Sportzon 1 och 2, men fortfarande huvudsakligen aerob. Träning i Sportzon 3 kan t.ex. bestå av intervaller följda av återhämtning. Cykling i denna zon är särskilt effektivt för att förbättra blodcirkulationen i hjärtat och skelettmuskulaturen.

Om ditt mål är att tävla med din toppotential, ska du träna i **sportzon 4** (sportzon 4) och **5**. I dessa zoner är cyklingen anaerob i intervaller på upp till 10 minuter. Ju kortare intervall, desto högre intensitet. Tillräcklig återhämtning mellan intervallerna är mycket viktigt. Träningsmönstret i zon 4 och 5 är utformat för att ge topprestationer.

När du cyklar i en speciell sportzon är zonens mitt ett bra mål men håll inte pulsen på exakt samma nivå hela tiden. Träningens intensitet, återhämtningsnivån, yttre faktorer, m.m. kommer alla att påverka pulsen. Det är därför viktigt att ta hänsyn till subjektiva trötthetskänslor, och att anpassa träningen därefter.

Ett enkelt sätt att använda sportzoner är att använda sig av puls-zoner. Mer information finns i Planera din träning (sida 12).

När passet är slut visas hur länge du har tränat i de olika sportzonerna. Öppna visningen **Weekly** (Veckosummering) för de sportzoner du har tränat i och hur länge du har tränat i var och en. Med programvaran Polar ProTrainer 5 har du upp till 10 sportzoner för att bättre passa dina träningsbehov och din pulsreserv.

OwnZone-träning

Cykeldatorn fastställer automatiskt en individuell och säker intensitetsnivå för din träning: din OwnZone. Polars unika OwnZone-funktion fastställer ditt personliga träningszon för aerob träning. Funktionen leder dig genom uppvärmningen och utgår från din nuvarande fysiska och mentala kondition. För de flesta vuxna motsvarar OwnZone 65–85 % av maxpuls.

Du kan hitta din OwnZone på 1-5 minuter när du värmer upp genom att cykla, jogga eller träna på annat sätt. Idén är att börja träna långsamt med låg intensitet och gradvis öka intensiteten för att höja pulsen. OwnZone har utvecklats för friska personer. Vissa hälsotillstånd kan göra att det inte går att fastställa OwnZone baserad på hjärtfrekvensvariation. Detta innefattar högt blodtryck, hjärtarytmi och vissa mediciner.

Att lyssna på och tolka kroppens signaler vid fysisk ansträngning är en viktig del av att komma i form. Eftersom olika typer av uppvärmning används vid olika typer av träning, och fysisk och mental kondition kan variera från dag till dag (till exempel på grund av stress eller sjukdom), garanterar OwnZone-funktionen att du tränar i den effektivaste puls-zonen för den aktuella träningstypen och dagen.

Mer information om hur du fastställer din OwnZone finns i Fastställa din OwnZone (sida 23).

Maxpuls

Maxpuls (HR_{max}) är det högsta antalet slag per minut hjärtat kan slå under maximal fysisk ansträngning. Det är individuellt och beror på ålder, ärftliga faktorer och kondition. Det kan också variera för olika typer av sporter. Maxpuls används för att uttrycka träningens intensitet.

Fastställa maxpuls

Din maxpuls kan fastställas på flera sätt.

Det bästa är att mäta din maxpuls kliniskt. En belastningstest som övervakas av en kardiolog eller träningsfysiolog utförs vanligtvis på ett löpband eller cykel.

Du kan mäta din maxpuls själv, genom att göra ett fälttest med en träningspartner.

En uppskattning eller ett HRmax-p-värde som beräknar din maxpuls kan fås om du gör Polar Fitness Test.

Den vanligen använda formeln: $220 - \text{ålder}$, men studier visar att denna metod inte är särskilt exakt, i synnerhet för äldre personer eller för dem som varit vältränade i många år.

Om du har tränat hårt under de senaste veckorna och vet att du utan problem kan nå din maxpuls, kan du göra ett test för att själv fastställa din individuella maxpuls. Vi rekommenderar att du har en träningspartner med dig under testet. Prata med din läkare innan du genomför testet om du är osäker.

Ett exempel på ett enkelt maxpulstest.

Steg 1: Värm upp i 20 minuter på plant underlag och öka tempot till ditt normala tempo.

Steg 2: Välj en backe som det tar längre än två minuter att springa upp för. Cykla upp för backen en gång i ett tempo som du kan hålla i 20 minuter. Ta dig ner igen.

Steg 3: Cykla upp för backen igen i ett tempo som du kan hålla i 10 minuter. Notera din högsta puls. Din maxpuls ligger c:a 10 slag över detta värde.

Steg 4: Spring nerför backen och låt samtidigt pulsen sjunka med 30-40 slag/minut.

Steg 5: Spring upp för backen igen i ett tempo du kan hålla i en minut. Försök cykla halvvägs upp för backarna. Notera din högsta puls. Du ligger nu nära din maxpuls. Använd detta värde som maxpuls när du ställer in träningszoner.

Steg 6: Se till att varva ner ordentligt i minst 15 minuter efter testet.

Puls i sittande ställning

HR_{sit} är din snittpuls när du är helt stilla (dvs. sittande). För att enkelt fastställa HR_{sit} , tag på pulssensorn, sitt ner och utför ingen fysisk aktivitet. För att få ett mer tillförlitligt värde kan du upprepa proceduren flera gånger och beräkna medelvärdet.

Pulsreserv

Pulsreserven (HRR) är differensen mellan maxpuls (HR_{max}) och vilopuls (HR_{rest})*. Pulsreserven kan användas som alternativ metod för att räkna ut puls under träning. Det är inom det området pulsen ligger beroende på ansträngningsnivå. Pulsreserven motsvarar ungefär syreupptagningsförmågan (VO_2R).

Puls under träning kan beräknas med Karvonens formel**. Addera procentandelen av pulsreserven till vilopulsen.

Träningspuls = % av målintensiteten ($HR_{max} - HR_{rest}$) + HR_{rest}

Exempel:

Målintensitet 70 % av pulsreserven för en person med maxpuls 201slag per minut och vilopuls 50 slag per minut

Träningspuls = 70 % (201-50) + 50

Träningspuls = 156 slag/min

För en exakt puls behöver du ett exakt värde för maxpuls och vilopuls. Om du använder av en uppskattad/beräknad maxpuls är alla pulsvärden för träningszoner ungefärliga.

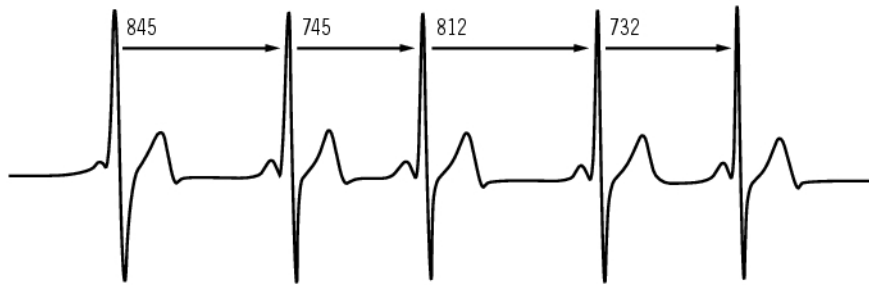
*I Polar CS600X cykeldator mäts vilopulsen sittande (HR_{sit}). Det görs av praktiska skäl eftersom HR_{sit} används för noggrannhet i beräkningen av energiförbrukning. HR_{sit} motsvarar den låga intensitet som olika lågintensiva aktiviteter kan jämföras med.

**Karvonen M, Kentala K, Mustala O. The effects of training on heart rate: a longitudinal study. Ann Med Exp Biol Fenn 1957; 35: 307-315.

Hjärtfrekvensvariation

Hjärtfrekvensen varierar med varje hjärtslag. Hjärtfrekvensvariationen (HRV) är variationen i intervallet

mellan pulsslagen, även kallat R-R intervall.



HRV visar variationen i puls runt en genomsnittlig puls. En genomsnittlig puls på 60 slag/minut innebär inte att intervallet mellan flera hjärtslag i följd är exakt 1,0 sek., utan de kan variera mellan 0,5 sek. och 2,0 sek.

HRV påverkas av den aeroba konditionen. Ett vältränat hjärta har ofta en stor HRV i vila. Andra faktorer som påverkar HRV är ålder, gener, kroppsposition, tid på dagen och allmän hälsa. Vid träning minskar HRV med ökande puls och träningsintensitet. HRV minskar också under perioder med mental stress.

HRV styrs av det autonoma nervsystemet. Parasympatisk aktivitet minskar pulsen och ökar HRV, medan sympatisk aktivitet ökar pulsen och minskar HRV.

HRV används i funktionerna OwnZone, OwnIndex och i OwnOptimizer. Det kan också övervakas med cykeldatorn. Om din HRV ändras vid en viss cykelhastighet och puls kan det indikera en förändring i din träningsbelastning och stress.

R-R registrering

R-R registrering lagrar enskilda pulsvärden, d.v.s. tidsintervallet mellan varje hjärtslag. Denna information visas också som momentan puls i slag per minut för registrerade värden.

När varje enskilt hjärtslag registreras, kan också extraslag och artefakter ses. Vi rekommenderar att kontaktgel används för att optimera kontakten mellan din hud och pulssensorn. Värden som tolkas som felaktiga i pulldata kan justeras och korrigeras med programvaran Polar ProTrainer 5.

Mer fakta och know-how för att öka din löpning finns i Polar artikelbibliotek [http://www.polar.com/en/training_with_polar/training_articles].

13. KUNDSERVICE

Skötsel och underhåll

Som med alla elektroniska enheter ska du vara aktsam när du använder Polar cykeldator. Informationen nedan kan hjälpa dig att uppfylla kraven för att garantin ska gälla och att ha nöje av din produkt i många år framöver.

Skötsel av produkten

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

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

 *Kontrollera etiketten på ditt bälte för att se om det kan maskintvättas. Lägg aldrig in bältet eller sändaren i en torktumlare!*

Cykeldator och sensorer: Håll cykeldatorn och sensorerna rena. För att bibehålla vattenresistensen, tvätta inte cykeldatorn eller sensorerna med högtryckstvätt. Rengör dem med vatten och mild tvållösning och skölj dem med rent vatten. Sänk inte ned dem i vatten. Torka dem noga med en mjuk handduk. Använd aldrig alkohol eller material med slipverkan, exempelvis stålull eller kemikalier.

Förvara din cykeldator och sensorer kallt och torrt. De ska inte förvaras i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (t.ex. en blöt handduk). Cykeldatorn och de kompatibla sensorerna är vattenresistenta, och kan användas när det regnar. Utsätt inte cykeldatorn för direkt solljus i längre perioder, som t.ex. inne i en bil eller monterad på cykeln.

Se till att cykeldatorn och sensorerna inte utsätts för hårda slag eftersom detta kan skada sensorenheterna.

Service

Under de två år då garantin gäller rekommenderar vi att du endast låter en auktoriserad Polar serviceverkstad utföra service. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. För ytterligare information, se Begränsad internationell Polar-garanti (sida 68)

För kontaktinformation och alla adresser till Polar Service Center, besök www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>] och landsspecifika webbplatser.

Registrera din Polar-produkt på <http://register.polar.fi/> så att vi kan fortsätta förbättra och utveckla våra produkter och tjänster så att de bättre möter dina behov.

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

Byta batterier

Cykeldatorn CS600X och Polar H3 pulssensor har båda ett utbytbar batteri. För att byta batteri själv, följ instruktionerna noga i Byte av cykeldatorns batteri..

Batterierna i hastighets- och kadenssensorerna för cykel kan inte bytas. Polars hastighets- och kadenssensorer för cykel är förseglade för att maximera den mekaniska livslängden och tillförlitligheten. Sensorerna har batterier med lång livslängd. Kontakta auktoriserade Polar servicecenter eller återförsäljare för att köpa en ny sensor.

För instruktioner om hur du byter batteriet i systemet **Polar LOOK Kéo Power**, se bruksanvisningen för Polar LOOK Kéo Power.

G5 GPS-sensorn har ett internt, uppladdningsbart batteri som inte kan tas ur. Se bruksanvisningen till G5 GPS-sensorn för instruktioner om hur du laddar batteriet.

i Förvara batterierna på behörigt avstånd från barn. Om batterierna sväljs, kontakta läkare omedelbart. Batterierna ska återvinnas enligt lokala bestämmelser.

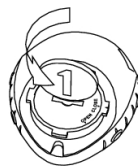


Explosionsrisk förekommer om batteriet byts ut mot fel typ av batteri.

Byte av cykeldatorns batteri.

För att du ska kunna byta cykeldatorns batteri behöver du ett mynt och ett nytt batteri (CR 2354).

1. Använd ett mynt för att öppna batterilocket genom att trycka lätt och samtidigt vrida moturs.
2. Ta bort batterilocket. Batteriet sitter fast i locket, som lyfts försiktigt. Ta ur batteriet och sätt i ett nytt. Var försiktig så att du inte skadar kontakterna i locket.
3. Placera batteriets pluspol (+) mot locket och den negativa polen.
4. Lockets tätningsring är också fäst i locket. Byt ut tätningsringen om den är skadad. Innan du stänger locket kontrollerar du att tätningsringen inte är skadad och att den sitter ordentligt fast i skåran.
5. Sätt fast locket och vrid det medurs med ett mynt till läget CLOSE. Se till att locket är ordentligt stängt!



Batteriet tar slut fortare om du använder bakgrundsbelysningen ofta. Vid kall väderlek kan indikatorn för låg batterinivå visas och sedan försvinna igen när du kommer in i en varmare omgivning. För att batterilocket ska hålla så länge som möjligt ska du bara öppna det när du behöver byta batteri. Vid batteribyte ska du kontrollera att förseglingssringen inte är skadad och byta ut den om den är det.

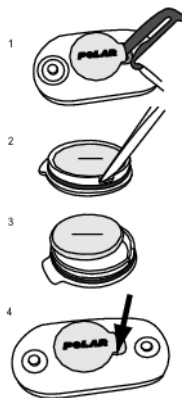
För videohandledning om hur du byter batteri, gå till www.polar.com/en/polar_community/videos [http://www.polar.com/en/polar_community/videos].

i Det finns ingen separat videohandledning för att byta batteri på CS600X, se därför videohandledningen för att byta batteri på CS200, men observera att det är en annan batterityp.

Pulssensorns batteri

Byta batteri på Polar H1/H2/H3 pulssensor

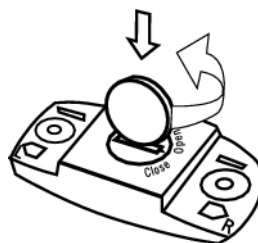
1. Lyft upp batterilocket genom att använda spännet på bältet.
2. Ta bort det gamla batteriet från batterifacket med en pinne i lämplig storlek, t.ex. en tandpetare. Ett verktyg av icke-metall är att föredra. Var försiktig så att inte batterilocket skadas.
3. Sätt i ett nytt batteri i batterilocket med den negativa polen (-) utåt. Se till att förseglingsringen passar i spåret för att säkra sändarens vattenresistens.
4. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats. Du ska höra ett klick.



För videohandledning om hur du byter batteri, gå till www.polar.com/en/polar_community/videos [http://www.polar.com/en/polar_community/videos].

Byta batteri på Polar WearLink+ pulssensor

1. Öppna batterilocket med ett mynt genom att vrida moturs till OPEN.
2. Sätt i batteriet (CR2025) på insidan av locket med den positiva (+) sidan mot locket. Se till att förseglingsringen passar i spåret för att säkra sändarens vattenresistens.
3. Sätt tillbaka locket på sändarenheten.
4. Använd mynten för att vrida tillbaka till CLOSE*.



Öppna endast locket när du byter batteri för att det ska hålla så länge som möjligt och se till att förseglingsringen inte är skadad. Den ska i så fall bytas ut mot en ny.

För videohandledning om hur du byter batteri, gå till www.polar.com/en/polar_community/videos [http://www.polar.com/en/polar_community/videos].

i Dessa förseglingsringar kan köpas från Polar-auktoriserade serviceverkstäder. I USA och Kanada finns extra förseglingsringar att köpa hos auktoriserade Polar-serviceverkstäder. I USA kan förseglingsringarna även köpas på www.shoppolar.com [<http://www.shoppolar.com>]. Gå till www.polar.com [<http://www.polar.com>] för att hitta ditt lands shoppolar online-butik.

Säkerhetsföreskrifter

Störningar under träning

Elektromagnetiska störningar och träningsutrustning.

Störningar kan förekomma nära mikrovågsugnar och datorer. WLAN-basstationer kan också orsaka störningar under träning med CS600X. Undvik felaktiga registreringar eller avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor.

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

1. Ta bort pulssensorn från bröstkorgen och använd träningsutrustningen som du normalt skulle göra.
2. Flytta runt cykeldatorn tills du hittar en plats där inte strövärden visas eller hjärtsymbolen blinkar.

Störningarna är ofta starkast alldeles framför utrustningens displaypanel medan vänster och höger sida av displayen är relativt fria från störningar.

3. Sätt tillbaka pulssensorn runt bröstkorget och håll cykeldatorn i detta störningsfria område så långt det är möjligt.

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

Minimera riskerna vid träning

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


- Har du varit fysiskt inaktiv de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Tar du blodtrycks- eller hjärtmediciner?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Befinner du dig i rehabilitering efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du pacemaker eller annat elektroniskt implantat?
- Röker du?
- Är du gravid?

Observera att förutom intensitetsnivån i träningen kan medicinering för hjärtproblem, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andning etc., såväl som vissa energidrycker, alkohol samt nikotin också påverka hjärtfrekvensen.

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

Obs! Bär du pacemaker kan du använda Polars träningsdatorer. Teoretiskt ska interferens mellan Polarprodukter och pacemaker inte vara möjlig. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att alla våra produkter passar till alla pacemakers eller andra implantat på grund av det stora antalet implantat på marknaden. Om du känner dig tveksam eller upplever ovanliga sensationer när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion p.g.a. användning av produkten, bör du kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer. För att undvika allergiska reaktioner p.g.a. sändarbältet kan du bära det utanpå en tröja. Fukta emellertid tröjan ordentligt under elektroderna för att mätningen ska fungera utan störningar.

 *Den kombinerade effekten av fukt och intensiv skavning kan leda till att en svart färg avges från sändarens yta, vilket eventuellt kan orsaka fläckar på ljusa kläder. Om du använder insektsmedel på huden bör du se till att det inte kommer i kontakt med pulssensorn.*

Teknisk specifikation

Cykeldator

Cykeldatorn är en laserprodukt i klass 1

Batterilivslängd:

Ungefär 1 år (1 tim/dag, 7 dagar i veckan)

Batterityp:

CR 2354

Förseglingssring:

O-ring 20,0 X 1,0; material: silikon

Driftstemperatur:

Driftstemperatur -10 °C till +50 °C

Material:

Termoplastisk polymer

Noggrannhet:

Bättre än ± 0,5 sekunder/dag vid en temperatur på 25 °C

| | |
|--|---|
| Pulsmätningens tillförlitlighet: | ± 1 % eller 1 slag per minut, beroende på vilket som är högst. Definitionen avser stabila tillstånd. |
| Mätintervall för puls: | 15-240 |
| Visningsintervall för aktuell hastighet: | 0-127 km/h eller 0-75 miles/h |
| Visningsintervall för höjd: | -550 m ... +9 000 m |
| Upplösning av höjd, uppför: | 5 m |

Cykeldatorns maxvärden

| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| Maximalt antal filer: | 99 |
| Maximal träningsid/fil: | 99 h 59 min 59 s |
| Maximalt antal varvtider/fil: | 99 |
| Totalsträcka: | 999 999 km / 621 370 miles |
| Total träningsid: | 9 999 h 59 min 59 s |
| Total kaloriförbrukning: | 999 999 kcal |
| Totalt antal träningspass: | 9999 |
| Total uppstigning: | 304 795 m / 999 980 ft |

Sändarenhet

| | |
|---|---|
| Batteriets livslängd för Polar H3 pulssensor: | 1 600 h |
| Batterityp: | CR2025 |
| Förseglingsring: | O-ring 20,0 X 0.90; material: silikon |
| Drifttemperatur: | -10 °C till +40 # |
| Material i sändare: | Polyamid |
| Material i elektrodbälte: | 38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elasthan, 13 % polyester |

Polar ProTrainer 5™

| | |
|-------------|---|
| Systemkrav: | PC Windows® 2000/XP (32bit), Vista IrDA-kompatibel port (extern IrDA-enhet eller en intern Ir-port) Dessutom måste din dator ha en Pentium II 200 MHz-processor eller snabbare, en skärm med SVGA eller högre upplösning, 50 MB hårddiskutrymme och en CD-rom-enhet. |
|-------------|---|

Polar Weblink med IrDA-kommunikation

| | |
|-------------|--|
| Systemkrav: | PC Windows® 2000/XP/Vista 32/64-bit eller Windows 7 32/64-bit IrDA-kompatibel port (extern IrDA-enhet eller en intern Ir-port) |
|-------------|--|

Polar cykeldator visar dina prestationsindikatorer. Den har utformats för att ange den fysiologiska ansträngningen och återhämtningen under och efter ett träningspass. Den mäter också hastighet och sträcka när du cyklar med en Polar Hastighetssensor. Polar G5 GPS-sensor mäter hastighet, sträcka och position (koordinater). Polar Kadenssensor är utvecklad för att mäta trampfrekvens när du cyklar. Systemet Polar LOOK Kéo Power är utvecklat för att mäta effektutvecklingen när du cyklar. Ingen annan användning avses.

Polar cykeldator bör inte användas för inhämtning av miljöfaktorer som kräver yrkesmässig eller industriell precision. Den bör inte heller användas för att inhämta värden under aktiviteter uppe i luften eller under vatten.

Vattenresistensen hos Polars produkter har testats i enlighet med den internationella standarden IEC 60529 IPx7 (1 m, 30 min, 20 °C). Produkterna är indelade i fyra kategorier beroende på deras vattenresistens. Titta på märkningen på baksidan av din Polar-produkt och jämför med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller för produkter från andra tillverkare.

| Märkning på baksidan | Typ av vattenresistens |
|----------------------|---|
| Vattentät IPX7* | Ej lämplig för bad eller simning. Skyddad mot vattenstänk och regn. Tvätta inte med högtryckstvätt. |

| Märkning på baksidan | Typ av vattenresistens |
|------------------------------|--|
| Vattenresistent** | Ej lämplig för simning. Skyddad mot vattenstänk, svett, regn osv. Tvätta inte med högtrycksvätt. |
| Vattenresistent 30 m/50 m*** | Lämplig vid bad och simning |
| Water resistant 100 m | Lämplig vid simning och snorkling (utan lufttankar) |

* Systemet Polar LOOK Kéo Power

** Polar CS600X cykeldator, CS hastighetssensor W.I.N.D. och CS kadenssensor W.I.N.D.

*** Polar H3 pulssensor är vattenresistent 30 m, men den mäter inte pulsen i vatten.

Frågor och svar (FAQ)

Vad gör jag om

... batterisymbolen och **Battery low** (Låg batterinivå) visas?

Det första tecknet på att batteriet håller på att ta slut är att batteriindikatorn visas. Men symbolen kan visas när det är kallt. Symbolen försvinner så fort du kommer in i normal temperatur. När symbolen visas ljuder cykeldatorn och bakgrundsbelysningen släcks. Mer information om byte av batteriet finns i Skötsel och underhåll (sida 61).

... jag inte vet var jag befinner mig i menyn?

Tryck på och håll in STOP tills klockslaget visas.

... inget händer när jag trycker på knapparna?

Nollställ cykeldatorn genom att samtidigt trycka på alla sidoknappar i 2 sekunder. Efter nollställningen, tryck på den röda knappen, **Start with bike settings** (Börja med cykelinställningar) visas. Du kan antingen godkänna cykelinställningarna med OK eller ändra cykelinställningarna. Då visas **Basic Settings** (Grundläggande inställningar). Ställ in klockslag och datum, övriga inställningar har sparats. Mer information finns i Grundinställningar (sida 9) och Måta hjulstorleken (sida 8). Om du inte vill ändra resten av inställningarna kan du hoppa över dem genom att trycka på och hålla in STOP. Alla träningsdata har sparats.

... cykeldatorn inte mäter kaloriförbrukningen?

Förbrukade kalorier beräknas bara när du bär sändaren och alla grundinställningar är korrekt gjorda. Mer information finns i Grundinställningar (sida 9).

... en annan person med cykeldator eller pulsmätare orsakar störningar?

Se Säkerhetsföreskrifter (sida 63).

... de avlästa pulsvärdena är instabila, extremt höga eller visar noll (00)?

- Se till att cykeldatorn inte befinner sig längre bort än 40 m från pulssensorn.
- Kontrollera att pulssensorns bälte inte lossnat under träningen.
- Kontrollera att insydda elektrodytor i klädesplagg sitter åt och inte glappar.
- Kontrollera att pulssensorn/klädesplaggets elektrodytor är fuktiga.
- Kontrollera att pulssensorn/klädesplagget är rena.
- Kontrollera att det inte finns någon annan pulssensor inom 40 meters avstånd.
- Starka elektromagnetiska signaler kan ge upphov till instabila värden. För ytterligare information, se Säkerhetsföreskrifter (sida 63).
- Om den felaktiga pulsavläsningen fortsätter trots att du flyttat dig bort från störningskällan ska du minska din hastighet och kontrollera pulsen manuellt. Om du anser att den motsvarar den höga avläsningen på displayen kan du uppleva hjärtarrytmi. De flesta fall av arrytmi är inte allvarliga, men kontakta din läkare i alla fall.

- Ett hjärtproblem kan ha ändrat din EKG-vågform. Kontakta i så fall en läkare.

...Check WearLink! (Kontrollera WearLink!) visas och din cykeldator kan inte hitta din pulssignal?

- Se till att cykeldatorn inte befinner sig längre bort än 40 m från pulssensorn.
- Kontrollera att pulssensorns bälte inte lossnat under träningen.
- Kontrollera att insydda elektrodytor i klädesplagg sitter åt och inte glappar.
- Kontrollera att pulssensorns/klädesplaggets elektrodytor är fuktiga.
- Kontrollera att pulssensorns/klädesplaggets elektrodytor är rena och oskadade.
- Om pulsmätningen inte fungerar med klädesplagget, prova med en Soft strap istället. Om din puls detekteras med bältet ligger problemet förmodligen i kläderna. Vänligen kontakta tillverkaren/försäljaren av aktuellt plagg.
- Om du har provat ovanstående åtgärder, och meddelandet fortfarande visas och pulsmätningen inte fungerar, kan det vara batteriet i pulssensorn som är slut. För ytterligare information, se Skötsel och underhåll (sida 61).

 *Din cykeldator hänvisar till pulssensorn som **WearLink**.*

...New WearLink found. Teach new WearLink? (Ny WearLink har hittats, Lägg till ny Wearlink?) visas?

Om du har köpt en ny pulssensor som ett tillbehör, måste den programmeras in på cykeldatorn. För ytterligare information, se Använda en ny pulssensor (sida 54).

Om pulssensorn du använder fanns med i produktpaketet och denna text visas på displayen, kan det vara så att din cykeldator fångar upp signaler från en annan pulssensor. Om så är fallet, kontrollera att du bär din egen pulssensor, att elektroderna är fuktade och att pulssensorns bälte inte lossnat. Om meddelanden ändå visas är batteriet i din pulssensor slut. För ytterligare information, se Skötsel och underhåll (sida 61).

...Check Speed! (Kontrollera hastighet!) visas?

Mer information finns i bruksanvisningen till hastighetssensor W.I.N.D.

...Check Power! (Kontrollera effekt!) visas?*

Kontrollera att effektsensorns funktion aktiverats i cykeldatorn. Om den aktiverats ska cykelsymbolen visas på datorn. Se till att effektsensorn är placerad korrekt. Batteriet i effektsensorn kan vara tomt. Mer information finns i bruksanvisningen till effektsensorn.

...Teach new sensor? (Lägga till ny sensor?) visas?

Om du har köpt en ny Polar H3 pulssensor, Polar Cadence Sensor W.I.N.D.* eller systemet Polar LOOK Kéo Power* som tillbehör, måste den programmeras in på cykeldatorn. Mer information finns i Använda ett nytt tillbehör (sida 55).

...höjden ändras även om jag inte förflyttar mig?

Cykeldatorn omvandlar uppmätt lufttryck till en höjdvälsläsning. Det är därför som förändringar i väderförhållandena (lufttrycket) kan orsaka förändringar i höjdvälsläsningar.

...höjdvälsläsningarna inte är exakta?

Din höjdmätare kan visa felaktig höjd om den är exponerad för yttre störningar, t.ex. stark vind eller luftkonditionering. Försök i så fall att kalibrera höjdmätaren. Om avläsningarna är konstant felaktiga kanske smuts blockerar lufttryckskanalerna. Skicka i så fall cykeldatorn till en Polar-serviceverkstad.

...Memory low (Lite minne kvar) visas?

Memory low (Lite minne kvar) visas när det finns ca 1 timme kvar i minnet. När hela minnet har förbrukats visas **Memory full** (Minnet förbrukat). För att frigöra minne förs träningsdata över till programvaran Polar ProTrainer 5, och raderas från cykeldatorns minne.

*Tillbehörssensor krävs.

Begränsad internationell Polar-garanti

- Denna garanti påverkar inte konsumentens lagstadgade rättigheter enligt tillämplbara nationella eller lokala lagar, eller konsumentens rättigheter så som de är fastslagna i gällande försäljningsavtal.
- Den internationella Polar-garantin är utfärdad av Polar Electro Inc. för de kunder som har inköpt denna produkt i USA eller Kanada. Den internationella Polar-garantin är utfärdad av Polar Electro Oy. för de kunder som har inköpt denna produkt i annat land.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garanterar den ursprunglige kunden / köparen av denna produkt att produkten är fri från produktions- och materialfel i två år från inköpsdatum.
- **Det ursprungliga inköpskvittot är ditt inköpsbevis!**
- Garantin täcker inte batterier, skador orsakade av felaktigt användande, ovarsamhet, olyckor eller då föreskrifterna i bruksanvisningen inte uppfylls, felaktigt underhåll, kommersiellt användande, spräckta eller trasiga boetter/höljen eller spännband.
- Garantin täcker inte skador, förluster, kostnader eller utgifter; vare sig direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av eller relaterade till produkten.
- Artiklar som har köpts i andra hand omfattas inte av garantin på två (2) år, såvida inget annat anges i den lokala lagen.
- Under garantiperioden kommer produkten antingen att repareras eller bytas ut vid ett auktoriserat servicecenter oavsett inköpsland.

Garantin för alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen har marknadsförts.

CE0537

Denna produkt uppfyller kraven i direktiv 93/42/EEG, 1999/5/EG och 2011/65/EU. Tillämplig Försäkran om överensstämmelse finns tillgänglig på www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].



Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2002/96/EG om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatörer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2006/66/EG från den 6 september 2006 om batterier och ackumulatörer och förbrukade batterier och ackumulatörer. Dessa produkter och batterier/ackumulatörer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna.



Denna märkning visar att produkten är skyddad mot elstötar.

Lagstadgad information finns tillgänglig på www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2008-certifierat företag.

Med ensamrätt. Ingen del av denna bruksanvisning får användas eller kopieras utan skriftligt tillstånd från Polar Electro Oy. Namn och logotyper i denna bruksanvisning eller i produktlådan är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper som märkts med en ®-symbol i denna bruksanvisning eller på förpackningen till denna produkt är registrerade varumärken från Polar Electro Oy. Windows är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation och Mac OS är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Inc.

Polar ansvarsfriskrivning

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationssyfte. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande, på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

Produkten skyddas av ett eller flera av följande patent:

US6361502, EP1405594, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, EP1694106, US7226321.

Andra patent är sökta.

Tillverkare:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com [<http://www.polar.com>]

3.0 SWE 09/2013

INDEX

| | | | |
|--|--------|-------------------------------------|--------|
| 12-/24-timmarstid | 43 | Skötselinstruktioner | 61 |
| Aktivitetsnivå | 40 | Språkinställningar | 41 |
| Alarminställning | 42 | Ställa in tid | 43 |
| Analysera träningsdata i programvaran ProTrainer 5 | 25 | Starta träningsregistreringen | 16 |
| Anpassa displayen | 18 | Tidszon | 43 |
| Automatisk varvtidsregistrering på/av | 37 | Timerinställning | 13 |
| Backlight (bakgrundsbelysning) | 9 | Titlar (displaynamn) | 18 |
| Bakgrundsbelysning | 22 | Totalvärdet | 33 |
| Batteribyte | 61 | Träningsinställningar | 12, 13 |
| Beräkning av maxpuls | 48 | Välja träningstyp | 12 |
| Börja mäta pulsen | 16 | Vanliga frågor och svar | 66 |
| Cadence (kadens): På/av | 39 | Vattenresistens | 65 |
| Cykelsymbol | 16, 19 | VO _{2max} | 40, 47 |
| Dataöverföring | 25 | Volym | 40 |
| Datuminställning | 43 | Zooma displayen | 22 |
| Effektutveckling på/av | 38 | | |
| Enhetsinställning | 41 | | |
| Faser | 45 | | |
| Fitness test | 47 | | |
| Garanti | 61, 68 | | |
| Göra en paus i träningsregistreringen | 22 | | |
| Hämta träningsinformation | 25 | | |
| Hastighet på/av | 37 | | |
| Hastighetszoner | 13 | | |
| Höjdkalibrering | 34 | | |
| HR _{max} | 40, 58 | | |
| HR _{max-P} | 48 | | |
| HR _{sit} | 40, 59 | | |
| Ihopkodning | 54 | | |
| Inställning av lagringsfrekvens | 35 | | |
| Intervallträning | 12 | | |
| Kaloriförbrukning | 25 | | |
| Knappar på cykeldatorn | 9 | | |
| Knapplås | 41 | | |
| Konditionsutveckling | 49 | | |
| Låg batterinivå | 66 | | |
| Lagra varvtider | 21 | | |
| Ljud | 40 | | |
| Manuella zoner | 13 | | |
| Nattläge | 22 | | |
| Nedräkning till ett evenemang | 42 | | |
| Nollställ cykeldatorn | 66 | | |
| Nollställ totalvärdet | 33 | | |
| OwnIndex | 47 | | |
| OwnOptimizer | 50 | | |
| OwnZone | 23, 58 | | |
| Påminnelser | 42 | | |
| Polar ProTrainer 5 | 25, 44 | | |
| Programträning | 44, 45 | | |
| Pulsinställningar | 14 | | |
| Pulszon | 13 | | |
| Radera en fil | 33 | | |
| R-R-registrering | 35, 36 | | |
| Säkerhetsföreskrifter | 63 | | |
| Skapa träningspass | 12 | | |