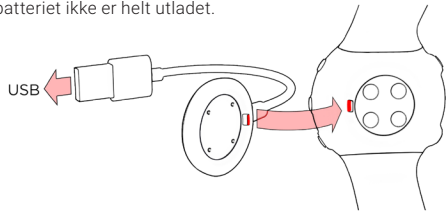


Kom i gang

Gratulerer med et smart valg! I denne veiledningen skal vi gjennomgå de innledende trinnene for å komme i gang med din nye Polar-klokke.

Last ned den nyeste programvaren under oppsett før du går ut. Du blir varslet når en ny versjon blir tilgjengelig under oppsett med en mobil enhet eller datamaskin.

1. For å aktivere og lade klokken din kobler du den til en USB-port eller en USB-lader ved hjelp av kablen som fulgte med i esken. Kablen er magnetisk og smetter på plass av seg selv. Pass på at du sammenstiller tappen på kablen med sporet på klokken (merket med rødt). Vær oppmerksom på at det tar en stund før ladeanimasjonen vises på displayet. Du kan også vekke opp klokken ved å trykke på og holde OK nede i 4 sekunder, hvis batteriet ikke er helt utladet.



2. Velg språk og foretrukket metode for oppsett for å konfigurere klokken. Klokken gir deg tre alternativer for oppsett: Oppsett **(A)** med en mobil enhet, **(B)** med en datamaskin eller **(C)** fra klokken. Bla til ønsket alternativ med **OPP/NED**, og bekreft valget ditt med **OK**. Vi anbefaler alternativ **A** eller **B**.

A OPPSETT MED EN MOBIL ENHET OG POLAR FLOW-APPEN

Vær oppmerksom på at du må utføre tilkoblingen i Flow-appen og IKKE i Bluetooth-innstillingene på den mobile enheten.

1. Kontroller at **den mobile enheten** er koblet til **Internett**, og slå på **Bluetooth®**.
2. Last ned **Polar Flow-appen** til den mobile enheten din fra App Store eller Google Play.
3. Åpne Flow-appen på den mobile enheten. Flow-appen registrerer at klokken er i nærheten og ber deg om å starte tilkoblingen. Trykk på startknappen.
4. Når bekreftelsesmeldingen for Forespørsel om Bluetooth-tilkobling vises på mobilenheten, sjekk at koden som vises på mobilenheten er lik koden som vises på klokken.
5. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på den mobile enheten, og bekreft PIN-koden som vises på klokken, ved å trykke på OK. **Tilkobling ferdig** vises etter at tilkoblingen er fullført.
6. **Logg deg på** med **Polar-kontoen din**, eller opprett en ny. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i appen.

Når du er ferdig med å angi innstillingene, trykker du på **Lagre og synkr.** for å synkronisere innstillingene med klokken. Husk også å synkronisere klokken med Flow regelmessig.

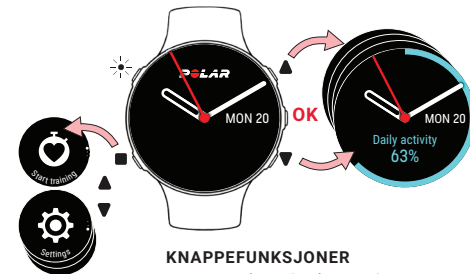
B OPPSETT MED EN DATAMASKIN

1. Gå til **flow.polar.com/start**, last ned og installer programvaren **Polar FlowSync** for dataoverføring til datamaskinen din.
2. Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i Polar Flow-nettjenesten.

i For å få mest mulig nøyaktige og personlige trenings- og aktivitetsdata, er det viktig at du er nøye med innstillingene i løpet av oppsettet.

i Alternativ **A** og **B**: Hvis en programvareoppdatering er tilgjengelig for klokken din, anbefaler vi at du installerer den i løpet av oppsettet. Dette kan ta opptil 10 minutter.

Bli kjent med klokken



KNAPPEFUNKSJONER

- Trykk på **OK** for å bekrefte valg.
- Bla gjennom klokkeutseende, treningsvisningene og menyen med **OPP/NED**, bla gjennom valglister, og juster en valgt verdi.
- Gå tilbake, legg inn en pause eller stopp med **TILBAKE**. Trykk på **TILBAKE** når du er i tidsvisning, for å gå til menyen, og trykk på og hold inne knappen for å starte tilkobling og synkronisering.
- Trykk på og hold inne **LYS** for å låse tastene.

BERØRINGSSKJERM* (IKKE TILGJENGELIG PÅ ALLE MODELLER)

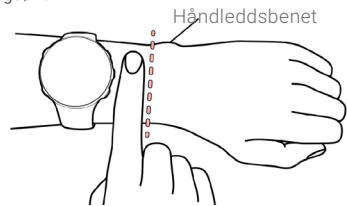
- Trykk på displayet for å velge elementer
- Sveip oppover eller nedover for å bla i menyen
- Sveip til venstre eller høyre i tidsvisning for å se forskjellige klokkevisninger

*Deaktivert under treningsøkter

Pulsmåling fra håndleddet

Pass på at du har klokken riktig på for å få nøyaktige pulsmålinger under trening:

- Plasser klokken slik at den sitter på håndleddet, minst en fingerbredde opp fra håndleddsbenet.
- Fest reimen godt rundt håndleddet. Sensoren på baksiden må være i konstant berøring med huden, og klokken skal ikke kunne forskyves på armen.
- La huden venne seg til klokken i noen minutter før du starter en treningsøkt.



Når du ikke måler pulsen, kan du løsne litt på reimen for å la huden puste og gjøre det mer komfortabelt på håndleddet.

- i** Klokken din er også kompatibel med pulssensorer og pulsbelter fra Polar. Du kan kjøpe en pulssensor som tilbehør. Du finner fullstendig liste over sensorer og tilbehør som klokken din er kompatibel med, på support.polar.com/en/compatibility

Start treningen

1. Ha på deg klokken og stram reimen.
2. Trykk på **TILBAKE** for å gå til hovedmenyen, velg **Start trening**, og bla deretter til ønsket sportsprofil.
3. Gå utendørs og bort fra høye bygninger og trær. Hold klokken i ro med displayet rettet oppover for å fange opp GPS-satellittsignalene. Sirkelen rundt GPS-ikonet blir grønt når GPS-funksjonen er klar.
4. Klokken har funnet pulsen din når pulsverdien vises.
5. Når alle signalene er funnet, trykker du på **OK** for å starte treningsregistreringen.

LEGG INN EN PAUSE OG/ELLER STOPP TRENINGEN

Trykk på **TILBAKE** for å pause treningsøkten. Trykk på **OK** for å gjenoppta treningen. Du stopper treningsøkten ved å trykke på og holde inne **TILBAKE** mens økten er satt på pause, inntil **Registrering avsluttet** vises. Du får umiddelbart et sammendrag av treningsøkten din på klokken etter at du har avsluttet treningen.

- i** Klokken synkroniserer automatisk treningsdataene dine med Flow-appen hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde og Flow-appen er åpen.

TA VARE PÅ KLOKKEN DIN

Hold klokken ren ved å skylle den under rennende vann etter hver treningsøkt. Før lading må du kontrollere at det ikke er fukt, støv eller smuss på ladekontaktene på klokken og kabelen. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt. **Ikke lad klokken når den er våt.**

Polar Flow - app og nettjeneste

FÅ EN ENKEL OVERSIKT OVER TRENINGSDATAENE DINE I MOBILAPPEN

Last ned Polar Flow-appen fra App Store eller Google Play, og koble til klokken ved hjelp av appen på mobilen. Synkroniser klokken din med Flow-appen etter trening, og få umiddelbar oversikt over og tilbakemelding på trening, aktivitet og søvn.

POLAR FLOW-NETTJENESTEN FOR MER DETALJERT ANALYSE

Synkroniser treningsdataene dine med Flow-nettjenesten ved hjelp av en datamaskin eller via Flow-appen. I nettjenesten kan du følge med på prestasjonene dine, få veiledning og se en detaljert analyse av treningsresultater, aktivitet og søvn.

Informasjon om materialer og tekniske spesifikasjoner er tilgjengelig i brukerhåndbøker på support.polar.com/en

Radioutstyret benytter 2,402–2,480 GHz ISM-frekvensbånd og 5 mW maksimumseffekt.

Teknologien Polar Precision Prime for optisk pulsmåling, tilfører en svært liten og ufarlig mengde strøm til huden for å måle kontakten mellom enheten og håndleddet ditt. På den måten oppnås større nøyaktighet i målingen.

APP STORE ER ET TJENESTEMERKE FOR APPLE INC.

ANDROID OG GOOGLE PLAY ER VAREMERKER FOR GOOGLE INC.

IOS ER ET VAREMERKE ELLER ET REGISTRERT VAREMERKE FOR CISCO I USA OG ANDRE LAND, OG BRUKES UNDER LISENS.

PRODUSERT AV
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
TLF. +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

17982771.00 NOR 1/2020

KOMPATIBEL MED



POLAR®

MULTISPORTSKLOKKE MED GPS

Startveiledning

Finn ut mer på support.polar.com/en

Norsk