

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY



**POLAR**  
**RC3 GPS**

Användarhandbok

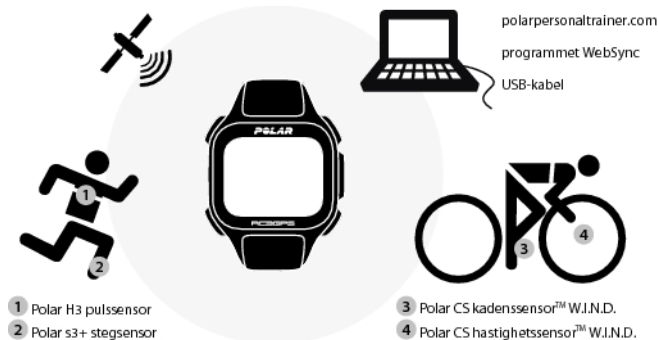
# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>1. INTRODUKTION</b> .....	<b>4</b>
<b>2. TRÄNINGSSYSTEM MED ALLT I ETT</b> .....	<b>5</b>
Träningsdatorns delar.....	5
Träningsprogram.....	5
Tillgängliga tillbehör.....	6
Knappfunktioner .....	7
Menystruktur .....	7
<b>3. TRÄNINGSDATORNS BATTERI</b> .....	<b>9</b>
Ladda din träningsdator .....	9
Batteriets drifttid.....	9
Batteriets statusindikator .....	10
Meddelande om svagt batteri.....	10
<b>4. INSTALLERA TRÄNINGSDATORN</b> .....	<b>12</b>
Grundinställningar .....	12
Inställningar för sportprofiler.....	12
<b>5. TRÄNING</b> .....	<b>13</b>
Använda pulssensorn .....	13
Starta ett träningspass.....	13
Träna med Polar ZoneOptimizer.....	16
Starta träningspasset med Polar ZoneOptimizer .....	16
Träningsdisplayer.....	17
Knappfunktioner under träning .....	21
Registrera en varvtid.....	21
Låsa en sportzon.....	21
Nattläge.....	21
Se Snabbmenyn .....	21
Pausa/avsluta träningsregistreringen .....	22
Tillbaka till startpunkt .....	22
<b>6. EFTER TRÄNING</b> .....	<b>23</b>
Tränings effekt.....	23
Träningsfiler.....	24
Radera träningsfiler.....	26
Veckosummering .....	27
Nollställa veckosummeringar .....	27
Totalvärden sedan xx.xx.xxxx.....	27
Nollställa totalvärden.....	28
<b>7. POLARPERSONALTRAINER.COM</b> .....	<b>29</b>
Analysera dina träningsdata .....	29
Använd programmen från Polar för förbättrad uthållighet.....	29
<b>8. INSTÄLLNINGAR</b> .....	<b>30</b>
Inställningar för sportprofiler.....	30
Inställningar för Löpning .....	30
Inställningar för Cykling .....	30
Inställningar för Annan sport .....	32
Pulsinställningar.....	32
Användarinställningar.....	33
Maxpuls (HRmax) .....	33
OwnIndex® .....	33
Allmänna inställningar.....	33

<b>Klockinställningar</b> .....	<b>34</b>
<b>Snabbmeny</b> .....	<b>34</b>
Klockläge .....	34
Förträningläge .....	34
Träningsläge .....	34
<b>9. POLAR FITNESS TEST (KONDITIONSTEST)</b> .....	<b>36</b>
Innan testet påbörjas .....	36
Utföra testet .....	36
Efter testet .....	37
<b>10. NYTT TILLBEHÖR</b> .....	<b>39</b>
<b>Koda ihop en ny sensor med träningsdatorn</b> .....	<b>39</b>
<b>Koda ihop en ny pulssensor med träningsdatorn</b> .....	<b>39</b>
<b>Koda ihop en ny hastighetssensor med träningsdatorn</b> .....	<b>39</b>
<b>Koda ihop en ny kadenssensor med träningsdatorn</b> .....	<b>40</b>
<b>Koda ihop en ny stegsensor med träningsdatorn</b> .....	<b>40</b>
<b>Kalibrera Polar s3+ stegsensor</b> .....	<b>40</b>
Kalibrering med Löpguiden .....	41
Ställa in kalibreringsfaktorn manuellt .....	41
Kalibrera sensorn genom att springa en uppmätt sträcka (kalibrering i farten) .....	41
<b>11. POLAR SMART COACHNING</b> .....	<b>43</b>
<b>Polar Sportzoner</b> .....	<b>43</b>
<b>Hjärtfrekvensvariation</b> .....	<b>44</b>
<b>Polar ZoneOptimizer</b> .....	<b>44</b>
<b>Maxpuls</b> .....	<b>45</b>
<b>Stegfrekvens och steglängd</b> .....	<b>46</b>
<b>Polar Running Index</b> .....	<b>47</b>
<b>Funktionen Polar Training Load - Träningsansträngning</b> .....	<b>49</b>
<b>Polar träningsprogram för löpning och cykel</b> .....	<b>49</b>
<b>12. VIKTIG INFORMATION</b> .....	<b>51</b>
<b>Produktskötsel</b> .....	<b>51</b>
Service .....	52
<b>Batterier</b> .....	<b>52</b>
Byta batteri på pulssensorn .....	52
<b>Säkerhetsföreskrifter</b> .....	<b>53</b>
Störningar under träning .....	53
Minimera riskerna under träning .....	53
<b>Tekniska Specifikationer</b> .....	<b>54</b>
<b>Vanliga frågor (FAQ)</b> .....	<b>56</b>
<b>Begränsad internationell Polar-garanti</b> .....	<b>59</b>
<b>Ansvarsfriskrivning</b> .....	<b>60</b>
<b>INDEX</b> .....	<b>61</b>

# 1. INTRODUKTION

Grattis till ditt köp av en Polar RC3 GPS™ träningsdator! Träningsdatorn är ett allt-i-ett-system som på flera sätt kan hjälpa dig under dina träningspass.



Denna användarhandbok ger en komplett instruktion som hjälper dig att få ut så mycket som möjligt av din träningsdator.

Den senaste versionen av användarhandboken kan laddas ner från [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>]. För videohandledning, gå till [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

## Huvudfunktioner och fördelar

**Slimmad integrerad GPS:** RC3 GPS är allt du behöver för att spåra din hastighet, sträcka och träningsrutt. Den slimmade och lättviktiga träningsdatorn har en inbyggd GPS och ett uppladdningsbart batteri.

**Tillbaka till start:** Denna funktion visar vägen tillbaka till din startpunkt.

**Träningseffekt:** Den här funktionen hjälper dig att bättre förstå effekterna av din träning genom att ge feedback på dina träningsresultat.

**Träningsdagbok på webben:** Dela din träningsrutt och annan träningsdata med dina vänner på [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

**Löpindex:** Följer effekten av din löpning med den här funktionen. Löpindex beräknas automatiskt efter varje löprunda, baserat på puls- och hastighetsdata.

**Sportprofil:** Börja enkelt ditt träningspass: Träningsdatorn har fem sportprofiler; en för löpning, två för cykling och två för andra sporter.

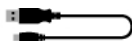
**Polar Sportzoner:** Hjälper dig att träna med rätt intensitet och låsa din sportzon för ett träningspass. När din puls går under eller över målsportzonen avger RC3 GPS ett visuellt och hörbart alarm.

## 2. TRÄNINGSSYSTEM MED ALLT I ETT

### Träningsdatorns delar



Med en integrerad GPS-enhet ger **Polar RC3 GPS träningsdator** data om hastighet och sträcka samt information om träningsrutten på webbtjänsten polarpersonaltrainer.com vid all utomhusträning med hjälp av GPS-teknologi. Signalerna som GPS-satelliter överför till marken, anger satelliternas position. Träningsdatorn tar emot signalerna och bestämmer din position genom att mäta avståndet mellan sig själv och satelliterna. Det finns minst 24 aktiva GPS-satelliter som kretsar kring jorden. För att få ett tillförlitligt positionsvärde kombinerar träningsdatorn signalerna från minst fyra satelliter.



Anslut träningsdatorn till din dator med en **USB-kabel** för att ladda batteriet och överföra data mellan träningsdatorn och webbtjänsten polarpersonaltrainer.com.

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.

### Träningsprogram

Med **programmet WebSync** kan du

- synkronisera och överföra data mellan din träningsdator och polarpersonaltrainer.com,
- justera dina inställningar på träningsdatorn och
- anpassa displayen på din träningsdator, t.ex. med din egen logotyp.

Se den fullständiga användarhandboken på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>] eller hjälpsnittet för programmet WebSync för ytterligare information om dataöverföring och andra funktioner i WebSync. Du kan ladda ner programmet WebSync på [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) [<http://www.polarpersonaltrainer.com>].

**Polarpersonaltrainer.com** är din träningsdagbok online och även en interaktiv träningscommunity som håller dig motiverad. För att få en djupare analys av din träning överför du dina träningsdata till webbtjänsten polarpersonaltrainer.com med hjälp av USB-kabeln och programmet WebSync.

Med webbtjänsten **polarpersonaltrainer.com** kan du

- se din träningsrutt
- dela dina träningsresultat som en statusuppdatering i ett socialt nätverk
- utmana dina vänner i virtuella idrottstävlingar
- få mer detaljerad information om din träningsfeedback
- lagra dina träningsfiler och följa din långsiktiga utveckling
- följa din träningsansträngning och återhämtning i träningsdagboken
- skapa och ladda ner Polar Endurance träningsprogram på din träningsdator och använda dem i din träning, och
- skapa dina egna träningsmål

Se hjälpsvaret för polarpersonaltrainer.com för ytterligare information om funktionerna på webbtjänsten polarpersonaltrainer.com.

**i** *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.*

## Tillgängliga tillbehör

Med hjälp av Polars tillbehör kan du förbättra din träningsupplevelse och få en mer fullständig förståelse av dina resultat.



RC3 GPS träningsdator är kompatibel med **Polar H2** och **H3 pulssensorer**. Den bekväma pulssensorn mäter din puls direkt från hjärtats elektriska signaler och sänder informationen till träningsdatorn i realtid. Pulssensorn består av en sändare och ett bälte.

**i** *Om du köpte en produkt som inte innehåller en pulssensor, stäng av funktionen i inställningarna för sportprofiler. För instruktioner, se Inställningar för sportprofiler (sida 30).*



Tillbehöret **Polar s3+ stegsensor** hjälper dig att förbättra din löpteknik. Den mäter trådlöst hastighet/tempo, sträcka, löpkadens (stegfrekvens), löpindex och steglängd, oavsett om du tränar inomhus eller utomhus.



Tillbehöret **Polar CS kadenssensor W.I.N.D.** mäter trådlöst kadensen när du cyklar, dvs. din aktuella och genomsnittliga trampfrekvens i pedalvarv per minut.



Tillbehöret **Polar CS hastighetssensor W.I.N.D.** mäter trådlöst din aktuella, genomsnittliga och maximala hastighet/tempo samt sträcka när du cyklar.

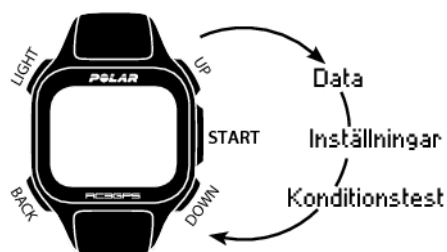
Data från alla kompatibla sensorer skickas trådlöst till träningsdatorn via Polars egen 2,4 GHz W.I.N.D.-teknologi. Detta förhindrar att störningar i överföringen inträffar under träningen.

## Knappfunktioner

Träningsdatorn har fem knappar som har olika funktioner beroende på användningssituation.

LÄTT	BACK (TILLBAKA)	START/OK	UP (UPP)	DOWN (NER)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tända displayen</li> <li><b>Tryck och håll in</b> för att komma till <b>SNABBMENY</b>: I klockfunktionen; aktivera knapplås, ställa in alarm eller välja tidszon. Under träning; aktivera knapplås, söka sensor, justera träningsljud, ställa in automatiska varvtider, visa GPS-info eller zongränser.</li> </ul> <p>För mer information om snabbmenyn, se Snabbmeny (sida ? ).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stäng menyn</li> <li>Återvänd till föregående nivå</li> <li>Lämna inställningarna oförändrade</li> <li>Avbryt val</li> <li><b>Tryck och håll in</b> för att återvända till klockläget från alla andra lägen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bekräfta val</li> <li>Starta ett träningspass</li> <li>Lagra en varv-/mellantid</li> <li><b>Lås den aktuella</b> sportzonen i träningsläget med ett långt knapptryck.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bläddra i menyn</li> <li>Justera ett valt värde</li> <li><b>Tryck och håll in</b> för att ändra klockdisplay.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bläddra i menyn</li> <li>Justera ett valt värde</li> <li><b>Tryck och håll in</b> för att växla mellan Tid 1/Tid 2.</li> </ul>

## Menystruktur



### Data

Följ upp dina träningsdata långsiktigt. För mer information, se Efter träning (sida 23).

### Inställningar

Anpassa din träningsdator och välj de funktioner som behövs för respektive Sportprofil så att de passar din träning. För mer information, se Inställningar (sida 30).

### Konditionstest

För att träna på rätt nivå och kunna följa din träningsutveckling är det viktigt att veta din aktuella

## SVENSKA

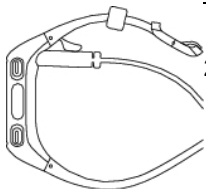
konditionsnivå. Polar Fitness Test mäter enkelt och snabbt din kondition och aeroba kapacitet. Testet genomförs i vila. Testresultatet är ett värde som kallas OwnIndex. OwnIndex är jämförbart med maximal syreupptagning ( $VO_{2max}$ ), som är ett vanligt mått på den aeroba kapaciteten. För mer information, se Polar Fitness Test (konditionstest) (sida 36).



## 3. TRÄNINGSDATORNS BATTERI

### Ladda din träningsdator

Polar RC3 GPS träningsdator har ett invändigt, uppladdningsbart batteri. Använd USB-kabeln som följer med produkten för att ladda träningsdatorn via USB-kontakten på din dator. Om du vill sätta i USB-kontakten i ett vägguttag måste du använda en USB-nätadapter (medföljer inte produkten).



1. Sätt i micro-USB-kontakten i USB-porten på träningsdatorn.
2. Sätt i USB-kontakten i USB-porten på datorn. Du bör inte använda USB-hubb eftersom en USB-hubb kanske inte ger tillräckligt med ström för träningsdatorn.

**i** Använd den USB 2.0-kompatibel USB A-till-micro-B-kabel som ingår i förpackningen. Om du t.ex. laddar från en USB-hubb kan uppladdningstiden bli längre.  
Om du använder en nätadapter kontrollerar du att adaptorn är märkt med "output 5Vdc 0.5A - 2A max". Använd bara en nätadapter som är lämpligt säkerhetsgodkänd (markerad med "LPS", "Limited Power Supply" eller "UL listed").

3. Laddningsanimeringen visas på displayen.  
När du ansluter träningsdatorn för första gången söker Windows efter drivrutiner automatiskt. Vänta tills sökningen efter drivrutiner avslutas (det tar ca en minut). Alternativt kan du hoppa över sökningen. Laddningsanimeringen/dataöverföringen är avaktiverad under sökningen.  
Batteriet kommer att vara fullt till 70 - 80 % efter en timmes laddning (om batteriet var svagt). Det tar upp till en och en halv timme för att ladda batteriet helt.
4. När träningsdatorn är fulladdad visas **Laddning klar**. Koppla från USB-kabeln.

När du sätter i micro-USB-kontakten i USB-porten på träningsdatorn ska du vara försiktig så att du inte repar förseglingsytorna på baksidan. Om förseglingsytan har djupa repor kan den förlora vattenresistensnivån IPx7.


Efter varje användning av USB-porten på träningsdatorn ska du kontrollera att det inte finns hår, damm eller annan smuts på förseglingsytan på locket/baksidan. Torka försiktigt för att ta bort smuts. Använd inte vassa verktyg eller vass utrustning för rengöring som kan orsaka repor på plastdelarna.

### Batteriets drifttid

Vid oavbruten användning	När du registrerar ett träningspass i genomsnitt 1 timme/dag, 7 dagar i veckan	När endast klockfunktionen används
med GPS-funktionen PÅ: upp till 12 timmar	med GPS-funktionen PÅ: 11 dagar	4 månader
med GPS-funktionen AV: upp till 1 700 timmar	med GPS-funktionen AV: 120 dagar	

Batteridrifftiden är beroende av flera faktorer, som t.ex. temperaturen i miljön som träningsdatorn används i, funktionerna du väljer och använder samt batteriets livslängd. Drifftiden minskar markant vid

temperaturer en bra bit under fryspunkten. Om du bär träningsdatorn under din ytterrock hjälper du till att hålla den varmare och öka drifttiden.

 Du kan öka batteriets drifttid avsevärt genom att använda Tillgängliga tillbehör (sida 6) istället för GPS-funktionen för att mäta hastighet och sträcka när du inte behöver information om träningsrutten.

## Batteriets statusindikator

Batteriikonen i det övre högra hörnet på displayen visar batteriets laddningsstatus och hur mycket batteritid som är kvar.

Batteriikon	Batteritid kvar
	80 - 100%
	60 - 80%
	40 - 60%
	20 - 40%
	8 - 20%
	Träningsdatorn har tillräckligt med laddning för en timmes träning med GPS-funktionen på.
	Den resterande laddningen i batteriikonen blinkar. Träningsdatorns batteri är för svagt för att registrera ett nytt träningspass med GPS-funktionen på. Träningsdatorn stänger då av GPS-funktionen. Träningsdatorn avger ett ljud och bakgrundsbelysningen avaktiveras automatiskt. En ny träningsregistrering kan inte startas innan träningsdatorn har laddats.

## Meddelande om svagt batteri

När batteriet är svagt meddelar träningsdatorn dig och en ljudsignal hörs.

Meddelande om svagt batteri	Batteristatus
	<b>Svagt batteri</b> Detta meddelande visas när träningsdatorn har tillräckligt med laddning för en timmes träning med GPS-funktionen på.
	<b>Svagt batteri, GPS av</b> Detta meddelande visas endast i träningsläget. Träningsdatorns batteri är för svagt för att fortsätta registrera träningspasset med GPS-funktionen på. Träningsdatorn stänger då av GPS-funktionen. Du kan fortfarande använda Tillgängliga tillbehör (sida 6) och genomföra träningspasset. Träningsdatorn avger ett ljud och bakgrundsbelysningen avaktiveras automatiskt. Träningsdatorn måste laddas innan du kan starta en ny träningsregistrering.

Meddelande om  
svagt batteri

## Batteristatus

**Ladda innan träning**

Batteriet är för svagt för att registrera ett träningspass.  
Träningsdatorn måste laddas innan du kan starta en ny träningsregistrering.

**Träningsregistrering avslutad, Batteri slut**

Batteriet är mycket svagt. Träningsdatorn stoppar registreringen av träningspasset, sparar träningsdata och övergår automatiskt till viloläge.



När träningsdatorns display är tom är batteriet förbrukat och träningsdatorn har försatts i viloläge. Ladda träningsdatorn. Batteriet är helt förbrukat. Det kan ta ett tag innan laddningsanimeringen visas på displayen.

## 4. INSTALLERA TRÄNINGSDATORN


### Grundinställningar

Innan du använder träningsdatorn för första gången måste du göra grundläggande inställningar. Ange så exakt information som möjligt för att få så korrekt feedback som möjligt baserat på dina träningsresultat.

Aktivera din träningsdator genom att trycka på **START**. **Välj språk** visas. Du kan välja mellan

**Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi** eller **Svenska** och godkänn med **START**. **Ange grundinställningar** visas. Tryck på **START** och ställ in följande information:

1. **Tid:** Välj **12h** eller **24h**. Vid **12h**-visning, välj **AM** (f.m.) eller **PM** (e.m.). Ange lokal tid.
2. **Datum:** Ange aktuellt datum.
3. **Enheter:** Välj metriska (**kg/cm**) eller eng./am. (**lb/ft**) enheter.
4. **Vikt:** Ange din vikt.
5. **Längd:** Ställ in din längd. I LB/FT-format anger du först fot och sedan tum.
6. **Födelsedatum:** Ange ditt födelsedatum.
7. **Kön:** Välj **Man** eller **Kvinna**.
8. **Inställningar OK?** visas. För att ändra någon inställning, tryck på **BACK (TILLBAKA)** tills du kommer tillbaka till önskad inställning. För att godkänna inställningarna, tryck på **START** så går träningsdatorn till klockläget.

 *Det är viktigt att du är noga med Grundinställningarna, särskilt när du ställer in vikt, längd, födelsedatum och kön, eftersom de påverkar mätvärdenas noggrannhet som t.ex. pulszoner och kaloriförbrukning.*

### Inställningar för sportprofiler

**Sportprofilen** gör det enklare för dig att starta ett träningspass med rätt inställningar. Träningsdatorn tillhandahåller fem sportprofiler; en för löpning, två för cykling och två för andra sporter.

Justera inställningarna för sportprofilerna så att de passar dina träningsbehov i **MENY > Inställningar > Sportprofiler**. Du kan till exempel aktivera sensorerna du vill använda för sporten. När du sedan startar ett träningspass med hjälp av sportprofilen, identifierar träningsdatorn automatiskt sensorerna som behövs.

 *Pulssensorn är på som standard i varje sport. Därför kommer träningsdatorn automatiskt att söka efter pulssensorns signal när du trycker på **START** i klockfunktionen. Om du köpte en produkt som inte innehåller en pulssensor, stäng av den i **MENY > Inställningar > Sportprofiler > Sport > Pulssensor > Av**.*

För mer information om inställningarna för sportprofiler, se Inställningar för sportprofiler (sida 30).

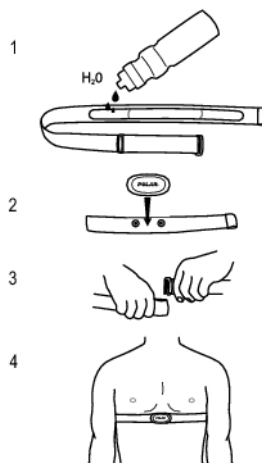
När du aktiverar en tillbehörssensor (s3+ stegsensor, CS hastighetssensor W.I.N.D. eller CS kadenssensor W.I.N.D.) första gången måste den kodas ihop med träningsdatorn. För mer information om hur du kodar ihop en sensor med träningsdatorn, se Nytt tillbehör (sida 39).

## 5. TRÄNING

### Använda pulssensorn

Tag på dig pulssensorn för att mäta din puls.

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Fäst sändarenheten på bältet.
3. Bär sändarbältet runt bröstkorgen, precis under bröstmusklerna, och fäst haken i bandets 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 Viktig information (sida 51).*

För videohandledning, gå till [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

### Starta ett träningspass

Tag på dig pulssensorn och kontrollera att du har aktiverat en tillbehörssensor\* enligt instruktionerna i resp. sensors användarhandbok. Om du använder en hastighets-, kadens- eller stegsensor för första gången, se Nytt tillbehör (sida 39). För att använda funktionen Polar ZoneOptimizer vid ditt träningspass, se Träna med Polar ZoneOptimizer (sida 16).

#### 1. Starta genom att trycka på START



1. I klockfunktionen, tryck på START för att gå till förträningläge.

#### 2. Koda ihop pulssensorn med träningsdatorn (kodningen utförs endast en gång)

Genom kodningen garanteras att din träningsdator endast tar emot signalen från din pulssensor, och tillåter störningsfri träning när du befinner dig i närheten av andra träningsdatorer.

**i** *Om du köpte en produkt som inte innehåller en pulssensor, och du har stängt av pulssensorn i sportprofilen, hoppa över punkt två och fortsätt direkt till punkt tre.*

## 2. Koda ihop pulssensorn med träningsdatorn (kodningen utförs endast en gång)



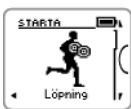
Texten

1. **Söker ny pulssensor** visas. Träningsdatorn söker efter signalen från pulssensorn.



2. **Pulssensor hittad** visas när träningsdatorn hittar signalen. Om träningsdatorn inte hittar pulssensorn ska du kontrollera att pulssensorns bälte inte har lossnat och att pulssensorns elektroder är fuktade.

## 3. Välj sportprofil



1. Välj den sportprofil som du vill använda genom att bläddra med UP/DOWN (UPP/NER).



2. För att ändra inställningarna för sportprofiler eller pulsvisning innan träningsregistreringen startas, tryck och håll in LYS-knappen för att öppna **SNABBMENY**. För att återvända till förträningläget, tryck på BACK (TILLBAKA).  
För inställningar för sportprofiler, se Inställningar för sportprofiler (sida 30).

## 4. Träningsdatorn söker efter GPS-satellitsignaler/sensorsignaler



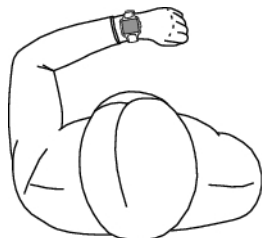
1. Om du har aktiverat GPS-funktionen och/eller en tillbehörsensor\* i denna sportprofil, kommer träningsdatorn automatiskt att söka efter signalerna.



*Vänta i förträningläge tills träningsdatorn har hittat signalerna.*

#### 4. Träningsdatorn söker efter GPS-satellitsignaler/sensorsignaler

2. För att fånga upp GPS-satellitsignaler ska du gå utomhus och bort från höga byggnader och träd.  
Bär träningsdatorn med displayen vänd uppåt på handleden. Håll träningsdatorn i horisontellt läge framför dig och på avstånd från bröstkorpen (se bilden nedan). Håll armen stilla och upplyft över bröstkorpen under sökningen.



**i** Rör inte armen under sökningen. Rör dig inte!

Stå still och håll kvar armen i läget tills träningsdatorn har hittat satellitsignalerna (ett alarm hörs och en bock visas på armen på figuren när signalen har hittats).

Vid bra förhållanden tar det normalt inte mer än 30-60 sekunder att hitta satellitsignalerna första gången.



3. En bock anger att signalen har hittats. I denna bild har träningsdatorn hittat pulssensorns signal och GPS-signalen. Träningsdatorn bestämmer din position och markerar platsen som din startpunkt.

**i** Funktionen Tillbaka till startpunkt (sida 22) kräver exakt information om startpunkt för att fungera korrekt.

Om träningsdatorn inte hittar en signal från pulssensorn visar displayen en triangel med ett utropstecken.

#### 5. Starta registreringen av träningspasset



1. När träningsdatorn har hittat alla signaler, tryck på START. **Träningsregistrering startad** visas och du kan påbörja träningspasset.

Under träningsregistreringen kan du växla träningsdisplay genom att bläddra med UP/DOWN (UPP/NER). För att ändra inställningar utan att stoppa träningsregistreringen, tryck på och håll in LIGHT (LYS)-knappen för att öppna SNABBMENYN. För mer information, se Snabbmeny (sida 34).

**i** Innan du börjar registrera ett träningspass ska du kontrollera att träningsdatorn har hittat GPS-satellitsignalerna/sensorsignalerna. Detta säkerställer att

- du får data om hastighet/tempo och sträcka från början av träningspasset.
- Träningsdatorn har angett din startpunkt (endast om du har aktiverat GPS-funktionen). Funktionen Tillbaka till startpunkt (sida 22) kräver exakt information om startpunkt för att fungera korrekt.

Kompatibla \*tillvalssensorer är: Polar s3+ stegsensor, Polar CS hastighetssensor W.I.N.D. eller Polar CS kadenssensor W.I.N.D.

## Träna med Polar ZoneOptimizer

Funktionen ZoneOptimizer fastställer dina anpassade sportzoner (pulszoner) för ditt konditionsträningspass. Den mäter din hjärtfrekvensvariation under uppvärmningen och fastställer dina personliga sportzoner. För mer information, se Polar ZoneOptimizer (sida 44).

För att använda funktionen ZoneOptimizer i din träning, aktivera den genom att välja **MENY > Inställningar > Pulsinställningar > ZoneOptimizer > På** .

Funktionen ZoneOptimizer definierar de anpassade målpulszonerna för dig i början av varje träningspass. Om det är mindre än en timme sedan din ZoneOptimizer senast fastställdes gäller kanske inte de angivna pulszonerna, eftersom du kanske inte har återhämtat dig fullt från föregående träning, och under pågående återhämtning tar det längre tid för hjärtfrekvensvariationen att återgå till normalt läge än för pulsen.

### Starta träningspasset med Polar ZoneOptimizer

Innan ZoneOptimizer fastställs ska du kontrollera att standardgränserna för sportzonerna används, dvs. du har inte ändrat pulsgränserna manuellt. Om du vill ändra pulsgränserna för sportzonerna manuellt ska du avaktivera funktionen ZoneOptimizer.

För att aktivera funktionen ZoneOptimizer, välj **MENY > Inställningar > Pulsinställningar > ZoneOptimizer > På** .

Fastställandet av ZoneOptimizer påbörjas i bakgrunden redan när du är i förträningsläget. När du ser EKG-kurvan uppe i det högra hörnet på displayen vet du att pulsmätningen och ZoneOptimizer är aktiverade.



1. För att starta träningspasset med ZoneOptimizer, tryck på OK.  
Displayen visar den sport som användes i det senaste träningspasset och nedräkningstimern börjar räkna i bakgrunden så fort pulsen har nått 70 slag per minut. En EKG-kurva visas uppe i det högra hörnet på displayen.  
Välj den sportprofil du vill använda för träningspasset med UPP/NER och tryck på OK för att starta träningspasset.




2. **Håll din puls mellan 70 och 100 slag/minut i 2 minuter.**  
Detta uppnår du stående eller med mycket lätt träningsaktivitet, till exempel genom att gå långsamt.  
Alarmeret piper när den första delen av fastställandet är slutfört.



3. Den andra delen av fastställandet startar när din puls har nått över 100 slag per minut.  
**Fortsätt med lätt intensitet. Öka pulsen gradvis och håll den mellan 100-130 slag/min i 2 minuter.**  
Detta uppnår du exempelvis genom att snabbt gå eller genom att cykla/jogga med låg intensitet.

Om du har en mycket låg maxpuls ger dig träningsdatorn särskilda gränser. Alarmeret piper när den andra delen av fastställandet av ZoneOptimizer är slutförd.


 *Fastställandet av ZoneOptimizer kan redan slutföras här om hjärtfrekvensvariationens gräns har uppnåtts.*





4. Den tredje delen av fastställandet startar när din puls har nått över 130 slag per minut.

**Öka succesivt din puls till över 130 slag/min och håll den där.**

 *Fastställandet av ZoneOptimizer slutförs när pulsen har nått över 130 slag per minut i mer än en halv minut.*

Alarmeret piper när den tredje och sista delen av fastställandet är slutförd.



5. När fastställandet har slutförts visar träningsdatorn ett av följande:







- **Standardsportzoner (pulszoner) aktiverade.** Fastställandet misslyckades. Polar standardsportzoner kommer att användas under träningen.
  - **Sportzoner optimerade. Pulszoner högre än din normala nivå.** Gränserna har höjts jämfört med dina genomsnittliga ZoneOptimizer-gränser.
  - **Sportzoner optimerade. Pulszoner på din normala nivå.** Gränserna har höjts eller sänkts något jämfört med dina genomsnittliga ZoneOptimizer-gränser.
  - **Sportzoner optimerade. Pulszoner lägre än din normala nivå.** Gränserna har sänkts jämfört med dina genomsnittliga ZoneOptimizer-gränser.
6. När du har fått och läst feedbacken, tryck på någon av knapparna (förutom LYSE) för att stänga meddelandet och fortsätta ditt träningspass.

## Träningsdisplayer

Du kan se olika träningsdisplayer genom att trycka på UP (UPP) eller DOWN (NER). Siffran för träningsdisplayen visas i några sekunder.








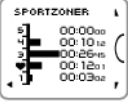

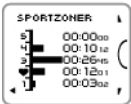
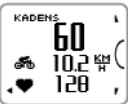
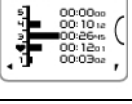
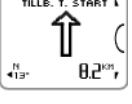
Informationen som visas varierar beroende på sensorerna som du har installerat, vilka funktioner som är aktiverade och vilken sport du utför.

Tabellerna nedan visar tillgängliga träningsdisplayer för några olika sensorkombinationer. I dessa exempel visas träningsinformationen på tre rader. Du kan ställa in träningsinformationen så att den visas på två eller tre rader i **MENY > Inställningar > Sportprofiler > Sport > Träningsdisplay**.

Pulssensor		Pulssensor på		Pulssensor s3+ stegsensor	
	<b>PULS</b> Puls Varvtid Träningstid		<b>PULS</b> Puls Hastighet/tempo Sträcka		<b>PULS</b> Puls Hastighet/tempo Sträcka
	<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tid i zon Träningstid		<b>HASTIGHET/TEMPO</b> Hastighet/tempo Sträcka Träningstid		<b>HASTIGHET/TEMPO</b> Hastighet/tempo Sträcka Träningstid

Pulssensor		Pulssensor på		Pulssensor s3+ stegsensor	
	<b>KALORIER</b> Kalorier Tid på dygnet Tränings tid		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tid i zon Tränings tid		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tid i zon Tränings tid
	<b>SPORTZONER</b> Tid i varje zon		<b>VARY Ö1 TID</b> Varvtid Puls Varvsträcka		<b>VARY Ö1 TID</b> Varvtid Puls Varvsträcka
			<b>SNITTHASTIGHET/-TEMPO</b> Snitthastighet/tempo Kalorier Tid på dygnet		<b>SNITTHASTIGHET/-TEMPO</b> Snitthastighet/tempo Kalorier Tid på dygnet
			<b>SPORTZONER</b> Tid i varje zon		<b>SPORTZONER</b> Tid i varje zon
			<b>TILLBAKA TILL START</b> En pil pekar i riktning mot din startpunkt. För mer information, se Tillbaka till startpunkt (sida ? )		

Pulssensor CS hastighetssensor W.I.N.D.		Pulssensor CS kadenssensor W.I.N.D.		Pulssensor CS kadenssensor W.I.N.D. GPS-funktion på	
	<b>PULS</b> Puls Hastighet/tempo Sträcka		<b>PULS</b> Puls Kadens Tränings tid		<b>PULS</b> Puls Hastighet/tempo Sträcka
	<b>HASTIGHET/TEMPO</b> Hastighet/tempo Sträcka Tränings tid		<b>KADENS</b> Kadens Varvtid Tränings tid		<b>HASTIGHET/TEMPO</b> Hastighet/tempo Sträcka Tränings tid

Pulssensor CS hastighetssensor W.I.N.D.		Pulssensor CS kadenssensor W.I.N.D.		Pulssensor CS kadenssensor W.I.N.D. GPS-funktion på	
	<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tid i zon Träningstid		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tid i zon Träningstid		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tid i zon Träningstid
	<b>VARV 01 TID</b> Varvtid Puls Varvsträcka		<b>PULS</b> Puls Kalorier Tid på dygnet		<b>VARV 01 TID</b> Varvtid Puls Varvsträcka
	<b>SNITTHASTIGHET/-TEMPO</b> Snitthastighet/ -tempo Kalorier Tid på dygnet		<b>SPORTZONER</b> Tid i varje zon		<b>SNITTHASTIGHET/-TEMPO</b> Snitthastighet/ -tempo Kalorier Tid på dygnet
	<b>SPORTZONER</b> Tid i varje zon				<b>KADENS</b> Kadens Hastighet/Tempo Puls
					<b>SPORTZONER</b> Tid i varje zon
					<b>TILLBAKA TILL START</b> En pil pekar i riktning mot din startpunkt. För mer information, se Tillbaka till startpunkt (sida 22)

### Symboler på displayen/förklaring

#### Kadens



Med vilken frekvens du trampar med vevarmen på din cykel

## Symboler på displayen/förklaring

### Kalorier



Förbrukade kalorier hittills. Beräkning av kaloriförbrukning startar när din puls visas.

### Sträcka



Total sträcka

### Träningstid



Total träningstid för träningspasset hittills

### Puls



Din aktuella puls

### Varvsträcka



Manuell varvsträcka

### Varvtid



Varvnummer (manuellt lagrade varvtider) och varvtid

### Hastighet/Tempo

Aktuellt tempo (min/km) eller aktuell hastighet (km/h)



Den här symbolen visas när GPS-funktionen är på. Antalet staplar ovanför bokstaven G anger GPS-signalens styrka.



Den här symbolen visas när s3+ stegsensor används.



Den här symbolen visas när CS hastighetssensor W.I.N.D. används.

Du kan välja hastighetsformat i inställningarna för sportprofiler. Se Inställningar för sportprofiler (sida 12) för instruktioner.

### ZonePointer

## Symboler på displayen/förklaring



Indikator med en pulssymbol som flyttar sig på sportzonskalan efter din aktuella puls.

### Tid i zon



Tid som tillbringats i målzonen

### Tid på dygnet



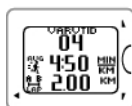
## Knappfunktioner under träning

### Registrera en varvtid



Tryck på START för att registrera en varvtid. Displayen visar:

Varvnummer  
Snittpuls för varvet  
Varvtid



Om en hastighetssensor är aktiverad visas även följande:

Varvnummer  
Snitthastighet/-tempo för varvet  
Varvsträcka

### Låsa en sportzon

Du kan låsa/låsa upp din puls till den aktuella sportzonen.

För att låsa/låsa upp sportzonen, tryck och håll in START.



Om du till exempel springer med en puls på 130 slag/min. som är 75 % av din maxpuls och matchar sportzon 3 kan du trycka och hålla in START för att låsa din puls till denna zon. **Sportzon 3 låst** visas.



Ett alarm piper om din puls är under eller över sportzonen. Lås upp sportzonen genom att trycka och hålla in START igen: **Sportzon 3 upplåst** visas.

### Nattläge

Det finns en nattlägesfunktion i träningsdatorn. Tryck på LIGHT (LYS)-knappen en gång i förträningläget, under träningsregistrering eller i pausläge. Bakgrundsbelysningen kommer att aktiveras varje gång du trycker på en knapp.

Displayen kommer även att tändas om ett meddelande, till exempel **Kontrollera pulssensorn**, visas.

Nattläget stängs av när du avslutar träningsregistreringen.

### Se Snabbmenyn

Tryck och håll in LIGHT (LYS-knappen). **SNABBMENY** visas. Du kan ändra vissa inställningar utan att pausa träningsregistreringen. För mer information, se Snabbmeny (sida 34).

## Pausa/avsluta träningsregistreringen

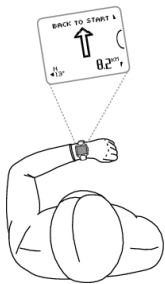
1. För att pausa träningsregistreringen, tryck på BACK (TILLBAKA) en gång. För att fortsätta träningsregistreringen, tryck på START.
2. För att avsluta träningsregistreringen helt, tryck på BACK två gånger. Följande summering av din träningsinformation visas
  - Träningsfeedback, till exempel **Distansträning+**, visas om du tränade minst totalt 10 minuter i sportzonerna. Se feedback mer i detalj i **Träningsfiler**. För mer information, se Efter träning (sida 23)
  - **Träningstid** och **Kalorier**
  - **Snittpuls** och **Maxpuls**
  - **Sportzoner** (Tid i varje zon)
  - **Snittempo** och **Maxtempo** eller **Snitthastighet** och **Maxhastighet** (visas om s3+ stegsensor eller G5/G3 GPS-sensor eller CS hastighetssensor W.I.N.D. används)
  - **Sträcka** (visas om GPS-funktionen är på eller s3+ stegsensor/CS hastighetssensor används) samt **Löpidex** (visas om GPS-funktionen är på eller s3+ stegsensor används)

**i** *Skötsel av din pulssensor efter träning: Lossa sändarenheten från bältet och skölj bältet under rinnande vatten efter varje användning. För fullständiga skötsel- och underhållsinstruktioner, se Produktskötsel (sida 51).*

## Tillbaka till startpunkt

Funktionen **Tillbaka till start** visar vägen tillbaka till din startpunkt. När träningsdatorn hittar GPS-satelliterna i början av träningspasset sparas din position som startpunkt.

Gör följande när det är dags att återvända till din startpunkt:



- Bläddra till TILLBAKA TILL START-vyn.
- Håll RC3 GPS i ett horisontellt läge framför dig ("POLAR"-logotypen är riktad framåt).
- Håll dig i rörelse så att RC3 GPS kan bestämma i vilken riktning du rör dig. En pil pekar i riktning mot din startpunkt.
- För att komma tillbaka till startpunkten ska du vända dig tills du står i pilens riktning.
- RC3 GPS visar även riktningsskoordinater och avståndet (fågelvägen) mellan dig och startpunkten.



När du når startpunkten visas **Startpunkt nådd**.

**i** *Ha alltid en karta till hands om RC3 GPS förlorar satellitsignalen eller om batteriet tar slut.*

**i** *Den här funktionen använder GPS. Aktivera GPS-funktionen i Inställningar för sportprofiler (sida 30).*

## 6. EFTER TRÄNING

### Tränings effekt

Funktionen **Tränings effekt** hjälper dig att bättre förstå effektiviteten av din träning. För Tränings effekt krävs att du använder pulssensorn. Efter varje träningspass får du feedback om dina träningsresultat förutsatt att du har tränat i minst 10 minuter totalt i sportzonerna. Feedbacken grundar sig på fördelningen av träningstiden i sportzoner, kaloriförbrukningen och hur länge träningen har varat. I

**Träningsfiler** kan du få feedback mer i detalj. Beskrivningar av olika alternativ för tränings effekter anges i tabellen nedan.

 Överför dina träningsdata till webbtjänsten [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) för att se effekterna av din träning med en mer fysiologisk infallsvinkel.

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

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

## Träningsfiler

Träningsdatorn registrerar dina träningsdata i **Träningsfiler** när träningspasset har pågått i minst en minut.

För att se grundläggande data om dina träningspass, se **MENY > Data > Träningsfiler**.

För mer djupgående analys, överför data till polarpersonaltrainer.com med USB-kabeln och programmet WebSync. Webbtjänsten erbjuder olika alternativ för att analysera träningsdata.

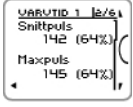
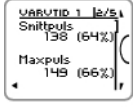




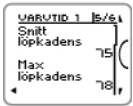


I **Träningsfiler**, bläddra med knapparna UP (UPP)/DOWN (NER) för att välja den fil du vill granska och tryck på START.

Informationen som lagras i en träningsfil beror på sportfilen och sensorerna som används. Tabellen nedan visar exempel på displayer för träningsfiler för löpning och cykling.

DISPLAYER FÖR TRÄNINGSFILER	INFORMATION SOM VISAS
	<p>Feedback på dina träningsresultat, till exempel <b>Distansträning+</b>, visas om du har tränat i minst 10 minuter totalt i sportzonerna.</p> <p>För att se tränings effekt, välj <b>Fler detaljer</b> genom att trycka på START.</p>
	<p><b>Starttid</b></p> <p><b>Träningsstid</b></p> <p><b>Sträcka</b> (visas om GPS-funktionen är på eller s3+ stegsensor/CS hastighetssensor används)</p>
	<p><b>Snittpuls</b></p> <p><b>Maxpuls</b></p> <p><b>Min. puls</b></p> <p>(visas om pulssensorn används)</p>



DISPLAYER FÖR TRÄNINGSFILER		INFORMATION SOM VISAS
		<b>Kalorier</b> <b>Fettkalorier, % av kalorier</b> (visas om pulssensorn används)
		<b>Snittempo/Snitthastighet</b> <b>Maxtempo/ Maxhastighet</b> (visas om GPS-funktionen är på eller s3+ stegsensor/CS hastighetssensor används)
		<b>Snittkadens</b> <b>Maxkadens</b> (visas om s3+ stegsensor eller CS kadenssensor används)
		<b>Löpindex</b> (visas om GPS-funktionen är på eller s3+ stegsensor används)
		<b>Genomsnittlig steglängd</b> (visas om s3+ stegsensor används) <b>Löpindex</b> (visas om GPS-funktionen är på eller s3+ stegsensor används)
		<b>Cykel som använts</b> <b>Cykeltid (tid som cykeln har rullat)</b> (visas om sporten är cykling)
		<b>Sportzoner</b> Tid i varje zon (visas om pulssensorn används)
		<b>Zongränser</b> (visas om ZoneOptimizer har varit aktiverad och pulssensorn används)
		<b>Varvtider/Auto.varvtider (antal varv)</b> <b>Bästa varvtid</b> <b>Snittvarvtid</b>
För att se detaljerad varvinformation, välj <b>Fler detaljer</b> genom att trycka på START.		
		Följande information om <b>VARV 1/ A.VARV 1</b> visas: <b>Varvtid</b> <b>Mellantid</b>

DISPLAYER FÖR TRÄNINGSFILER	INFORMATION SOM VISAS		
	Du kan bläddra bland varven med UP (UPP) eller DOWN (NER). För att bläddra i följande information om ett visst varv, tryck på START.		
			<b>Snittpuls</b>  <b>Maxpuls</b>
			<b>Snittempo/Snitthastighet</b>  <b>Maxtempo/Maxhastighet</b>  (visas om GPS-funktionen är på eller s3+ stegsensor/CS hastighetssensor används)
			<b>Varvsträcka</b>  <b>Sträcka från start</b>  (visas om GPS-funktionen är på eller s3+ stegsensor/CS hastighetssensor används)
			<b>Snittkadens</b>  <b>Maxkadens</b>  (visas om s3+ stegsensor eller CS kadenssensor används)
			<b>Genomsnittlig steglängd</b>  (visas om s3+ stegsensor används)

### Radera träningsfiler

Träningsfilens minne blir fullt antingen när den maximala registreringstiden eller det maximala antalet filer har uppnåtts. För mer information om gränsvärden, se Tekniska Specifikationer (sida 54).

När träningsfilens minne är fullt skrivs den äldsta träningsfilen över av den senaste träningsfilen. För att spara träningsfilen under en längre tid ska du överföra den till Polars webbtjänst på [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). För mer information, se [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) (sida 29).

För att radera en träningsfil:

- Välj **MENY > DATA > Radera filer > Träningsfil** och tryck på START. Bläddra bland träningsfilerna med knapparna UP/DOWN (UPP/NER) och välj den träningsfil du vill radera. Tryck på START **Radera träningsfil? JA / NEJ** visas.  
Alternativt kan du radera en fil i **MENY > Data > Träningsfiler**. Bläddra med UP/DOWN (UPP/NER) till

den fil du vill radera och tryck sedan och håll in LIGHT (LYS)-knappen. **Radera träningsfil? JA/NEJ** visas




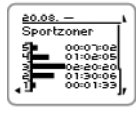
- Välj **JA**, **Träningsfil raderad** visas. Därefter visas **Ta bort filen från totalvärdena?**. Om du väljer **JA** visas **Träningsfil borttagen från totalvärdena**. Om du väljer **NEJ** återgår träningsdatorn till raderamenyn. Obs! Om du raderar en träningsfil från totalvärdet raderas inte data från **Veckosummeringar**. **Veckosummeringar** kan endast nollställas

För att radera alla filer:

- Välj **MENY > DATA > Radera filer > Alla filer** och tryck på START. **Radera alla träningsfiler? JA / NEJ** visas.
- Välj **JA** så visas **Alla träningsfiler raderade**. Om du väljer **NEJ** återgår träningsdatorn till menyn Radera Alla träningsfiler.

## Veckosummering

För att se veckosummering av träningspassen, gå till **MENY > Data > Veckosummeringar > Summering** och tryck på START.

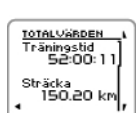
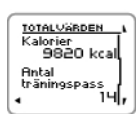
	<b>SUMMERING</b> Denna vecka Datumperiod Träningsstid
	Träningsstid Sträcka
	Kalorier Antal träningspass
	Sportzoner 1, 2, 3, 4 och 5 Träningsstid per zon


## Nollställa veckosummeringar

För att nollställa veckosummeringar, välj **MENY > DATA > Nollställ veckosummering**. Tryck på OK och välj **Ja** så visas **Veckosummering nollställd** eller **Nej** så återgår träningsdatorn till menyn Träningsdata.

## Totalvärden sedan xx.xx.xxxx

För att se totalsummering av alla träningspass, gå till **MENY > Data > Totalvärden sedan** och tryck på START.

	Träningsstid Sträcka
	Kalorier Antal träningspass

	<p>Sportzoner 1, 2, 3, 4 och 5</p> <p>Träningstid per zon</p>
---	---

### Nollställa totalvärden

För att nollställa totalvärden, välj **MENY > DATA > Nollställ totalvärden?**. Välj **Ja** så visas **Totalvärden nollställda** eller **Nej** så återgår träningsdatorn till menyn Träningsdata.

## 7. POLARPERSONALTRAINER.COM

### Analysera dina träningsdata

För långsiktig uppföljning, spara dina träningsfiler på webbtjänsten polarpersonaltrainer.com. Där kan du se detaljerad information om dina träningspass och bättre förstå din träning. Med USB-kabeln och programmet WebSync kan du enkelt överföra träningsfiler till webbtjänsten polarpersonaltrainer.com.

 *Använd USB-kabeln som ingår i förpackningen för dataöverföring. Om du använder en annan USB-kabel ska du se till att det är en USB 2.0-kompatibel USB A-till-micro B-kabel.*

### Så här ställer du in din dator för dataöverföring

1. Registrera på polarpersonaltrainer.com
2. Ladda ner och installera programmet WebSync på din dator på polarpersonaltrainer.com.
3. Sätt i micro-USB-kontakten i USB-porten på träningsdatorn och USB-kontakten i datorns USB-port.
4. Programmet WebSync startar automatiskt och välkomstfönstret öppnar (du kan även dubbelklicka på WebSync-ikonen på aktivitetsfältet/menyraden för att starta programmet).  
Om du vill överföra träningsdata, välj **Synkronisera**. Om du vill ansluta till din träningsdator för att ändra inställningar och överföra dem till träningsdatorn, välj **Träningsdator**.

För mer information om hur du överför data och ändrar inställningarna i träningsdatorn, se hjälpsnittet i WebSync Help  
[[https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/sv/Polar\\_WebSync\\_2.x\\_Help\\_SV.htm](https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/sv/Polar_WebSync_2.x_Help_SV.htm)].

### Använd programmen från Polar för förbättrad uthållighet

Använd det färdiga programmet från Polar för förbättrad uthållighet vid löpning eller cykling, eller skapa dina egna träningspass i polarpersonaltrainer.com. Överför dem till träningsdatorn med USB-kabeln och programmet WebSync. För mer information, se hjälpsnittet på polarpersonaltrainer.com  
[<https://www.polarpersonaltrainer.com/help/sv/index.html>].

När du har överfört programmet till din träningsdator går du till **MENY > PROGRAM** och trycker på **START**. Du kan bläddra bland de planerade träningspassen med knapparna **UPP/NER** och välja det träningspass du vill utföra (t.ex. Tor 26/8. Långlöpning 20 km). Starta träningspasset genom att trycka på **START**.

För mer information om program för att förbättra uthållighet, se Polar träningsprogram för löpning och cykel (sida 49).

## 8. INSTÄLLNINGAR

### Inställningar för sportprofiler

Justera inställningarna för sportprofilerna så att de passar dina träningsbehov i **MENY > Inställningar > Sportprofiler**. Du kan till exempel aktivera sensorerna du vill använda för olika sporter. När du startar ett träningspass med sportprofilen hittar träningsdatorn automatiskt sensorerna som behövs.

Fyra sportprofiler visas i förträningsläget som standard: **Löpning**, **Cykling (Cykel 1)**, **Annart sport 1** och **Annart sport 2**. Den femte sportprofilen, **Cykling (Cykel 2)**, visas inte i förträningsläget som standard. Du kan ställa in **Cykling (Cykel 2)** så att den visas i förträningsläget i Inställningar för cykling.

 *Pulssensorn är aktiverad som standard i varje sport och träningsdatorn börjar automatiskt att söka efter pulssensorsignalen när du trycker på START i klockläget. Om du köpte en produkt som inte innehåller en pulssensor, stäng av den i **MENY > Inställningar > Sportprofiler > Sport > Pulssensor > Av**.*


### Inställningar för Löpning

För att se eller ändra inställningarna för sportprofiler, välj **MENY > Inställningar > Sportprofiler > Löpning**

- **Träningsljud:** Välj **Av**, **Dämpat**, **Högt** eller **Mycket högt**.
- **Pulssensor:** Välj **På**, **Av** eller **Sök nu**.
- **GPS:** Välj **På** eller **Av**.
- **Stegsensor:** Välj **Av** eller **Sök nu**. Om du redan har kodat en stegsensor visas även alternativet **På**.
- **Stegsensor kalibrering:** Välj **Kalibrera > Genom löpning** eller **Ställ in kalibr.faktor**. För mer information om kalibrering, se Kalibrera Polar s3+ stegsensor (sida 40).

 *Valet stegsensor kalibrering visas endast om stegsensorn har aktiverats tidigare.*

- **Hastighetsformat:** Välj **Kilometer per timme** eller **Minuter per kilometer**. Om du har valt eng./am. enheter, välj **Miles per timme** eller **Minuter per mile**.
- **Automatisk varvtid:** Välj **På** eller **Av**. Om automatisk varvtid är **På** visas **Ställ in sträcka**. Ställ in sträckan på kilometer eller miles.
- **Visa i förträningsläge?** Välj **JA** så visas **Sporten visas före start av träning**. När du trycker på START i klockläge visas sporten i listan över sporter före start av träning. Välj **Nej** så visas **Sporten visas inte före start av träning**.
- **Numrering av träningsdisplayer:** Välj **På** eller **Av**. Om **Numrering av träningsdisplayer** sätts **På**, visas siffran för träningsdisplayen i några sekunder när du bläddrar i träningsdisplayerna med UP (UPP)/DOWN (NER).
- **Träningsdisplay:** Välj **3 rader** eller **2 rader**. Träningsinformationen kommer att visas på tre eller två rader enligt ditt val.

 *Alla nya sensorer måste kodas ihop med träningsdatorn innan de kan aktiveras.*

För mer information om hur du kodar ihop en ny sensor med träningsdatorn, se Nytt tillbehör (sida 39).

### Inställningar för Cykling

För att se eller ändra inställningarna för sportprofilen Cykling, välj **MENY > Inställningar > Sportprofiler > Cykling (Cykel1)/Cykling2 (Cykel2)**

- **Träningsljud:** Välj **Av**, **Dämpat**, **Högt** eller **Mycket högt**.
- **Pulssensor:** Välj **På**, **Av** eller **Sök nu**.
- **GPS:** Välj **På** eller **Av**.
- **Cykel 1 inställningar** För mer information, se Cykelinställningar.
- **Hastighetsformat:** Välj **Kilometer per timme** eller **Minuter per kilometer**. Om du har valt eng./am.

enheter, välj **Miles per timme** eller **Minuter per mile**.

- **Automatisk varvtid** är avaktiverad som standard. Tryck på **START** så visas **Ställ in sträcka**. Ställ in sträckan i kilometer eller miles och bekräfta med **START**. **Automatisk varvtid inställd till x.x km** visas. Därefter kan du välja att ha **Automatisk varvtid Av** eller **På**.
- **Visa sport vid träningsstart?** Välj **JA** så visas **Sporten visas före start av träning**. När du trycker på **START** i klockläge visas sporten i listan över sporter före start av träning. Välj **Nej** så visas **Sporten visas inte före start av träning**.
- **Numrering av träningsdisplayer**: Välj **På** eller **Av**. Om **Numrering av träningsdisplayer** sätts **På**, visas siffran för träningsdisplayen i några sekunder när du bläddrar i träningsdisplayerna med **UP (UPP)/DOWN (NER)**.
- **Träningsdisplay**: Välj **3 rader** eller **2 rader**. Träningsinformationen kommer att visas på tre eller två rader enligt ditt val.

### Cykelinställningar

För att se eller ändra cykelinställningar, välj **MENY > Inställningar > Sportprofiler > Cykling (Cykel1)/Cykling2 (Cykel 2) > Cykel 1 inställningar /Cykel 2 inställningar**

- **Hastighetssensor**: Välj **Av** eller **Sök nu**. Om du redan har kodat en hastighetssensor visas även alternativet **På**.
- **Hjulstorlek**: Ställ in hjulstorleken till xxxx mm. För mer information om hur du mäter hjulstorlek, se **Mäta hjulstorlek**.
- **Kadenssensor**: Välj **Av** eller **Sök nu**. Om du redan har kodat en kadenssensor visas även alternativet **På**.
- **Autostart**: Välj **Av** eller **På**. Om du väljer **På** visas **Aktivera hastighetssensor JA/NEJ**. Välj **JA** så visas **Autostart på**. Om du inte har kodat ihop en hastighetssensor med din träningsdator visas **Hastighetssensor för cykel krävs** och träningsdatorn återvänder till inställningarna **Cykel 1 inställningar /Cykel 2 inställningar**. Om du väljer **NEJ** visas **Aktivering avbröts**.

 *Alla nya sensorer som ska användas måste kodas ihop med träningsdatorn innan de kan aktiveras.*

För mer information om hur du kodar ihop en ny sensor med träningsdatorn, se **Nytt tillbehör** (sida 39).

### Mäta hjulstorlek

Välj **MENY > Inställningar > Sportprofiler > Cykling (Cykel 1)/Cykling 2 (Cykel 2) > Cykel 1 inställningar > Hjulstorlek > Ställ in hjulstorlek**

Inställningarna för hjulstorlek är nödvändiga för att få korrekt cykelinformation. Hjulstorleken på din cykel kan fastställas på två sätt:

#### Metod 1

Sök efter diametern i tum eller ETRTO som finns tryckt på hjulet. Matcha det med hjulstorleken i millimeter i den högra kolumnen i tabellen.

ETRTO	Hjulstorlek i diameter (tum)	Hjulstorlek, inställning (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 35 C	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

ETRTO	Hjulstorlek i diameter (tum)	Hjulstorlek, inställning (mm)
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

 *Hjulstorlekarna i tabellen är rekommendationer eftersom hjulstorleken beror på hjultypen och lufttrycket.*

## Metod 2

Mät hjulets omkrets manuellt för att få ett så noggrant resultat som möjligt.


Använd ventilen för att markera punkten där hjulet rör vid marken. Rita ett streck på marken för att markera den punkten. Rulla cykeln framåt på ett jämnt underlag så att hjulet roterar exakt ett varv. Däcket bör hela tiden vara lodrätt mot marken. Rita ett nytt streck på marken vid ventilen för att markera ett helt varv. Mät avståndet mellan de två strecken.

Dra av 4 mm från detta mått för att ta bort effekten av din egen vikt så får du hjulets omkrets. Ange detta värde i träningsdatorn.

## Inställningar för Annan sport

För att se eller ändra inställningar för sportprofilen Annan sport, välj **MENY** > **Inställningar** > **Sportprofiler** > **Annan sport 1/ Annan sport 2**

- **Träningsljud:** Välj **Av**, **Dämpat**, **Högt** eller **Mycket högt**.
- **Pulssensor:** Välj **På**, **Av** eller **Sök nu**.
- **GPS:** Välj **På** eller **Av**.
- **Hastighetsformat:** Välj **Kilometer per timme** eller **Minuter per kilometer**. Om du har valt eng./am. enheter, välj **Miles per timme** eller **Minuter per mile**.
- **Automatisk varvtid:** Ställ in **På** eller **Av**. Om automatisk varvtid är **På** visas **Ställ in sträcka**. Ställ in sträckan på kilometer eller miles.
- **Visa i förträningläge?** Välj **JA** så visas **Sporten visas före start av träning**. När du trycker på START i klockläge visas sporten i listan över sporter före start av träning. Välj **Nej** så visas **Sporten visas inte före start av träning**.
- **Numrering av träningsdisplayer:** Välj **På** eller **Av**. Om **Numrering av träningsdisplayer** sätts **På**, visas siffran för träningsdisplayen i några sekunder när du bläddrar i träningsdisplayerna med UP (UPP)/DOWN (NER).
- **Träningsdisplay:** Välj **3 rader** eller **2 rader**. Träningsinformationen kommer att visas på tre eller två rader enligt ditt val.

 *Alla nya sensorer måste kodas ihop med träningsdatorn innan de kan aktiveras.*

För mer information om hur du kodar ihop en ny sensor med träningsdatorn, se Nytt tillbehör (sida 39).

## Pulsinställningar

För att se och ändra pulsinställningar, välj **MENY** > **INSTÄLLNINGAR** > **Pulsinställningar**.

- **ZoneOptimizer:** Ställ in **På** eller **Av**.
- **Pulsformat:** Välj **Slag per minut** eller **Procent av maxpuls** (% av maxpuls).
- **Zonlås:** Välj **Zonlås AV** eller lås en av zonerna genom att välja **Zon 1**, **Zon 2**, **Zon 3**, **Zon 4** eller **Zon 5**. **Zon X låst** visas.



- **Sportzoner:** Ställ in gränser för pulszon 1, 2, 3, 4 och 5. För mer information om sportzoner, se Polar Sportzoner (sida 43).  
Innan du ändrar zongränserna måste du stänga av ZoneOptimizer. **Stäng först av ZoneOptimizer för att ändra zonerna** visas. **Stänga av ZoneOptimizer? JA/NEJ?** Välj **JA**. **ZoneOptimizer av** visas. Du kan nu ändra zongränserna.

## Användarinställningar

Ange korrekt användarinformation i träningsdatorn för att få korrekt feedback på dina träningsresultat.

För att se och ändra användarinställningar, välj **MENY > Inställningar > Användarinformation > ANVÄNDARINFORMAT**. Bläddra mellan alternativen med UP/DOWN (UPP/NER) och godkänn valet med START.

- **Vikt:** Ange din vikt i kilo (kg) eller pund (lbs).
- **Längd:** Ange din längd i centimeter (cm) eller i fot och tum (om du väljer eng./am. enheter)
- **Födelsedatum:** Ange ditt födelsedatum. Datumangivelsen beror på vilket tids- och datumformat du har valt (24h: dag - månad - år / 12h: månad - dag - år).
- **Kön:** Välj **Man** eller **Kvinna**.
- **Aktivitetsnivå:** Välj **Låg (0-1 h/vecka)**, **Medel (1-3 h/vecka)**, **Hög (3-5 h/vecka)** eller **Topp (5+ h/vecka)**  
Aktivitetsnivå är en bedömning av din långsiktiga fysiska aktivitetsnivå. Välj det alternativ som bäst beskriver den totala mängden och intensiteten av din fysiska aktivitet under de senaste tre månaderna. Din aktivitetsnivå används för att beräkna din energiförbrukning.
  - **Topp (5+ timmar/vecka):** Du ägnar dig åt tung fysisk aktivitet minst 5 gånger per vecka eller du tränar för att förbättra dina träningsresultat i tävlingsssyfte.
  - **Hög (3-5 timmar/vecka):** Du ägnar minst 3 timmar per vecka åt tung fysisk träning, t.ex. du springer 20-50 km per vecka eller ägnar 3-5 timmar per vecka åt liknande fysisk aktivitet.
  - **Medel (1-3 h/vecka):** Du deltar regelbundet i fritidsaktiviteter, t.ex. springer 5-10 km eller ägnar 1-3 timmar per vecka åt liknande fysisk aktivitet, eller ditt arbete kräver måttlig fysisk aktivitet.
  - **Låg (0-1 timme/vecka):** Du ägnar dig inte regelbundet åt planerad motion eller fysiskt krävande aktivitet, t.ex. du promenerar endast för nöjes skull eller motionerar endast någon enstaka gång så att du blir andfådd och svettig.
- **Maxpuls:** Ange din maxpuls om du vet ditt laboratorieuppmätta, aktuella maxpulsvärde. Ditt åldersbaserade maxpulsvärde (220-ålder) visas som en standardinställning när du anger detta värde för första gången. För mer information, se Maxpuls (HR<sub>max</sub>).
- **OwnIndex (VO<sub>2max</sub>):** Ange ditt OwnIndex (VO<sub>2max</sub>-värde). För mer information, se OwnIndex.

### Maxpuls (HR<sub>max</sub>)

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

### OwnIndex®

Polar OwnIndex, resultatet av Polar Fitness Test (konditionstest) (sida 36), beräknar din maximala syreupptagningsförmåga (VO<sub>2max</sub>). OwnIndex sträcker sig oftast mellan 20 och 95 och kan jämföras med VO<sub>2max</sub>, som vanligtvis används för att bedöma den aeroba konditionen. Din långsiktiga fysiska aktivitetsnivå, puls, hjärtfrekvensvariation i vila, kön, ålder, längd och kroppsvikt påverkar alla OwnIndex. Ju högre OwnIndex-värde desto bättre är din aeroba kondition.

## Allmänna inställningar

För att se och ändra dina allmänna inställningar, välj **MENY > Inställningar > Allmänna inställningar**.

- **Ljud:** Välj **På** eller **Av**
- **Knapplås:** Välj antingen **Manuellt knapplås** eller **Automatiskt knapplås**
- **Enheter:** Välj **Metrisk enheter (kg, m)** eller **Eng./am. enh. (lb, ft)**
- **Språk:** Välj **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi**

eller **Svenska** och godkänn med **START**.

## Klockinställningar

För att se och ändra dina **Klockinställningar** välj **Inställningar > Klockinställningar**

- **Alarm:** Ställ in alarmrepetition **Av, En gång, Måndag - fredag** eller **Varje dag**
- **Tid:** Välj **Tid 1, Tid 2** eller **Tid aktiverad**
- **Datum:** **Ställ in datum, Datumformat** och **Datumseparator**
- **Veckans startdag:** Välj **Måndag, Lördag** eller **Söndag**
- **Klockdisplay:** Välj **Endast tid, Tid och logo** eller **Tid och evenemang** (visas om du har ställt in ett evenemang på polarpersonaltrainer.com och överfört data till din träningsdator med USB-kabeln och programmet WebSync).

## Snabbmeny

Vissa inställningar kan ändras via en genväg. Du kan komma till **Snabbmenyn** genom att trycka på och hålla in **LIGHT (LYS)**-knappen från klockläget, förträningläget eller träningsläget. Beroende på från vilket läge du öppnar Snabbmenyn hittar du olika alternativ.

### Klockläge

I klockläge, tryck på och håll in **LIGHT (LYS)**-knappen för att öppna **Snabbmenyn**.

- Välj **Aktivera knapplås** och tryck på **START**. För att låsa upp knapplåset, tryck och håll in **LIGHT (LYS)**-knappen igen.
- Välj alarmrepetition; **Alarm > Av, En gång, Måndag - fredag** eller **Alla dagar**.
- Välj **Tid aktiverad > Tid 1** eller **Tid 2**.

### Förträningläge

För att öppna förträningläge, tryck på **START** i klockläge. I förträningläget, tryck på och håll in **LIGHT (LYSE)** för att öppna **Snabbmenyn**.

- Redigera inställningar för sportprofilen. För mer information, se Inställningar för sportprofiler (sida 30).
- Redigera pulsinställningar. För mer information, se Pulsinställningar (sida 32).

### Träningsläge

I träningsläget, tryck och håll in **LIGHT (LYS)**-knappen för att öppna **Snabbmenyn**.


- Välj **Lås knappar** och tryck på **START**. För att låsa upp knappar, tryck på och håll in **LIGHT (LYSE)** igen.
- Välj **Sök sensor** så börjar träningsdatorn söka efter sensorn.

 *Detta val är endast tillgängligt om signalen från någon av sensorerna har tappats.*

- Välj **Kalibrera stegsensor** för att kalibrera s3+ stegsensor.

 *Alternativet är endast tillgängligt när s3+ stegsensor är aktiverad för den aktuella sportprofilen.*

- Välj nivå för **Träningsljud** och ställ in träningsljud **Av, Dämpat, Högt** eller **Mycket högt**
- Välj **Aktivera Autovarv** eller **Inaktivera Autovarv**.

 *Detta val är endast tillgängligt om hastighetsinformation finns tillgänglig, dvs. GPS-funktionen eller tillbehöret CS hastighetssensor/s3+ stegsensor har ställts in för sportprofilen.*

- Välj **GPS-info** för att se antalet synliga satelliter.

- Välj **Visa zongränser** om du vill se pulsgränserna för sportzonerna.

 *Detta val är endast tillgängligt om pulssensorn är aktiverad.*

## 9. POLAR FITNESS TEST (KONDITIONSTEST)

Polar Fitness Test konditionstest är ett enkelt, säkert och snabbt sätt att mäta din aeroba (kardiovaskulära) kondition i vila. Resultatet, Polar OwnIndex, är jämförbart med maximal syreupptagning ( $VO_{2max}$ ), som vanligtvis används för att bedömma aerob kondition. Din långsiktiga fysiska aktivitetsnivå, puls, hjärtfrekvensvariation i vila, kön, ålder, längd och kroppsvikt påverkar alla OwnIndex. Polar Fitness Test har utvecklats för fullt friska, vuxna personer.

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

Den aeroba konditionen förbättras bäst genom träningstyper där stora muskelgrupper används. Denna typ av aktiviteter inkluderar löpning, cykling, gång, rodd, simning, skridskoåkning och längdskidåkning.

För att följa din utveckling, börja med att mäta ditt OwnIndex ett par gånger under de första två veckorna för att få ett utgångsvärde och upprepa sedan testet ungefär en gång per månad.

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

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

### Innan testet påbörjas

#### Tag på pulssensorn

För ytterligare information, se Använda pulssensorn (sida 13)

#### Ange användarinformation

Välj **MENY** > **Inställningar** > **Användarinformation**

För att utföra Polar Fitness Test, ange din personliga användarinformation och långsiktiga fysiska aktivitetsnivå i Användarinställningar.

#### Utföra testet

Välj **MENY** > **Konditionstest** > **Starta test**

Testet startar när träningsdatorn hittar din puls. Förloppsindikatorn anger att testet pågår. Var avslappnad och begränsa kroppsrörelser och kommunikation med andra människor.

Om du inte har ställt in din långsiktiga fysiska aktivitetsnivå i Användarinställningarna visas **Ställ in din aktivitetsnivå för de senaste 3 månaderna**. Välj **Topp**, **Hög**, **Medel** eller **Låg**. För mer information om aktivitetsnivåer, se Användarinställningar (sida 33).


Om din träningsdator inte tar emot din puls i början eller under testet, misslyckas testet och **Test misslyckades. Kontrollera pulssensorn** visas. Kontrollera att pulssensorns elektroder är fuktade och att bältet sitter åt ordentligt och starta testet igen.

När testet är klart hör du två pipjud. OwnIndex visas med ett numeriskt värde samt nivåutvärdering. För ytterligare information om utvärderingar, se Konditionsnivåer.

### Uppdatera VO<sub>2max</sub>?

- Välj **Ja** för att spara OwnIndex-värdet i dina användarinställningar och menyn **OwnIndex-resultat**.
- Välj **Nej** endast om du har ett laboratorieuppmätt VO<sub>2max</sub>-värde och om det avviker mer än en nivå i konditionsklassificeringen för OwnIndex-resultatet. Ditt OwnIndex-värde sparas endast i menyn **OwnIndex-resultat**. För mer information om din konditionsutveckling, se OwnIndex-resultat .

Du kan stoppa testet när som helst genom att trycka på **BACK** (TILLBAKA). **Test avbröts** visas i några sekunder.

 När OwnIndex-värdet har sparats används det för att beräkna din kalorigörbrukning.

### Efter testet

#### Konditionsnivåklassificering

##### Män

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

##### Kvinnor

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

## SVENSKA

Klassificeringen baseras på en resultatöversikt över 62 studier där syreupptagningsförmågan (VO<sub>2</sub> max) uppmättes direkt på friska, vuxna människor i USA, Kanada och 7 europeiska länder. Referens: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

### OwnIndex-resultat

Välj **MENY** > **Konditionstest**> **OwnIndex-resultat**

I menyn **OwnIndex-resultat** kan du se hur ditt OwnIndex-värde har utvecklats. Upp till de 60 senaste OwnIndex-värdena och respektive datum visas. När filen med de senaste testresultaten är full raderas automatiskt det äldsta resultatet.

### Radera OwnIndex-värde

Välj **MENY** > **Konditionstest**> **OwnIndex-resultat**

Välj värdet som du vill radera och tryck på och håll in LIGHT (LYSE) > **Radera OwnIndex (xx)-värde?** **Ja/nej** visas. Confirm with START.

### Analyzing OwnIndex Results with Software

Downloading test results to polarpersonaltrainer.com offers you the possibility of analyzing results in various ways, as well as accessing more detailed information about your progress.

## 10. NYTT TILLBEHÖR

### Koda ihop en ny sensor med träningsdatorn

Innan en ny sensor kan användas måste den kodas ihop med träningsdatorn. Detta kallas inkodning och tar bara några sekunder. Kodningen garanterar att träningsdatorn endast tar emot signaler från din sensor och möjliggör störningsfri träning i grupp.

Innan du deltar i en tävling ska du se till att kodningen är genomförd. Du undviker då risk för störningar på grund av den långa sändningsradien. Vid inkodning av en ny sensor ska du se till att du inte befinner dig i närheten (40 m) av andra liknande sensorer.

### Koda ihop en ny pulssensor med träningsdatorn

Om du inte har kodat ihop din träningsdator med en pulssensor innan utförs inkodningen automatiskt när du startar ett träningspass. Tag på träningsdatorn och pulssensorn och starta genom att trycka på START. Texten **Söker ny pulssensor** visas. Träningsdatorn söker efter en signal från pulssensorn. **Pulssensor hittad** visas när träningsdatorn hittar signalen.

Tag på pulssensorn och se till att du inte befinner dig i närheten (40 m) av några andra pulssensorer.

1. Gå till **Meny > Inställningar > Sportprofiler > Sport > Pulssensor > Sök ny sensor** och tryck på START.
2. Träningsdatorn börjar söka efter signalen från sensorn, **Söker efter ny pulssensor** visas.
3. När den nya sensorn har identifierats visas **Pulssensor hittad**. Kodningen är slutförd.
4. Om sökningen misslyckades visas **Ingen pulssensor hittades** eller **Andra pulssensorer stör. Förflytta dig en bit bort., Försök igen? JA / NEJ** visas.
5. Välj **JA** för att söka igen.
6. Välj **NEJ** för att avbryta sökningen.
7. För att återvända till klockläget, tryck och håll in knappen BACK (TILLBAKA).

Endast en pulssensor kan kodas ihop med din träningsdator åt gången. Träningsdatorn kommer dock ihåg de tre senaste kodningarna. Om den senast kodade pulssensorn inte finns tillgänglig, men den föregående pulssensorn, tar träningsdatorn emot pulssignalen från den föregående sensorn.

### Koda ihop en ny hastighetssensor med träningsdatorn

Kontrollera att hastighetssensorn har installerats korrekt. För mer information om hur du installerar hastighetssensorn, se användarhandboken för respektive sensor eller videohandledning på [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Du kan ha inställningar för två cyklar i träningsdatorn. Varje cykel måste ha sensorerna separat inkodade. Du kan endast koda ihop en hastighetssensor per cykelinställning. Om du har två cyklar kan båda använda samma hastighetssensor. Eller så kan de ha sina egna separata sensorer. När du kodar ihop en ny sensor med en cykel som redan har en tidigare inkodad sensor i minnet, ersätter den nya sensorn den föregående sensorn.

1. Gå till **MENY > Inställningar > Sportprofiler > Cykling (Cykel 1)/Cykling (Cykel 2) > Cykel 1 inställningar/Cykel 2 inställningar > Hastighetssensor > Sök nu** och tryck på START.
2. Tryck på **OK (START) för att starta testkörning** visas.
3. Tryck på START och **Söker efter en ny hastighetssensor** visas. Träningsdatorn börjar söka efter signalen från hastighetssensorn. Roterar vevarmen några varv för att aktivera sensorn. Den blinkande röda lampan på sensorn anger att sensorn är aktiverad.
4. När den nya hastighetssensorn har identifierats visas **Hastighetssensor hittad**. Kodningen är slutförd.
5. Om sökningen misslyckades visas **Ingen hastighetssensor hittades** eller **Andra hastighetssensorer stör. Förflytta dig en bit bort., Försök igen? JA / NEJ** visas.
6. Välj **JA** för att söka igen.
7. Välj **NEJ** för att avbryta sökningen.

8. För att återvända till klockläget, tryck och håll in knappen BACK (TILLBAKA).

## Koda ihop en ny kadenssensor med träningsdatorn

Kontrollera att kadenssensorn har installerats korrekt. För mer information om hur du installerar kadenssensorn, se användarhandboken för respektive sensor eller videohandledning på [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Du kan ha två inställningar för cyklar i träningsdatorn. Varje cykel måste ha sensorerna separat inkodade. Du kan endast koda ihop en kadenssensor per cykelinställning. Om du har två cyklar kan båda använda samma kadenssensor. Eller så kan de ha sina egna separata sensorer. När du kodar ihop en ny sensor med en cykel som redan har en tidigare inkodad sensor i minnet, ersätter den nya sensorn den föregående sensorn.

1. Gå till **MENY > Inställningar > Sportprofiler > Cykling (Cykel 1)/Cykling (Cykel 2) > Cykel 1 inställningar/Cykel 2 inställningar > Kadenssensor > Sök nu** och tryck på START.
2. Tryck på **OK (START)** för att starta testkörning visas.
3. Tryck på START och **Söker efter en ny kadenssensor** visas. Träningsdatorn börjar söka efter signalen från kadenssensorn. Roterar vevarmen några varv för att aktivera sensorn. Den blinkande röda lampan på sensorn anger att sensorn är aktiverad.
4. När den nya kadenssensorn har identifierats visas **Kadenssensor hittad**. Kodningen är slutförd.
5. Om sökningen misslyckades visas **Ingen kadenssensor hittades** eller **Andra kadenssensorer stör. Förflytta dig en bit bort., Försök igen? JA / NEJ** visas.
6. Välj **JA** för att söka igen.
7. Välj **NEJ** för att avbryta sökningen.
8. För att återvända till klockläget, tryck och håll in knappen BACK (TILLBAKA).

## Koda ihop en ny stegsensor med träningsdatorn

Kontrollera att stegsensorn har fästs korrekt på din sko. För mer information om hur du installerar stegsensorn, se användarhandboken för stegsensorn eller videohandledning på [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Du kan endast koda ihop en stegsensor med träningsdatorn åt gången. Vid inkodning av en ny sensor ersätter den nya sensorn alltid den tidigare inkodade sensorn. Stegsensorn kan endast kodas till sportprofilen Löpning.

1. Gå till **MENY > Inställningar > Sportprofiler > Löpning > Stegsensor > Sök ny sensor** och tryck på START.
2. **Söker ny stegsensor** visas. Träningsdatorn börjar söka efter signalen från stegsensorn.
3. När den nya stegsensorn har identifierats visas **Ny stegsensor hittad**. Kodningen är slutförd.
4. Om sökningen misslyckades visas **Ingen stegsensor hittades** eller **Andra stegsensorer stör. Förflytta dig en bit bort., Försök igen? JA / NEJ** visas.
5. Välj **JA** för att söka igen.
6. Välj **NEJ** för att avbryta sökningen.
7. För att återvända till klockläget, tryck och håll in knappen BACK (TILLBAKA).

## Kalibrera Polar s3+ stegsensor


Polar s3+ stegsensor kan endast ställas in för sportprofilen **Löpning**.

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



genomsnittstempo.

## Kalibrering med Löpguiden

 *Före kalibrering måste stegsensorn kodas ihop med träningsdatorn. För mer information om hur du kodar ihop stegsensorn och träningsdatorn, se Nytt tillbehör (sida 39).*

Kontrollera att stegsensorfunktionen i träningsdatorn är aktiverad. Tryck på UP (UPP) för att öppna **MENYN** och välj **Inställningar > Sportprofiler > Löpning > Stegsensor > På**.

För att kalibrera en viss sträcka med en steg för steg-guide, välj

1. **MENY > Inställningar > Sportprofiler > Löpning > Stegsensor kalibrering > Genom löpning. Ställ in sträcka** visas.
2. Justera sträckan, hur långt du vill springa, för att kalibrera stegsensorn (minsta kalibreringssträcka är 400 meter). Tryck på **START**. **Stå still tills stegsensorn har hittats** visas.
3. **Tryck på OK (START) och spring xx.x km** visas. På startlinjen, tryck på **START** och börja springa genom att ta första steget med sensorfoten och spring den förinställda sträckan i ett stabilt tempo.
4. **Tryck på OK (START) efter xx.x km** visas. Stanna exakt när du sprungit den förutbestämda sträckan och tryck på **START**.

 *När du sprungit den förutbestämda sträckan, stanna exakt på mållinjen för den förutbestämda sträckan och stå still för kalibrering. Om du rör dig innan **Kalibrerad till x.xxx** visas misslyckas kalibreringen.*

5. När kalibreringen utförts visas **Kalibrerad till x.xxx**. Den nya kalibreringsfaktorn används nu för den aktuella sportprofilen. **Fortsätt träningsregistrering?** visas. Om du vill fortsätta registrera träningspasset, välj **Ja**. Välj annars **Nej**.
6. För att avbryta kalibreringen, tryck på **TILLBAKA, Kalibrering avbröts** visas.

## Ställa in kalibreringsfaktorn manuellt


Kalibreringsfaktorn beräknas som ett förhållande mellan den verkliga och den okalibrerade sträckan. Exempel: du springer 1 200 m och träningsdatorn visar en sträcka på 1 180 m, kalibreringsfaktorn är inställd på 1.000. Så här beräknar du den nya kalibreringsfaktorn:  $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$ . Intervallet för kalibreringsfaktorn för manuell kalibrering är 0,500-1,500. Om du anger kalibreringsfaktorn under eller över dessa värden misslyckas kalibreringen.

För att kalibrera stegsensorn manuellt före träning, välj

1. **Inställningar > Sportprofiler > Löpning > Stegsensor > Ställ in kalibr.faktor**.
2. Justera faktorn. **Kalibrerad till x.xxx** visas.

Kalibreringsfaktorn kan också ställas in under träning, när stegsensorn är i bruk. Tryck och håll in **LYS**-knappen för att gå till **Snabbmenyn** och välj sedan **Kalibrera stegsensor > Ställ in kalibr.faktor**. **Kalibrerad till x.xx** visas och du kan fortsätta springa.

## Kalibrera sensorn genom att springa en uppmätt sträcka (kalibrering i farten)

 *Före kalibrering måste stegsensorn kodas ihop med träningsdatorn. För mer information om hur du kodar ihop stegsensorn med träningsdatorn, se Nytt tillbehör (sida 39).*

### Ställ in verklig varvsträcka

Du kan kalibrera sensorn när som helst under träningen med korrektion för varvsträcka, förutsatt att du inte tränar med distansbaserade mål. Spring en uppmätt sträcka, helst längre än 1 000 meter.

Kontrollera att stegsensorfunktionen i träningsdatorn är aktiverad. I klockläge, tryck på UP (UPP) för att öppna **MENY** och välj **Inställningar > Sportprofiler > Löpning > Stegsensor > På**.

## SVENSKA

1. I klockläge, tryck på START och välj **Löpning** som din sportprofil. Tryck på START igen och börja springa.
2. När du är vid startpunkten för den uppmätta sträckan, tryck på START (minsta kalibreringssträcka är 400 meter). När du har sprungit hela sträckan, tryck på START.
3. Kalibrera sedan sensorn: Tryck och håll in LIGHT (LYS)-knappen för att öppna **Snabbmenyn**. Välj **Kalibrera stegsensor**.
4. Välj **Ställ in verklig varvsträcka**. Ersätt visad varvsträcka med den verkliga "varvsträckan" du precis sprang och tryck på START. **Kalibrerad till x.xxx** visas. Sensorn är nu kalibrerad och klar att användas.

### Ställ in verklig sträcka






Aternativt kan du kalibrera stegsensorn genom att fastställa den totala sträckan du sprungit.

1. I klockläge, tryck på START och välj **Löpning** som din sportprofil. Tryck på START igen och börja springa.
2. Tryck och håll in LIGHT (LYS)-knappen för att öppna **Snabbmenyn**. Välj **Kalibrera stegsensor**.
3. Välj **Ställ in verklig sträcka**. Ersätt visad sträcka med den verkliga sträckan du precis sprang och tryck på START. **Kalibrerad till x.xxx** visas. Sensorn är nu kalibrerad och klar att användas.

## 11. POLAR SMART COACHNING

### Polar Sportzoner

Med Polar Sportzoner introduceras en ny effektivitetsnivå för pulsbaserad träning. Träningen delas in i fem Sportzoner beräknade utifrån procent av maxpuls. Med Sportzonerna kan du enkelt välja och följa träningens intensitet.

Träningszon	Intensitet; % av maxpuls, slag/min	Tid	Träningseffekt
<b>MYCKET HÅRD</b> 	90-100 % 171-190 slag/min	högst 5 minuter	EFFEKT: utvecklar maximalt resultat och maximal hastighet UPPLEVS: Mycket utmattande för andning och muskler. REKOMMENDERAS FÖR: vältränade personer och för idrottsträning
<b>HÅRD</b> 	80-90% 152-172 slag/min	2-10 minuter	EFFEKT: ökar den maximala prestationsförmågan UPPLEVS: muskulär utmattning och tung andning. REKOMMENDERAS FÖR: alla för kortare träningspass
<b>MEDEL</b> 	70-80% 133-152 slag/min	10-40 minuter	EFFEKT: förbättrar den aeroba konditionen UPPLEVS: lätt muskulär ansträngning, lätt andning, måttlig svettning REKOMMENDERAS FÖR: alla för måttligt långa träningspass
<b>LÄTT</b> 	60-70% 114-133 slag/min	40-80 minuter	EFFEKT: förbättrar grunduthållningen och fettförbränningen UPPLEVS: bekvämt, lätt, låg muskelbelastning, lätt svettning REKOMMENDERAS FÖR: alla för längre och ofta upprepade kortare träningspass
<b>MYCKET LÄTT</b> 	50-60% 104-114 slag/min	20-40 minuter	EFFEKT: förbättrar hälsan i allmänhet och främjar återhämtning UPPLEVS: mycket enkel för andning och muskler REKOMMENDERAS FÖR: viktkontroll och aktiv återhämtning

Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln  $220 - \text{ålder}$ . Exempel: 30 år,  $220 - 30 = 190$  slag/min.

Träning i **pulszon 1** görs med mycket låg intensitet. Huvudprincipen för träning är att din prestationsförmåga förbättras under återhämtningsfasen efter träning, och inte bara under träning. Påskynda din återhämtning med lågintensiv träning.

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

Syreupptagningsförmågan förbättras i **pulszon 3**. 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. Träning i denna zon är särskilt effektivt för att förbättra blodcirkulationen i hjärtat och skelettmuskulaturen.

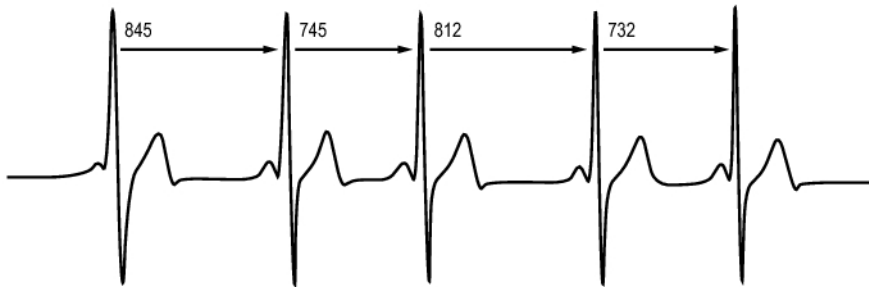
Om ditt mål är att tävla på din maxpotential, ska du träna i **pulszon 4** och **5**. I dessa zoner tränar du anaerobt i intervaller på upp till 10 minuter. Ju kortare intervall, desto högre intensitet. Tillräcklig återhämtning mellan intervallet är mycket viktigt. Träningsmönstret i zon 4 och 5 är utformat för att ge maximal prestation.

Pulszonerna kan anpassas individuellt med hjälp av laboratorieuppmätt maxpuls eller genom att du gör ett fälttest och själv mäter din maxpuls. När du tränar i en målpulszon, försök utnyttja hela zonen område. Zonens mitt är ett bra mål, med det är inte nödvändigt att hålla pulsen på exakt samma nivå hela tiden. Pulsen anpassar sig gradvis efter träningens intensitet. Pulsen och cirkulationen anpassar sig på 3-5 minuter om man t.ex. går från pulszone 1 till 3.

Pulsen anpassar sig till träningens intensitet beroende på faktorer som kondition och återhämtningsnivå, men även yttre miljöfaktorer. Det är viktigt att vara uppmärksam på den egna känslan av trötthet och anpassa träningen därefter.

## 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 OwnIndex och ZoneOptimizer.

## Polar ZoneOptimizer

Funktionen ZoneOptimizer justerar dina sportzoner utifrån dina persondata, inklusive hjärtfrekvensvariation. Den rekommenderar träning med lägre intensitet vid liten hjärtfrekvensvariation och träning med högre intensitet vid stor hjärtfrekvensvariation. Den ger dig även feedback på dina puls zoner i jämförelse med din normala nivå.

### Fördelarna med funktionen ZoneOptimizer

Varje sportzon ger olika fysiologiska responser, vilka kortfattat beskrivs i Polar Sportzoner (sida 43). ZoneOptimizer tar hänsyn till dina persondata, inklusive din hjärtfrekvensvariation, och anpassar dina

sportzoner före varje träningspass.

### ZoneOptimizer-mätning

Polar ZoneOptimizer rekommenderar träning med lägre intensitet vid liten hjärtfrekvensvariation och träning med högre intensitet vid stor hjärtfrekvensvariation på en given pulsnivå. Den ger dig även feedback om dina aktuella gränser är normala, över eller under din normala nivå, i förhållande till dina tidigare mätningar. Du kan få feedback på ditt dagliga fysiologiska tillstånd genom att vara uppmärksam på hur snabbt och hur enkelt du kan utföra din träning på rekommenderade pulsnivåer.

Instruktion	Puls i slag per minut	Tid	Metod
Håll din puls mellan 70 och 100 slag per minut.	70-100 slag/min	2 minuter	Stå still eller lätt aktivitet med mycket låg intensitet, till exempel genom att gå långsamt.
Öka pulsen gradvis från 100 till 130 slag per minut inom två minuter.	100-130 slag/min	2 minuter	Gå snabbt eller cykla/jogga med låg intensitet under uppvärmning.
Öka gradvis din puls till över 130 slag per minut.	130 slag/min <	Minst 30 sekunder	Öka gradvis din puls och fortsätt träningen som planerat. ZoneOptimizer fastställs inom en minut.


### Mätfaser

Fastställandet av pulszonerna sker i tre faser.

1. **Förberedelse för träningspasset, stor hjärtfrekvensvariation förekommer.** Detta är en fas som är mycket känslig för dagliga förändringar, eftersom hjärtfrekvensvariationen är mycket stor. I absoluta tal innebär detta pulsnivå från 70 till 100 slag per minut.
2. **Under uppvärmningen stiger pulsen långsamt och hjärtfrekvensvariationen sjunker.** Under denna fas börjar hjärtfrekvensvariationen att minska och kroppen förbereder sig för träning med högre intensitet. I absoluta tal innebär detta pulsnivå från 100 till 130 slag per minut.
3. **Hjärtfrekvensvariationen planar ut.** Efter denna fas stannar hjärtfrekvensvariationen på en mycket låg nivå eller försvinner nästan helt. Detta sker vanligtvis vid ca 130 slag per minut och högre. Alla zongränser uppdateras när pulsen kontinuerligt (i minst 30 sekunder) har nått en nivå över den övre gränsen i Fas 2 (130 slag per minut / 75 % av maxpuls).

Vägledningen med ZoneOptimizer använder normalt absoluta tal (70-100-130 slag per minut), men de två högsta värdena ändras om den individuella maxpuls är mycket låg. Den andra fasens övre gräns, som vanligtvis är 130 slag per minut, ska inte överskrida 75 % av maxpuls. Detta sker automatiskt utan att du behöver vidta några åtgärder.

ZoneOptimizer tillåter olika tidsintervall för Fas 1 (förberedelse för träningspass, puls mellan 70-100 slag per minut) och Fas 2 (uppvärmning, puls mellan 100-130 slag per minut). Det rekommenderade kortaste tidsintervallet för att gränserna ska kunna fastställas är 2 minuter i Fas 1, 2 minuter i Fas 2 och en halv minut eller mer i Fas 3.

 *Funktionen ZoneOptimizer har utvecklats för att användas av fullt friska, vuxna individer. Vissa hälsotillstånd kan leda till att fastställandet av ZoneOptimizer baserat på hjärtfrekvensvariation misslyckas eller ger lägre intensitetsmål. Dessa tillstånd kan t.ex. vara högt blodtryck, hjärtarytmi och vissa läkemedel.*

### 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 med den sport

som utövas. Maxpulsen används för att uttrycka träningens intensitet.

### Fastställa maxpuls

Din maxpuls kan fastställas på flera sätt.

- Det mest exakta sättet är att fastställa din maxpuls kliniskt, vilket vanligtvis görs på ett löpband eller genom att göra ett belastningstest på cykel, övervakat av en kardiolog, fysiolog eller personlig tränare.
- Du kan även mäta din maxpuls själv genom att utföra ett maxpulstest utomhus tillsammans med en träningspartner.
- $HR_{max}$  kan också uppskattas med den vanliga använda formeln:  $220 - \text{ålder}$ , men studier visar att denna metod inte alltid 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 15 minuter på plant underlag och öka tempot till ditt normala tempo.

**Steg 2:** Välj en backe eller ett trapphus som det tar längre än två minuter att springa upp för. Spring upp för backen/trappan en gång i ett tempo som du kan hålla i 20 minuter. Gå ner igen.

**Steg 3:** Spring upp för backen/trappan igen i en takt som du kan hålla i tre kilometer. 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/trappan igen i ett tempo du kan hålla i en minut. Försök att springa halvvägs uppför backen/trappan. 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 10 minuter efter testet.

### Stegfrekvens och steglängd

Stegfrekvens\* är det antal gånger per minut som foten med stegsensorn slår i marken.

Steglängden\* är genomsnittslängden för ett löpsteg ((höger+vänster)/2), dvs avståndet mellan fotisättningarna.

Löphastighet = steglängd \* stegfrekvens \* 2

Det finns två sätt att öka löphastigheten; antingen genom att röra benen snabbare (högre stegfrekvens) eller genom att ta längre steg.

Långdistanslöpare på elitnivå springer vanligtvis med en hög stegfrekvens på 85-95. I uppförsbackar är stegen kortare och stegfrekvensen högre. I nedförsbackar är stegen längre och frekvensen lägre. Löpare anpassar steglängden för att vinna hastighet, steglängden ökar när farten ökar.

Men ett av de vanligaste misstagen löpare gör, är att ta för långa steg. Den effektivaste steglängden är den som känns naturlig – den som känns bekvämast. Genom att styrketräna dina benmuskler kan du springa snabbare, då musklerna klarar av att föra dig framåt med längre steg.

Du bör också arbeta på att få en maximalt effektiv stegfrekvens. Frekvensen är svår att utveckla, men om man tränar korrekt kan man bibehålla samma frekvens igenom hela loppet och därmed optimera prestationen (om du springer i en tävling). För att utveckla frekvensen bör nerv-muskelkontakten tränas ganska frekvent. Ett träningspass med frekvensträning i veckan är en bra början. Lägg in lite frekvensträning i resten av din träningsvecka. Under långa, lätta pass kan du emellanåt lägga in sträckor med högre stegfrekvens.

Ett bra sätt att öka steglängden är att styrketräna med backträning, löpning i mjuk sand eller trappträning. En träningsperiod på sex veckor med styrketräning ska ge märkbara resultat på steglängden, och om detta kombineras med träning för snabbare frekvens (som korta steg på den bästa 5 km farten), ska detta ge märkbara förbättringar på hastigheten.

\*Tillbehöret s3 stegsensor krävs.

## Polar Running Index

Löpindex (Polar Running Index) är ett enkelt sätt att se förändringar i din prestation. Prestationsförmågan (hur snabbt/lätt du springer i ett givet tempo) påverkas direkt av din syreupptagningsförmåga ( $VO_{2max}$ ) och löpekonomi (hur effektivt du springer), och löpindex är ett mått på denna påverkan. Genom att registrera ditt löpindex över tid kan du övervaka dina framsteg. Förbättringar betyder att löpning i en viss hastighet kräver mindre ansträngning, eller att ditt tempo är högre vid en viss ansträngningsnivå. Funktionen löpindex beräknar förbättringen. Med löpindex får du också information dagligen om din prestationsförmåga, som kan variera från dag till dag.

Fördelar med löpindex:

- framhåller de positiva effekterna av bra träningspass och vilodagar.
- visar konditions- och prestationsutveckling vid olika pulsnivåer - inte bara vid maximal ansträngning.
- du kan fastställa din optimala löphastighet genom att jämföra ditt löpindex från olika träningspass.
- framhäver utvecklingen genom bättre löpteknik och förbättrad kondition.

Löpindex beräknas under varje träningspass där pulsen mäts och GPS-funktionen är aktiverad/s3+ stegsensor används och där följande villkor uppfylls: #

- hastigheten/tempot skall vara 6 km/h (10 min/km) eller snabbare och varaktigheten minst 12 minuter.
- pulsen ska vara minst 40 % av pulsreserven (HRR). Pulsreserven är skillnaden mellan maxpuls ( $HR_{max}$ ) och vilopuls ( $HR_{rest}$ )

### Exempel:

En person med maxpuls 90 slag per minut och and vilopuls 60 slag per minut  
 $40\% (90-60) + 60 = 112$  slag per minut (puls ska vara minst 112 slag per minut)

 För en exakt träningspuls behöver du din exakta maxpuls och vilopuls. När du använder beräknad maxpuls är träningspulsvärdena alltid uppskattningar.

Kontrollera att stegsensorn är kalibrerad. Beräkningen startar när du börjar registrera passet. Under passet kan du stanna en gång, t.ex. vid trafikljus, utan att beräkningen påverkas.

Efter träningen visar träningsdatorn ditt löpindexvärde och sparar värdet i Träningsfilen. Jämför ditt resultat med tabellen nedan. Med programmet kan du övervaka och analysera dina framsteg i löpindexvärden i förhållande till tid och olika löphastigheter. Eller jämföra värden från olika träningspass och analysera dem på kort och lång sikt.

### Kortsiktig utvärdering

#### Män

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

## SVENSKA

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

## Kvinnor

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

Klassificeringen baseras på en resultatöversikt över 62 studier där syreupptagningsförmågan (VO<sub>2</sub> max) uppmättes direkt på friska, vuxna människor i USA, Kanada och 7 europeiska länder. Referens: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Det kan förekomma dagliga variationer av löpindex p.g.a. att yttre omständigheter ändras, såsom till exempel olika underlag, terräng och väderförhållanden.

## Långsiktig utvärdering

De enskilda löpindex-värdena bildar över tid en trend som kan förutsäga dina möjligheter på olika distanser.

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

Löpindex	Coopertest 12 min (antal m)	5 km (tim:mm:ss)	10 km (tim:mm:ss)	21,098 km (tim:mm:ss)	42,195 km (tim:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00



Löpinde	Coopertest 12 min (antal m)	5 km (tim:mm:ss)	10 km (tim:mm:ss)	21,098 km (tim:mm:ss)	42,195 km (tim:mm:ss)
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## Funktionen Polar Training Load - Träningsansträngning

Funktionen träningsansträngning i träningskalendern på polarpersonaltrainer.com anger hur hårt du tränat och hur mycket tid som behövs för full återhämtning efter träningspasset. Funktionen visar om du har återhämtat dig tillräckligt för nästa träningspass och hjälper dig att hitta balansen mellan vila och träning. På polarpersonaltrainer.com kan du kontrollera din totala arbetsbelastning, optimera din träning och följa din resultatutveckling.

Denna funktion tar hänsyn till olika faktorer som påverkar din träningsansträngning och återhämtningstid, såsom puls under träningen, träningstid och dina individuella faktorer, som t.ex. kön, ålder, vikt och längd. Kontinuerlig uppföljning av träningsansträngning och återhämtning hjälper dig att hitta dina personliga gränser, undvika över- och underträning samt anpassa träningsintensiteten och träningstiden till dina uppsatta dags- och veckomål.

Funktionen Träningsansträngning hjälper dig att kontrollera den totala arbetsbelastningen, optimera din träning och följa din resultatutveckling. Med denna funktion kan du jämföra olika slags träningspass med varandra och den hjälper dig att hitta den perfekta balansen mellan vila och träning.

För mer information om Träningsansträngning, se hjälpavsnittet på polarpersonaltrainer.com.

## Polar träningsprogram för löpning och cykel

Polar har skapat skräddarsydda träningsprogram för löpning och cykling som finns tillgängliga på polarpersonaltrainer.com. Du får ett personligt anpassat träningsprogram som bäst passar din aktuella konditionsnivå.

Träningsprogrammen är idealiska för dig om löpning eller cykling är din huvudsakliga träningsaktivitet. Uthållighetsprogram förbättrar den kardiovaskulära konditionen och riktar inte in sig på något

idrottsevenemang.

Träningsprogrammet pågår kontinuerligt, dvs. programmet fortsätter tills du själv väljer att avsluta det. Programmen ger dig vägledning så att du tränar på rätt sätt genom att definiera träningsmängd, träningsintensitet och träningsstider på veckodagarna för att optimalt få förbättrad kondition.

Träningsprogrammet fungerar tillsammans med funktionen ZoneOptimizer, vilket betyder att träningsprogrammets pass ändras i överensstämmelse med dina anpassade sportzoner som fastställts av ZoneOptimizer. För mer information, se Polar ZoneOptimizer (sida 44).

### Lämplig startnivå för träningsprogrammet

Du måste ange rätt programnivå innan en lämplig träningsmodul kan väljas. Så här fastställer du programnivå:

- automatiskt med hjälp av tidigare träningshistorik på [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)
- eller genom att använda ett kort frågeformulär som du måste fylla i.

Allmänna program skapas för träningsmoduler på 4 veckor. Träningsmodulen på nivå 1 är den minst krävande och träningsmodulen på nivå 20 är den mest krävande. Stegen mellan 1-20 är linjära, vilket innebär att du kan förbättra din kondition steg för steg (till exempel från nivå 7 till nivå 8 osv.).

Träningsmodulerna och din träningsaktivitet är kopplade till varandra så att träningsmodulerna blir mer utmanande i takt med att din träningsaktivitet ökar och även mindre utmanande om din träningsaktivitet minskar.

Nybörjarsteget består av nivå 1-5. I detta steg består träningsmodulen på 4 veckor huvudsakligen av medellånga och långa träningspass. Intervallträningsspass ges från nivå 5 och framåt.

Mellansteget består av nivå 6-10. I detta steg består träningsmodulen på 4 veckor huvudsakligen av medellånga och långa träningspass samt intervallträningsspass. Tempoträningspass ges från nivå 11 och framåt.

Det avancerade steget består av nivå 11-20. I detta steg består träningsmodulen på 4 veckor huvudsakligen av medellånga och långa träningspass samt intervall- och tempoträningspass. Lätta träningspass ges från nivå 12 och framåt.

För mer information om Polar uthållighetsträningsprogram, se hjälpavsnittet på [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

## 12. VIKTIG INFORMATION

### Produktskötsel

Liksom alla andra elektroniska enheter ska Polar träningsdator hanteras varsamt. Rekommendationerna nedan hjälper dig att uppfylla garantikraven och dra nytta av denna produkt i många år framöver.

#### Träningsdator

Håll din träningsdator ren. Använd en fuktig pappershandduk för att torka av smuts från träningsdatorn. För att bibehålla vattenresistensen, tvätta inte träningsdatorn med högtryckstvätt. *Sänk inte ned träningsdatorn i vatten.* Använd aldrig alkohol eller slipande material, som stålull eller rengöringskemikalier.

Efter varje användning av USB-porten på träningsdatorn ska du kontrollera att det inte finns hår, damm eller annan smuts på förseglingsytan på locket/baksidan. Torka försiktigt för att ta bort smuts. Använd inte vassa verktyg eller vass utrustning för rengöring som kan orsaka repor på plastdelarna.



**i** *Inte lämplig vid bad och simning. Skyddad mot vattenstänk och regndroppar. Sänk inte ned träningsdatorn i vatten. Problem med störning på GPS-mottagningen kan även uppstå om man använder träningsdatorn i kraftigt regn.*

Driftstemperaturen är -10 °C till +50 °C.

Om du använder RC3 GPS-enheten under extrema förhållanden (hög luftfuktighet och kraftiga temperatursvängningar) kan vatten kondensera inuti enheten. Detta förstör inte enheten, och vattnet kommer att avdunsta efter ett tag. Om du vill att vattnet ska avdunsta snabbare kan du öppna USB-locket och lufta enheten. Kom ihåg att stänga USB-locket ordentligt efteråt så att enheten förblir vattentät.

#### Pulssensor

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

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

**i** *Se tvättinstruktionerna på etiketten på bältet.*

#### CS hastighetssensor W.I.N.D., CS kadenssensor W.I.N.D. och s3+ stegsensor

Rengör sensorerna med vatten och mild tvållösning och skölj dem med rent vatten. För att bibehålla vattenresistensen, tvätta inte sensorerna med högtryckstvätt. *Sänk inte ned CS hastighetssensorn, CS kadenssensorn eller s3+ stegsensorn i vatten.* Använd aldrig alkohol eller slipande material, som stålull eller rengöringskemikalier.

Undvik hårda stötar mot sensorerna, eftersom det kan skada enheterna.

#### Förvaring

## SVENSKA

Förvara träningsdatorn och sensorerna på en sval och torr plats. 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). Utsätt inte träningsdatorn för direkt solsken under längre perioder, som t.ex. genom att lämna den i en bil eller monterad på en cykel.

Vi rekommenderar att du förvarar träningsdatorn delvis eller helt laddad. Batteriet förlorar långsamt sin laddning när det förvaras. Om du ska förvara träningsdatorn i flera månader rekommenderar vi att du laddar batteriet efter några månader. Detta förlänger batteriets livslängd.

Förvara bältet och sändarenheten separat för att maximera pulssensorns batteritid. Förvara pulssensorn på en sval och torr plats. För att förhindra oxidering av spännet ska pulssensorn inte förvaras i tättslutande material som inte andas (såsom en sportväska). Utsätt inte pulssensorn för direkt solsken under längre perioder.

### Service

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Service Center utför service. Garantin täcker inte skador eller följskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. För ytterligare information, se Begränsad internationell Polar-garanti (sida 59).

Besök [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>] och landsspecifika webbplatser för kontaktinformation och alla adresser till Polar Service Center.

Registrera din Polar-produkt på <http://register.polar.fi/> å 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](http://polarpersonaltrainer.com), Polars diskussionsforum och vid registrering av nyhetsbrev.*

### Batterier

**Polar RC3 GPS träningsdator** har ett invändigt, uppladdningsbart batteri. Uppladdningsbara batterier har ett begränsat antal laddningscykler. Du kan ladda och ladda ur batteriet mer än 300 gånger innan kapaciteten sjunker märkbart. Antalet laddningscykler varierar också beroende på användning och driftförhållanden.

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

**Polar H3 pulssensor** har ett batteri som kan bytas ut av användaren. För att byta batteri själv, följ instruktionerna noga i kapitlet Byta batteri på pulssensorn.

Batterierna i **CS hastighetssensor W.I.N.D.** och **CS kadenssensor W.I.N.D.** kan inte bytas. Polars sensorer 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 information om batteriet i **Polar s3+ stegsensor**, se användarhandboken för respektive sensor.

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

### Byta batteri på pulssensorn

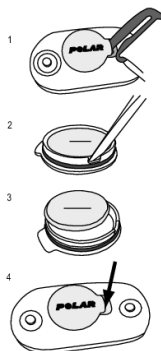
Följ noga instruktionerna nedan för att byta batteri på pulssensorn själv:

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

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

### Byta batteri på pulssensorn

1. Lyft upp batterilocket genom att använda haken på bältet.
2. Sätt in batteriet i batterilocket med den negativa polen (-) utåt. Se till att förseglingsringen passar i spåret för att säkra sändarens vattenresistens.
3. Rikta in kanten på batterilocket med skåran på sändaren, och tryck batterilocket på plats. Du ska höra ett snäpp.



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

## Säkerhetsföreskrifter

Träningsdatorn Polar RC3 GPS visar dina resultatindikatorer. Träningsdatorn har utformats för att visa den fysiologiska ansträngningen och återhämtningen under och efter ett träningspass. Den mäter puls, hastighet och sträcka. RC3 GPS mäter även löpkadens (stegfrekvens) när den används med s3+ stegsensor och kadens (trampfrekvens) när den används med CS kadenssensor W.I.N.D. Ingen annan användning avses.

Träningsdatorn ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

### Störningar under träning

#### Elektromagnetisk störning och träningsutrustning

Störningar kan inträffa nära elektriska enheter. WLAN-baserade stationer kan också orsaka störningar när du tränar med träningsdatorn. 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 pulssensorns bälte från bröstkorgen och använd träningsutrustningen som du normalt skulle göra.
2. Flytta träningsdatorn runt tills du hittar ett område där inga atmosfäriska störningar anges eller där pulssymbolen inte blinkar. Störningarna är oftast värst direkt framför displaypanelen på utrustningen, medan den vänstra eller högra sidan av displayen är relativt störningsfria.
3. Sätt tillbaka pulssensorns bälte runt bröstkorgen och håll träningsdatorn i detta störningsfria område så långt det är möjligt.

Om träningsdatorn fortfarande inte fungerar med träningsutrustningen kan den elektriskt vara för bullrig för trådlös pulsmätning. För mer information, se [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>].

Delarna i RC3 GPS är magnetiska. Den kan dra till sig metalliska material och dess magnetiska fält kan störa en kompass. För att undvika störningar bör du bära kompassen på en arm (i höjd med din bröstkorg) och RC3 GPS på den andra handleden. Placera inte kreditkort eller andra magnetiska lagringsmedier nära RC3 GPS, då information som är lagrade på dem kan raderas.

### Minimera riskerna under träning

Träning kan medföra vissa risker. Innan du börjar träna regelbundet rekommenderar vi att du besvarar

följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av dessa frågor rekommenderar vi att du kontaktar en läkare innan du börjar träna.

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


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

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

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

**Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion p.g.a. användning av produkten,** bör du kontrollera de material som anges i Tekniska Specifikationer (sida 54). För att undvika allergiska reaktioner p.g.a. pulssensorn kan du bära det utanpå en tröja. Fukta emellertid tröjan ordentligt under elektroderna för att mätningen ska fungera utan störningar.

Din säkerhet är viktig för oss. s3+ stegsensorn har utformats för att minimera risken att du fastnar i något. Du bör i alla situationer vara försiktig när du till exempel springer med stegsensorn i snårskog.

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

## Tekniska Specifikationer

### Träningsdator

Batterityp:	250 mAh Li-Pol uppladdningsbart batteri
Drifttid:	Batteriet kan inte bytas upp till 12 timmar vid kontinuerlig användning med GPS-funktionen aktiverad
Driftstemperatur:	-10 °C till 50 °C
Material i träningsdatorn:	PMMA-lins med hård beläggning på ytskiktet, träningsdatorkropp (ABS+GF)+TPU / (PC+ABS)+GF/ (TPU+PC) +TPU/ABS+PC/aluminium/rostfritt stål
Material i armband och spänne:	Polyuretan (TPU) och rostfritt stål
Noggrannhet:	Bättre än ± 0,5 sekunder/dag vid en temperatur på 25 °C
GPS noggrannhet:	sträcka +/-2 %, hastighet +/-2 km/h
Lagringsfrekvens:	1 värde/sek
Pulsmätningens tillförlitlighet:	± 1 % eller 1 slag per minut, beroende på vilket som är högst. Definitionen avser stabila tillstånd.
Mätintervall för puls:	15-240 slag/min

Visningsintervall för aktuell hastighet:	0-36 km/h (när hastighet mäts med s3+ stegsensor) 0-127 km/h (när hastighet mäts med CS hastighetssensor) 0-303 km/h (vid mätning av hastighet med GPS)
Vattenresistens:	Vattentät IPX7 Inte lämplig vid badning eller simning. Skyddad mot vattenstänk och regndroppar. Sänk inte ned träningsdatorn i vatten. Problem med störning på GPS-mottagningen kan även uppstå om man använder träningsdatorn i kraftigt regn.

### Träningsdatorns gränsvärden

Max antal träningsfiler:	99
Max träningstid per fil:	99 h 59 min 59 s
Max. träningstid (i timmar) per fil med olika sensorkombinationer:	
Puls	253 h
Puls + stegsensor	52 h
Puls + GPS	31 h
Puls + CS hastighetssensor	63 h
Puls + CS kadenssensor	139 h
Puls + stegsensor + GPS	28 h
Puls + GPS CS hastighetssensor	31 h
Puls + GPS + CS kadenssensor	28 h
Puls + CS hastighetssensor + CS kadenssensor	52 h
Puls + GPSCS hastighetssensor + CS kadenssensor	28 h
Stegsensor	63 h
Stegsensor + GPS	31 h
GPS	35 h
GPS + CS hastighetssensor	35 h
GPS + CS kadenssensor	31 h
GPS + CS hastighetssensor + CS kadenssensor	31 h
CS hastighetssensor	79 h
CS kadenssensor	253 h
CS hastighetssensor + CS kadenssensor	63 h
Träningsdatorn lagrar data i intervaller en sekund.	
Max antal varvtider registrerade vid ett träningspass:	99
Max antal automatiska varvtider registrerade vid ett träningspass:	99
Totalsträcka:	99999,99 km
Total träningstid:	9999 h 59 min 59 s
Total kaloriförbrukning:	999 999 kcal
Totalt antal träningsfiler:	65535

### Sändarenhet

Batteriets livslängd:	1600 h
Batterityp:	CR2025
Förseglingssring:	O-ring 20,0 x 0,90 material silikon
Drifttemperatur:	-10 °C till 50 °C
Material i sändare:	ABS
Material i elektrodbälte:	38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester
Vattenresistens:	30 m (lämplig vid bad och simning). Polar H3 pulssensor mäter inte pulsen i vatten.

Polar RC3 GPS träningsdator tillämpar bl.a. följande patenterade teknologier:

- OwnIndex® konditionstest.
- OwnCal® personlig kaloriberäkning.

**Programmet Polar WebSync och USB-kabel**

Systemkrav:

Operativsystem: Microsoft Windows XP/Vista/7 eller Mac OS X 10.5 (Intel) eller senare

Internetanslutning

Ledig USB-port för USB-kabeln

**Vattenresistens**

Vattenresistensen hos Polars produkter har testats enligt den internationella standarden IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Produkterna är indelade i fyra olika kategorier enligt vattenresistens. Se vattenresistenskategorierna på baksidan av din Polar-produkt och jämför den med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller andra tillverkares produkter.

Märkning på baksidan av produkten	Vattenresistenta egenskaper
<b>Vattenresistent IPX7</b>	<b>Inte lämplig vid bad och simning. Skyddad mot vattenstänk och regndroppar. Tvätta inte med högtryckstvätt.</b>
Vattenresistent	Inte lämplig för simning. Skyddad mot vattenstänk, svett, regndroppar osv. Tvätta inte med högtryckstvätt.
Vattenresistent 30 m/50 m	Lämplig vid bad och simning
Vattenresistent 100 m	Lämplig vid simning och snorkling (utan lufttankar)

**Vanliga frågor (FAQ)**

Fråga/problem	Svar/lösning
Hur kan jag bäst fånga satellitsignaler?	Bär träningsdatorn med displayen vänd uppåt på handleden. <b>Håll armen stilla</b> och upplyft över bröstskorgen under sökningen. Stå still och håll positionen tills träningsdatorn har hittat satellitsignalerna. Se Starta ett träningspass (sida 13) för mer information.
Hur säkerställer jag en bra GPS-signalmottagning i RC3 GPS?	Den bästa GPS-signalmottagningen kan uppnås vid träning i ett öppet område utan hinder för satellitsignaler. GPS-signalens natur gör att till exempel backar, höga byggnader och träd kan blockera satellitsignalen. Regn, dimma och snö kan även påverka signalkvaliteten. Bär träningsdatorn med displayen vänd uppåt på handleden.
Träningsdatorn hittar inte eller den tar lång tid på sig för att hitta satellitsignalerna.	Något i din omgivning kan blockera GPS-signalmottagningen (t.ex. gång- eller vägtunnlar, höga byggnader, terräng eller skogsområden). Gå utomhus och håll dig på avstånd från höga byggnader och träd. Vid bra förhållanden tar det normalt inte mer än 30-60 sekunder att registrera satellitsignalerna första gången. Observera att GPS-mottagningen inte fungerar inomhus.



Hastighets- eller avståndsvärdena är felaktiga eller oregelbundna	Något i din omgivning kan blockera GPS-signalmottagningen (t.ex. gång- eller vägtunnlar, höga byggnader, terräng eller skogsområden). Om träningsdatorn inte kan lokalisera satellitsignalerna kan den inte beräkna sin position. Avstånd mäts mellan den senaste positionen före skuggningsområdet och den första positionen efter det skuggade området i en rät linje.
Hur noggrant mäter Polar RC3 GPS?	<p>Noggrannheten vid mätning är +/- 2 % för sträcka och +/- 2 km/h för hastighet hos Polar RC3 GPS träningsdator . Förflyttning med låg hastighet (under 3 km/h) kan ibland orsaka relativt stora felaktiga värden. Noggrannheten är dock större vid högre hastighet.</p> <p>För att förbättra noggrannheten vid positionsberäkning använder Polar RC3 GPS Wide Area Augmentation System (WAAS). WAAS är ett mycket noggrant navigationssystem i Nordamerika. Det används ofta t.ex. inom flygtekniken för precisionsberäkning för flygplan. WAAS referensstationer för stora ytor (Wide-area Reference Stations), som är placerade på marken, övervakar och samlar in information om GPS-signaler och skickar korrigeringsmeddelanden till två masterstationer för stora ytor (Wide-area Master Stations). Dessa två masterstationer skickar sedan meddelandena vidare till geostationära satelliter, som i sin tur skickar korrigerings signaler till WAAS-aktiverade GPS-mottagare, som Polar RC3 GPS.</p>
<b>Svagt batteri</b> visas	Detta meddelande visas när träningsdatorn har tillräckligt med laddning för en timmes träning med GPS-funktionen på. Vi rekommenderar att träningsdatorn laddas innan ett nytt träningspass påbörjas. För mer information, se Träningsdatorns batteri (sida 9).
<b>Svagt batteri , GPS avstängt</b> visas	Träningsdatorns batteri är för svagt för att fortsätta registrera träningspasset med GPS-funktionen på. Träningsdatorn avger ett ljud, bakgrundsbelysningen avaktiveras automatiskt och träningsdatorn stänger av GPS-funktionen. Du kan fortfarande använda Tillgängliga tillbehör (sida 6) och genomföra träningspasset. Träningsdatorn måste laddas innan du kan starta en ny träningsregistrering. För mer information, se Träningsdatorns batteri (sida 9).
<b>Träningsregistrering avslutad , Förbrukat batteri</b> visas	Batteriet är mycket svagt. Träningsdatorn stoppar registreringen av träningspasset, sparar träningsdata och försätts i viloläge. Ladda träningsdatorn. För mer information, se Träningsdatorns batteri (sida 9).

Träningsdatorns display är tom	Träningsdatorns batteri är förbrukat och har försatts i viloläge. Ladda träningsdatorn. Batteriet är helt förbrukat. Det kan ta ett tag innan laddningsanimeringen visas på displayen. För mer information om hur du laddar batteriet, se Träningsdatorns batteri (sida 9).
<b>Kontrollera pulssensorn!</b> visas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrollera att pulssensorns bälte inte har lossnat under träningen.</li> <li>• Kontrollera att pulssensorns elektroder är fuktade.</li> <li>• Kontrollera att pulssensorns elektroder är rena och oskadade.</li> </ul> <p>Om du har vidtagit alla ovan nämnda åtgärder och meddelandet fortfarande visas och pulsmätningen inte fungerar kan batteriet till din pulssensor vara förbrukat. För mer information, se Batterier (sida 52).</p>
<b>Kontrollera hastighetssensorn!</b> visas	Kontrollera att sensorns position och sträcka i förhållande till magneten är korrekt. Om meddelandet fortfarande visas kan du ha överskridit 3 000 cykeltimmar och batteriet är förbrukat.
<b>Kontrollera kadenssensorn!</b> visas	Kontrollera att kadenssensorns position och sträcka i förhållande till magneten på vevarmen är korrekt. Om meddelandet fortfarande visas kan du ha överskridit 3 000 cykeltimmar och batteriet är förbrukat.
<b>Kontrollera stegsensorn!</b> visas	Kontrollera att sensorn är korrekt placerad på foten. Om meddelandet fortfarande visas kan batteriet vara förbrukat. Se användarhandboken för Polar s3+ stegsensor för instruktioner om hur du byter batteri.
Pulsvärdena är felaktiga, mycket höga eller visar noll (00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrollera att pulssensorns bälte inte har lossnat under träningen.</li> <li>• Kontrollera att textilelektrodena ligger an mot huden.</li> <li>• Kontrollera att pulssensorns elektroder är fuktade.</li> <li>• Se till att pulssensorn är ren. Starka elektromagnetiska signaler kan orsaka felaktiga värden. För mer information, se Säkerhetsföreskrifter (sida 53).</li> <li>• Om felaktiga pulsvärden fortfarande visas trots att du flyttar bort från störningskällan ska du kontrollera din puls manuellt. Om du anser att den motsvarar det höga värdet på displayen kan du uppleva hjärtarytmi. De flesta fallen av arytmier är inte allvarliga, men du bör i alla fall kontakta din läkare.</li> <li>• En hjärtåkomma kan ha ändrat din EKG-kurva. Kontakta i så fall din läkare.</li> </ul>

Värdena för hastighet, sträcka eller kadens är oregelbundna	Tillfällig elektromagnetisk störning i din aktuella omgivning kan orsaka oregelbundna värden. WLAN-baserade stationer kan orsaka störning. Undvik felaktiga registreringar eller avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor.
Jag inte vet var jag är i menyn	Tryck på och håll in BACK (TILLBAKA) tills tid på dygnet visas.
Knapparna reagerar inte	Återställ träningsdatorn genom att trycka på knapparna UP (UPP), DOWN (NER), BACK (TILLBAKA) och LIGHT (LYSE) samtidigt i två sekunder tills siffror visas på displayen. Tryck på vilken knapp som helst och ställ in tid och datum. Alla andra inställningar sparas.

## Begränsad internationell Polar-garanti

- Denna garanti påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Inc. till kunder som har köpt sin produkt i USA eller Kanada. Denna begränsade Polar internationella garanti utfärdas av Polar Electro Oy till kunder som har köpt denna produkt i andra länder.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga innehavaren av denna produkt att produkten är fri från defekter när det gäller material eller utförande i två (2) år från inköpsdatumet.
- **Det ursprungliga inköpskvittot är ditt inköpsbevis!**
- Garantin täcker inte batteriet, normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, trasiga eller repade glas/displayer, armband, det elastiska bältet och Polar-kläder.
- Garantin täcker inte några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta eller indirekta, 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 repareras eller ersätts produkten på något auktoriserat Polar Service Center, oavsett i vilket land produkten köptes.

Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes.



Denna produkt uppfyller kraven i direktiv 1999/5/EG och 2011/65/EU. Tillämplig försäkran om överensstämmelse finns på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>].

Legal information finns på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>].

För att visa den RC3 GPS-specifika informationen om certifiering och efterlevnad välj **MENY > Inställningar > Allmänna inställningar**, och håll in LIGHT (LYS)-knappen i två sekunder.



Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2012/19/EU om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatörer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2006/66/EG från den 6 september 2006 om batterier och ackumulatörer och

förbrukade batterier och ackumulatorer. Dessa produkter och batterier/ackumulatorer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna. Disse produktene, samt batterier/akkumulatorer i Polar-produktene, skal derfor avhendes separat i EU-land. Polar oppmanar dig att minimera möjliga effekter av avfall på miljö och människors hälsa även utanför Europeiska unionen, genom att följa lokala avfallsbestämmelser och, då det är möjligt, utnyttja särskild insamling av elektronisk utrustning för produkter och särskild insamling av batterier och ackumulatorer för batterier och ackumulatorer.



Denna märkning visar att produkten är skyddad mot elstötar.

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

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen del av denne brukerhåndboken kan brukes eller reproduceres i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy.

Namn och logotyper i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en®-symbol i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Windows är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation och Mac OS är ett registrerat företag som tillhör Apple Inc.

## 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.

Denna produkt omfattas av följande patent: FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, US20090278734, EP2116862, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI20105796, US20120010478, EP2407217, EP08879081.1, US13/139541, WO2010072883, US6584344, US2011021419, EP2280770. Andra patent är sökta.

Tillverkas av:  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com) [<http://www.polar.com>]

07/2013

## INDEX

Överföra data .....	29	Steglängd .....	46
Allmänna inställningar .....	33	Störningar .....	53
Använda ett nytt tillbehör .....	39	Tid 1 .....	34
Användarinställningar .....	33	Träningsansträngning .....	49
Avsluta träningsregistreringen .....	22	Uthållighetsprogram .....	49
Batterier .....	52	Vattenresistens .....	56
Batteriets drifttid .....	9	Veckosummering .....	27
Batteristatus .....	10	ZoneOptimizer .....	16, 16, 44
Börja träna .....	13	Zonlås .....	21
Cykelinställningar .....	31		
Felaktiga värden .....	58		
Grundinställningar .....	12		
HR <sub>max</sub> .....	45		
Inkodning av hastighetsensor .....	39		
Inkodning av kadenssensor .....	40		
Inkodning av stegsensor .....	40		
Inställningar för Annan sport .....	32		
Inställningar för Cykling .....	30		
Inställningar för Löpning .....	30		
Inställningar för sportprofiler .....	30		
Kalibrera manuellt .....	41		
Kalibrering .....	40		
Kalibrering genom löpning .....	41		
Kalibrering i farten .....	41		
Klockdisplay .....	34		
Klockinställningar .....	34		
Knapparna reagerar inte .....	59		
Knappfunktioner .....	7, 21		
Konditionsnivåer för kvinnor .....	37		
Konditionsnivåer för män .....	37		
Laddar .....	9		
Löpindex .....	47		
Mäta hjulstorlek .....	31		
Meny .....	7		
Minimera riskerna .....	53		
Nattläge .....	21		
Nollställa totalvärden .....	28		
Nollställa veckosummeringar .....	27		
OwnIndex .....	36		
Pausa träningsregistreringen .....	22		
Pulsinställningar .....	32		
Pulssensor .....	13		
Radera träningsfiler .....	26		
Säkerhetsföreskrifter .....	53		
Sändarenhet .....	39		
Service .....	52		
Skötselinstruktioner .....	51		
Snabbmeny .....	34		
Snabbmeny i förträningläget .....	34		
Snabbmeny i Klockläget .....	34		
Snabbmeny i Träningsläget .....	34		
Sportzoner .....	43		
Ställa in pulsformat .....	32		
Ställa in ZoneOptimizer .....	32		
Ställa in zonlås .....	32		
Stegfrekvens .....	46		