

Polar Street X

Urban sportsklokke

Polar Vantage V3

Premium multisportsklokke

Polar Vantage M3

Smart sportsklokke

Polar Grit X2 Pro

Premium outdoorklokke

Polar Grit X2

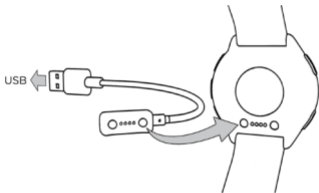
Outdoorklokke

Startveiledning

POLAR®

Lading

For å aktivere og lade klokken, kobler du den til en USB-port eller en USB-lader ved hjelp av kabelen som fulgte med i esken.



Oppsett

Når du har aktivert klokken, velger du språk og metode for å konfigurere den.

Hvis klokken har en PIN-kodefunksjon, vil du bli bedt om å oppgi en sekssifret PIN-kode under oppsettet. Ved å angi en PIN-kode på klokken bidrar til å beskytte den mot uautorisert bruk.

Klokken gir deg tre alternativer for oppsett:
(**A**) oppsett med telefonen, (**B**) datamaskinen eller (**C**) klokken din. Vi anbefaler alternativ **A** og gir instruksjoner for dette alternativet i denne veiledningen. Hvis du konfigurerer klokken på telefonen med Polar Flow-appen, får du de nyeste oppdateringene for klokken din, og under oppsettet blir klokken også koblet til telefonen.



Bla til ønsket alternativ med **OPP/NED**, og bekreft valget ditt med **OK**.

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

For å holde klokken oppdatert må du alltid oppdatere programvaren når en ny versjon er tilgjengelig. Du får beskjed via Flow når en ny versjon er tilgjengelig.

Oppsett med telefon

Merk at må utføre tilkoblingen i Polar Flow-appen og IKKE i Bluetooth-innstillingene på telefonen.

1. Kontroller at telefonen er koblet til **Internett**, og slå på **Bluetooth**[®].
2. Last ned **Polar Flow-appen** fra **App Store** eller **Google Play**.
3. Når den er lastet ned, åpner du appen og trykker på **Kom i gang**.
4. Flow-appen registrerer klokken din og ber deg om å starte tilkoblingen. Trykk på **Start**-knappen.
5. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på telefonen. Bekreft PIN-koden som vises på klokken, så er tilkoblingen utført.
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.

Gjør deg kjent



Knappefunksjoner

- Trykk på **OK** for å bekrefte valg.
- Bla gjennom visningene 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.

Berøringsdisplay (Deaktivert under treningsøkter)

- 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 visninger.
- Sveip ned fra toppen av displayet i tidsvisning for å gå til **Hurtiginnstillinger-menyen**.

Bruk

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.

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

Klokken er også kompatibel med Polar-pulssensorer med bryststropp i tillegg til optiske pulssensorer. Du kan kjøpe en pulssensor som tilbehør. Du finner en fullstendig liste over sensorer og tilbehør som klokken din er kompatibel med, på support.polar.com/en.

Trening

1. Ha på deg klokken, og stram reimen.
2. Trykk på **TILBAKE** for å gå til hovedmenyen, velg **Start treningen**, og bla deretter til ønsket sportsprofil.

Når du starter en utendørs treningsøkt: Gå bort fra høye bygninger og trær, og 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.

3. Klokken har funnet pulsen din når pulsverdien vises.
4. Når alle signalene er funnet, trykker du på **OK** for å starte treningsregistreringen.

Pause/stopp treningen

Trykk på **TILBAKE** for å sette treningsøkten på pause. 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.

Polar Flow

Synkroniser klokken din med **Flow-appen** etter trening, og få **umiddelbar oversikt** og tilbakemelding på trening, aktivitet og søvn.

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

Ta vare på klokken

Hold klokken ren med mildt såpevann 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.**

Trenger du hjelp?

Gå til **support.polar.com/en** for mer detaljerte brukerhåndbøker, støttevideoer og feilsøkningsveiledning. Kontakt oss på chat eller e-post.

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.

Teknologiene Polar Elixir for biomåling og Polar Precision Prime for optisk pulsmåling tilfører en svært liten og ufarlig strømmengde 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.

Finn ut mer på
support.polar.com



Kompatibel med



Modell:

Street X: 6J, Vantage V3: 5P, Vantage M3: 6B,
Grit X2 Pro: 5S, Grit X2: 6G

Produsert av

Polar Electro Oy

customercare@polar.com

www.polar.com



[/polarglobal](https://www.youtube.com/polarglobal)

NO 12/2025