

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>Användarhandbok för Polar Balance-vågen</b> .....	<b>3</b>
Introduktion .....	3
Polar Balance-våg .....	3
Polar träningsklocka med aktivitetsmätning (Loop, V800, M400..) .....	3
Polar Balance vikthanteringstjänst .....	4
Programmet Polar FlowSync .....	4
Polar Flow-appen (iOS och Android) .....	4
<b>Komma igång</b> .....	<b>5</b>
Lär känna din Balance-våg .....	5
Packa upp vågen .....	5
Para ihop vågen med din träningsklocka .....	6
Väg dig .....	6
Logga in på Polar Flow webbtjänst .....	7
Ladda ner Flow-appen .....	7
Synkronisera din vikt till Balance vikthanteringstjänst .....	7
<b>Vikthantering</b> .....	<b>8</b>
Gå ner i vikt .....	8
Ange viktmål .....	8
Justera viktmål .....	8
Bibehålla nuvarande vikt .....	9
Justera dagligt aktivitetsmål .....	9

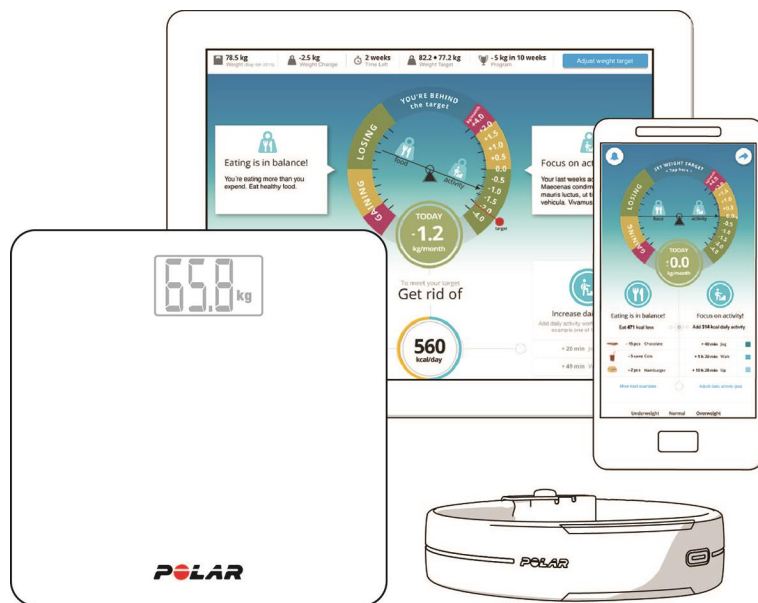
<b>Daglig användning</b> .....	<b>10</b>
Hastighetsmätare för viktninskning/viktökning .....	11
Dagligt aktivitetsmål .....	11
Kaloriunderskott .....	11
Trenddiagram för vikt .....	11
BMI .....	11
<b>Viktig information</b> .....	<b>12</b>
Specifikationer .....	12
Byta batterier .....	12
Service .....	12
Säkerhetsföreskrifter .....	12
Begränsad internationell Polar-garanti .....	14
Ansvarsfriskrivning .....	14

# ANVÄNDARHANDBOK FÖR POLAR BALANCE-VÅGEN

## INTRODUKTION

Grattis till din nya Polar Balance-våg! Tillsammans med Polar Balance vikthanteringstjänst och en Polar träningsklocka med funktionen aktivitetsmätning får du personlig vägledning om hur du bibehåller eller går ner i vikt. Polar Flow mobilapp är även en del av de funktioner som ingår i tjänsten.

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya Polar Balance-våg. Videohandledningarna och den senaste versionen av denna användarhandbok finns på [support.polar.com/en/support/polar\\_balance](https://support.polar.com/en/support/polar_balance).



## POLAR BALANCE-VÅG

Väg dig genom att ställa dig på Polar Balance-vågen och sedan synkronisera din vikt till webbtjänsten trådlöst via Flow-appen eller genom att ansluta din träningsklocka till datorn med USB-kabeln. Polar Balance-vågen kan användas av flera personer och kan paras ihop med upp till 7 olika Polar träningsklockor. Den fungerar även som en normal *Bluetooth®* Smart-våg.

## POLAR TRÄNINGSKLOCKA MED AKTIVITETSMÄTNING (LOOP, V800, M400..)

Få ett personligt aktivitetsmål baserat på ditt nuvarande viktmål från Polar Balance vikthanteringstjänst till din Polar träningsklocka. Med träningsklockan kan du direkt se hur aktiv du har varit under dagen och hur mycket aktivitet du måste ackumulera för att nå ditt dagliga aktivitetsmål.

## **POLAR BALANCE VIKTHANTERINGSTJÄNST**

Polar Balance är en del av Polar Flow webbtjänst. Ange ett viktmål och få ett dagligt aktivitetsmål samt råd om hur mycket du behöver minska ditt kaloriintag per dag för att lättare nå ditt mål. Få vägledning för att hitta balansen mellan din aktivitet och kost samt följa din viktrend och se ditt BMI online. Allt detta finns på [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

## **PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC**

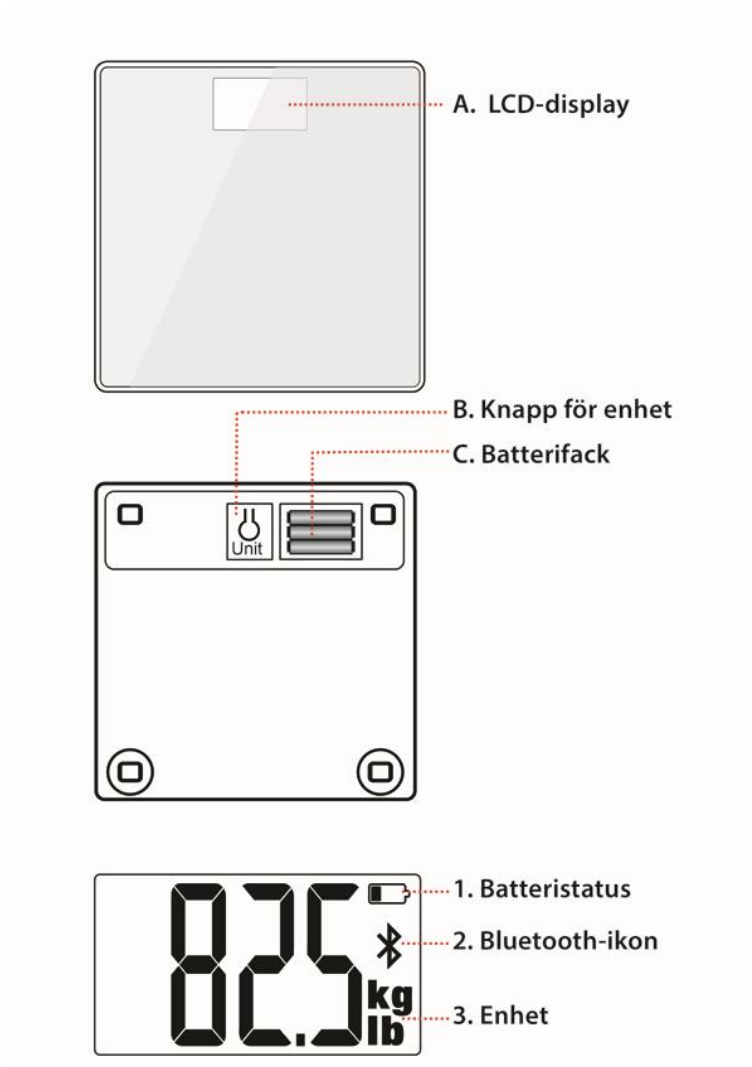
Polar FlowSync synkroniserar data mellan din träningsklocka och Polar Flow webbtjänst i din dator. Gå till [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) för att ladda ner och installera FlowSync-programmet.

## **POLAR FLOW-APPEN (IOS OCH ANDROID)**

Se din dagliga aktivitet och utveckling direkt i din telefon. Flow-appen synkroniserar din aktivitet och vikt trådlöst till Polar Balance vikthanteringstjänst. Hämta den på App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup>.


# KOMMA IGÅNG

## LÄR KÄNNA DIN BALANCE-VÅG



## PACKA UPP VÅGEN

1. Öppna batteriluckan och **ta bort isoleringsremsan**.
2. Stäng luckan.
3. Tryck på knappen för att välja kilo (kg) eller pund (lb). (Enheter som används visas på displayen).
4. Ställ vågen på golvet.


 Använd de medföljande batterierna. När du behöver byta batterierna ska du inte använda uppladdningsbara batterier och inte heller blanda gamla och nya batterier. Se till att du placerar vågen på ett hårt underlag: En matta under vågen kan ge felaktiga mätresultat.


## PARA IHOP VÅGEN MED DIN TRÄNINGSKLOCKA

Kontrollera att du har gjort de första inställningarna för din träningsklocka i Flow webbtjänst innan du parar ihop vågen med din träningsklocka. Mer information finns i användarhandboken till din träningsklocka.

1. Ställ dig på vågen. Displayen visar din vikt.
2. Efter ett pip ljud börjar Bluetooth-ikonen blinka, vilket innebär att anslutningen nu är aktiv. Vågen är nu klar att paras ihop med en Polar-enhet, t.ex. en träningsklocka eller en aktivitetsmätare.
3. Tryck på knappen\* på din träningsklocka och vänta tills klockans display anger att ihopparringen är slutförd.

\*Om din träningsklocka har en knapp (t.ex. Polar Loop) trycker du på den tills displayen tänds och släpper sedan knappen. Om din träningsklocka har fem knappar (t.ex. Polar V800 och M400) trycker du på och håller in TILLBAKA-knappen i 2 sekunder och väntar. Med Polar A360 trycker du på och håller in sidoknappen i ett par sekunder och väntar. När vågen har hittats godkänner du begäran om ihopparring.

 Vågen kan paras ihop med 7 olika Polar-enheter. När antalet ihopparade enheter överstiger 7 tas den första ihopparringen bort och ersätts med en ny.

 Observera att om du gör en fabriksåterställning av träningsklockan efter den initiala ihopparringen måste den paras ihop med vågen igen. Om du dessutom tar bort eller byter batterier i vågen måste träningsklockan paras ihop med vågen igen.

## VÄG DIG

1. Ställ dig på vågen och efter pip ljudet trycker du på knappen\* på din träningsklocka.
2. Din vikt uppdateras när vågens display visar OK och träningsklockans display visar din vikt.

\*Om din träningsklocka har en knapp (t.ex. Polar Loop) trycker du på den tills displayen tänds och släpper sedan knappen. Om din träningsklocka har fem knappar (t.ex. Polar V800 och M400) trycker du på och håller in TILLBAKA-knappen i 2 sekunder och väntar. Med Polar A360 aktiverar du displayen genom att trycka på sidoknappen. Tryck sedan på sidoknappen och vänta tills din vikt visas på A360-displayen. Godkänn viktuppdateringen.

- Om **ERR** visas är vågen antingen inte på ett plant eller tillräckligt hårt underlag, eller så överskrider vikten vågens kapacitet. Se till att du står stilla på vågen, och att vågen är placerad på en plan och hård yta.
- Om du stiger av vågen innan den når en slutlig viktavläsning stängs den av efter 5 sekunder.

- Vågen är ett noggrant mätinstrument som är mest rättvisande för att väga ett fast föremål. För att säkerställa de mest korrekta avläsningarna ska du alltid försöka stå på samma område på vågen, och heller inte röra dig.

## LOGGA IN PÅ POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Logga in på Polar Flow på [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) med samma Polar-kontouppgifter som du skapade under den första inställningen för din träningsklocka.

## LADDA NER FLOW-APPEN

1. Ladda ner Flow-appen till din telefon från App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup>.
2. Para ihop träningsklockan med Flow-appen. Mer information finns i användarhandboken till din Polar träningsklocka.

## SYNKRONISERA DIN VIKT TILL BALANCE VIKTHANTERINGSTJÄNST

Efter mätningen av din vikt är det dags att uppdatera den till Balance webbtjänst. Du kan synkronisera din vikt till tjänsten på två sätt:

- Synkronisera trådlöst via Flow-appen på din telefon.
- Anslut din Polar träningsklocka till en dator med USB-kabeln.

Detaljerade anvisningar om synkronisering finns i användarhandboken till din Polar träningsklocka.

# VIKTHANTERING

Polar Balance ger dig personliga anvisningar om hur du går ner i eller bibehåller din vikt. Den är baserad på din personliga och fysiska information, aktivitetsbakgrund, hur mycket du vill gå ner i vikt och inom vilken tid. Inga separata kostdagböcker eller beräkningar av kaloriintag behövs. När du börjar väljer du hur mycket du vill gå ner i vikt och på hur lång tid. Den maximala vikt du kan gå ner är 10 procent av din kroppsvikt. Ditt viktmål kan dessutom inte understiga normalvikt (BMI <18,5).

Skillnaden mellan ditt kaloriintag och din kaloriförbrukning beräknas från din dagliga energiförbrukning och viktförändring. Baserat på denna information får du ett dagligt energiunderskott som du bör följa för att nå ditt mål. 60 procent av ditt dagliga energiunderskott uppnås genom att äta mindre och 40 procent genom att öka den dagliga aktiviteten. För att nå ditt viktmål måste du uppfylla båda kraven.

Polar Balance ger dig ett dagligt aktivitetsbaserat kalorimål och anger även hur mycket ditt kaloriintag bör minska per dag. Du får dessutom förslag på hur du kan nå ditt dagliga aktivitetsmål genom minuter av lätt (UPPE), medelhård (PROMENAD), eller hård (JOGG) aktivitet samt exempel på kost som utgör antalet kalorier ditt dagliga intag måste minskas med.

Det är viktigt att du väger dig och synkroniserar din vikt till vikthanteringstjänsten varje dag. Baserat på din viktrend kan rekommendationerna för aktivitet och kost uppdateras automatiskt första gången efter fyra dagar, och därefter uppdateras de när det är nödvändigt för dig att nå ditt mål. Om din vikt inte har minskat som planerat och om det skulle bli ohälsosamt att nå ditt mål får du en ny längre tidsperiod för att nå ditt mål.

## GÅ NER I VIKT

Om ditt mål är att gå ner i vikt ska du börja med att sätta upp ett viktmål. För att gå ner i vikt måste du uppfylla det dagliga aktivitetsmålet och kaloriunderskottet.

### ANGE VIKTMÅL

När du sätter upp ett viktmål anger guiden den rekommenderade tidsperioden för viktnedgången. Du kan inte ange en för kort tidsperiod.

1. Klicka på **Ange nytt viktmål**.
2. Ange hur mycket du vill gå ner i vikt.
3. Välj tidsperiod för viktnedgången.
4. Klicka på **Ange nytt viktmål**.

### JUSTERA VIKTMÅL

Om du vid något tillfälle vill ändra ditt viktmål kan du göra det genom att välja **Justera viktmål**.

1. Klicka på **Justera viktmål**.
2. Justera hur mycket du vill gå ner i vikt.



3. Justera tidsperioden för viktnskningen.
4. Klicka på **Ange nytt viktmål**.

## **BIBEHÅLLA NUVARANDE VIKT**

Du kan också använda tjänsten utan ett viktnskningsmål. Om ditt mål är att behålla din nuvarande vikt kan det rekommenderade kaloriunderskottet uppfyllas antingen genom aktivitet eller genom att äta mindre. Du behöver inte uppfylla båda som du gör när du försöker gå ner i vikt.

## **JUSTERA DAGLIGT AKTIVITETSMÅL**

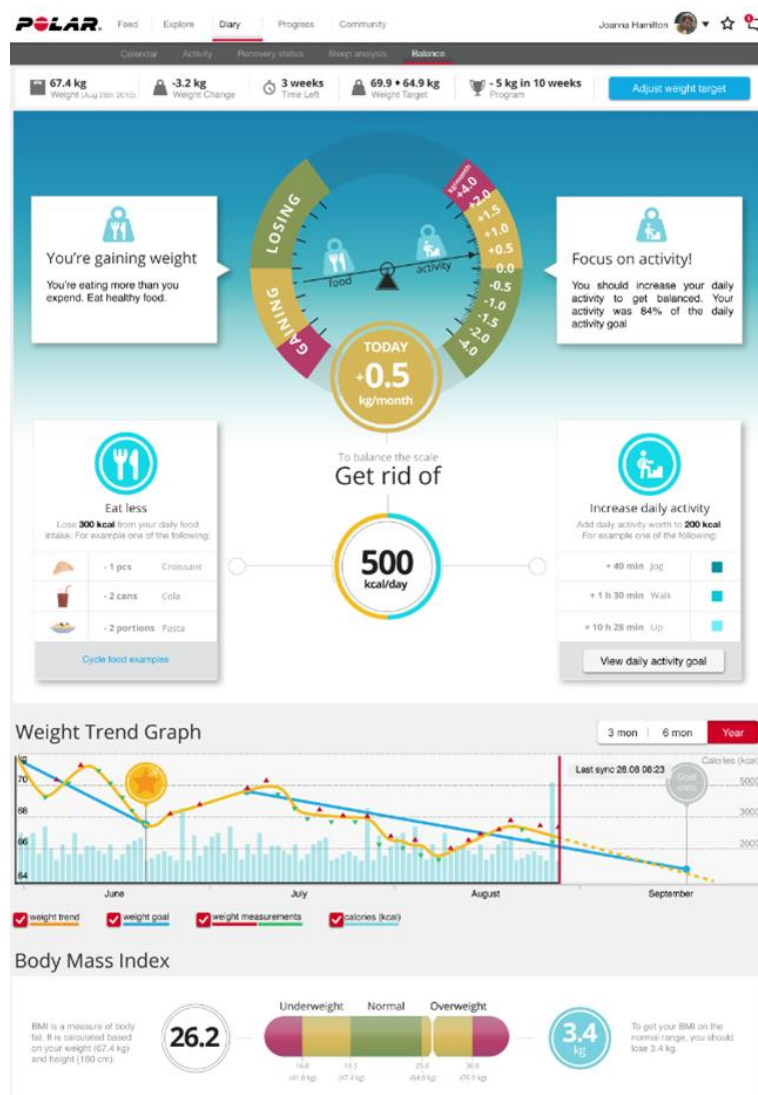
När ditt mål är att bibehålla din nuvarande vikt kan du justera ditt dagliga aktivitetsmål så att du blir av med tillräckligt med kalorier när du når ditt mål för att stanna på din nuvarande vikt.

1. Klicka på **Justera dagligt aktivitetsmål**.
2. Klicka på **Ange nytt aktivitetsmål**.

# DAGLIG ANVÄNDNING

Följ stegen nedan dagligen för att vara säker på att du får ut det mesta av Polar Balance vikthanteringstjänst och når ditt mål.

1. Väg dig genom att ställa dig på Polar Balance-vågen och uppdatera din vikt till din Polar träningsklocka.
2. Synkronisera din vikt och aktivitet från din träningsklocka till Balance-tjänsten trådlöst via Flow-appen eller genom att ansluta den till datorn med kabeln.
3. Du får personlig vägledning för kost och aktivitet från webbtjänsten eller mobilappen.
4. Se ditt anpassningsbara, automatiskt uppdaterade dagliga aktivitetsmål i din träningsklocka. Uppfyll det varje dag tills du har nått ditt viktminskningsmål.



## **HASTIGHETSMÄTARE FÖR VIKTMINSKNING/VIKTÖKNING**

Hastighetsmätaren visar din nuvarande viktnings-/viktökningshastighet, med andra ord hur mycket du kommer att gå ner eller upp i vikt om du bibehåller ditt dagliga tempo. Den visar antalet kalorier du behöver förbruka per dag för att nå ditt viktningsmål, och exempel på hur du kan nå det genom ökad aktivitet och att äta mindre.

## **DAGLIGT AKTIVITETSMÅL**

För att nå ditt viktmål måste du uppfylla ditt dagliga aktivitetsmål. Kom ihåg att synkronisera det till din träningsklocka dagligen. Din träningsklocka visar hur mycket aktivitet du har ackumulerat under dagen, så att du kan se hur aktiv du måste vara resten av dagen för att nå ditt mål.

## **KALORIUNDERSKOTT**

För att nå ditt viktmål måste du uppfylla kaloriunderskottet (antalet kalorier ditt dagliga intag måste minskas med).

## **TRENDIAGRAM FÖR VIKT**

I trenddiagrammet kan du följa din viktutveckling. Genom att bocka i rutan kan du välja att visa din viktrend, viktmål, viktmätningar och kalorier.

## **BMI**

I diagrammet kan du följa hur ditt BMI (Body Mass Index) utvecklas. Det visar också hur mycket du behöver gå ner i vikt för att nå det normala intervallet för BMI.

# VIKTIG INFORMATION

## SPECIFIKATIONER

Batteri: 3 x AAA 1,5V alkaliska batterier

Maximal viktkapacitet 180 kg


Upplösning för visning av vikt: 0,1 kg

Drifttemperatur: 0 °C till 45 °C

## BYTA BATTERIER

Polar Balance-vågen har tre AAA 1,5V alkaliska batterier. Använd de medföljande batterierna. När du behöver byta dem ska du inte använda uppladdningsbara batterier och inte heller blanda gamla och nya batterier.

1. Öppna batteriluckan och ta ur de gamla batterierna.
2. Placera de nya batterierna på plats så att de + (positiva) och - (negativa) ändarna hamnar rätt.
3. Stäng luckan.

 Kontrollera av säkerhetsskäl att du använder rätt batterityp.

## SERVICE

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Servicecenter utför service, utöver batteribyte. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. För kontaktinformation och adresser till Polar Servicecenter, besök [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) och landsspecifika webbsidor.

## SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Polar-produkter (träningssenheter, aktivitetsmätare och tillbehör) är utformade för att ange nivån av fysisk ansträngning och återhämtning under och efter träningspasset. Polar träningsenheter och aktivitetsmätare mäter puls och/eller din aktivitet. Polar träningsenheter med en integrerad GPS visar hastighet, sträcka och plats. Med ett kompatibelt Polar-tillbehör visar Polar träningsenheter hastighet och sträcka, kadens, plats och uteffekt. Se [www.polar.com/sv/produkter/accessoarer](http://www.polar.com/sv/produkter/accessoarer) för en lista över kompatibla tillbehör. Polar träningsenheter med en barometrisk trycksensor mäter höjd och andra variabler. Ingen annan användning avses. Polar träningsenhet ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

**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, droger, 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 eller annan implanterad elektronisk enhet kan du använda Polar-produkter. I teorin ska 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 osäker eller upplever ovanliga känslor när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion p.g.a. användning av produkten, bör du kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer. I händelse av hudreaktion ska du sluta använda produkten och kontakta din läkare.

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. Det kan också göra att en mörkare färg avges från kläderna som kan fläcka ner träningsenheter med ljusare färg. För att hålla träningsenheter med ljusare färg i gott skick i många år framöver bör du se till att de kläder du bär under träning inte färgar av sig. Om du använder parfym eller insektsmedel på huden måste du se till att det inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn.

Om du tränar i kyla (-20 °C till -10 °C) rekommenderar vi att du bär träningsenheten under ärmen på jackan, direkt på huden.

**Störningar kan inträffa nära elektriska enheter och WLAN-basstationer.** Undvik felaktiga registreringar eller avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor. Mer information finns på [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## BEGRÄNSAD INTERNATIONELL POLAR-GARANTI

Polar Electro Oy utfärdar en internationell garanti för Polar-produkter. För produkter som har sålts i USA eller Kanada utfärdas garantin av Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga innehavaren av denna produkt att produkten är fri från defekter när det gäller material eller utförande i två (2) år från inköpsdatumet. Garantiperioden för armband med kristaller är ett (1) år. Garantin täcker inte normalt slitage av batteriet eller annat normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, trasiga eller repade glas/displayer, armband, det elastiska bältet och Polar-kläder. Garantin täcker inte heller några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta eller indirekta, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten. Garantin omfattar inte produkter som har köpts i andra hand. Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på något auktoriserat Polar Servicecenter, oavsett i vilket land produkten köptes. Garantin som utfärdas av Polar Electro Oy/Inc. påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet. **Behåll kvittot som inköpsbevis!** Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes av Polar Electro Oy/Inc. **Du hittar villkoren för Polar Electro begränsad internationell garanti på [www.polar.com/en/support/warranty](http://www.polar.com/en/support/warranty).**

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



Denna produkt uppfyller direktiven 2014/53/EU och 2011/65/EU. Den relevanta försäkran om överensstämmelse och andra produktföreskrifter finns att tillgå för varje produkt på [www.polar.com/sv/gallande\\_bestammelser](http://www.polar.com/sv/gallande_bestammelser).



Den överkorsade papperskorgen visar att Polars produkter är elektroniska enheter och omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2012/19/EU om avfall från elektriska och elektroniska apparater (WEEE). Batterier och ackumulatorer som används i produkter omfattas av Europaparlamentets och Europarådets direktiv 2013/56/EG av den 6 september 2006 om batterier och ackumulatorer och förbrukade batterier och ackumulatorer. Dessa produkter och batterier/ackumulatorer som finns i Polars produkter ska därför kasseras separat i EU-länderna. Polar uppmanar dig att minimera möjliga effekter av avfall på miljö och människors hälsa även utanför Europeiska unionen, genom att följa lokala avfallsbestämmelser och, då det är möjligt, utnyttja särskild insamling av elektronisk utrustning för produkter och särskild insamling av batterier och ackumulatorer för batterier och ackumulatorer.

## ANSVARFRISKRIVNING

- 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.

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

1.1 SV 6/2017