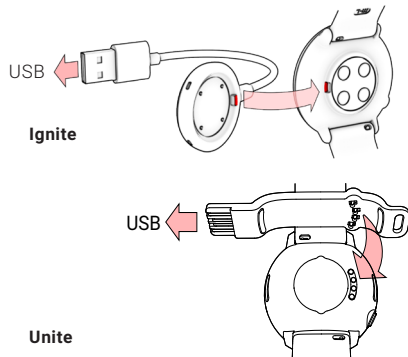


Slik kommer du i gang

1. For å aktivere og lade klokken, kobler du den til en USB-port eller en USB-lader ved hjelp av kablet (Ignite) eller USB-ladeadapteren (Unite) som fulgte med i esken.



2. Velg språk og oppsettsmetode for å konfigurere klokken. Klokken gir deg tre alternativer for oppsett; oppsett (A) med telefonen din, (B) med en datamaskin eller (C) på klokken. Bla gjennom alternativene ved å sveipe opp eller ned på displayet. Trykk på displayet for å bekrefte valget ditt. Vi anbefaler alternativ A eller B.

A OPPSETT MED TELEFONEN DIN

Du må utføre tilkoblingen i Polar Flow-appen og IKKE i Bluetooth-innstillingene på telefonen din.

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. Åpne Flow-appen på telefonen. Flow-appen registrerer klokken din og ber deg om å starte tilkoblingen. Trykk på **Start**-knappen.
4. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på telefonen. Bekreft PIN-koden som vises på klokken, så er tilkoblingen utført.
5. 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.

- i** Klokken synkroniserer automatisk treningsdataene dine med Flow-appen hvis telefonen din er innenfor Bluetooth-rekkevidde og Flow-appen er åpen. Du kan også synkronisere treningsdata manuelt med Flow-appen ved å trykke på og holde inne **TILBAKE**-knappen på klokken.

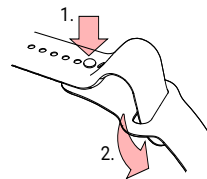
B OPPSETT MED EN DATAMASKIN

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.

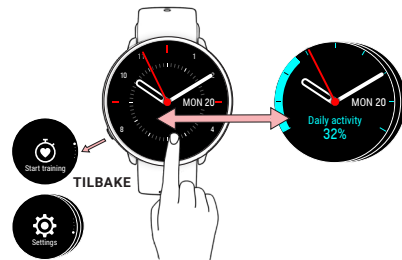
- i** Hvis en programvareoppdatering er tilgjengelig for klokken din, anbefaler vi at du installerer den i løpet av oppsettet. Dette kan ta opptil 10 minutter.

BRUK AV UNITE-REIMEN



1. Trykk pinnen inn i hullet.
2. Skyv den overskytende delen av stroppen under.

Bli kjent med klokken

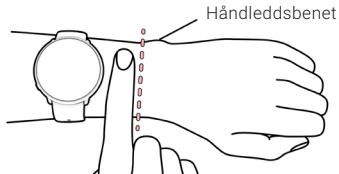


- Trykk på displayet for å bekrefte valg og velge elementer.
- Gå tilbake, legg inn en pause eller stopp med **TILBAKE**-knappen. Trykk på **TILBAKE** i tidsvisning for å gå til menyen, og trykk på og hold inne **TILBAKE** for å starte tilkobling og synkronisering.
- Sveip oppover eller nedover for å bla i menyen.
- Sveip til venstre eller høyre i tidsvisning for å se forskjellige klokkevisninger. Trykk for å se mer detaljert informasjon innen hver klokkevisning.
- Sveip til venstre eller høyre i løpet av treningen for å se ulike treningsvisninger.
- **Unite**: for å endre farge på klokkevisningen, gå til **Innstillinger > Klokkeinnstillinger > Utseende**.

Ha på deg klokken

Fest klokken godt bak håndleddsbenet. Slik får du nøyaktige pulsmålinger **under trening**:

- Plasser klokken slik at den sitter på håndleddet, minst en fingerbredde opp fra håndleddsbenet.
- Stram 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 eller registrerer søvnen din, kan du løsne litt på reimen for å la huden puste.

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 kablen. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt. **Ikke lad klokken når den er våt.**

Start treningen

1. Ha på deg klokken og stram reimen.
2. Trykk på **TILBAKE**-knappen for å gå til hovedmenyen, trykk på **Start trening**, og sveip deretter til venstre eller høyre for å velge en sportsprofil.
3. Vent til pulsen vises i den grønne sirkelen.
4. Trykk på displayet for å starte treningsregistreringen.

LEGG INN EN PAUSE/STOPP TRENINGEN

Trykk på **TILBAKE**-knappen for å legge inn en pause i treningsøkten. Trykk én gang til på **TILBAKE for å gjenoppta treningen**. Du stopper økten ved å trykke på og holde inne **TILBAKE** mens økten er satt på pause, inntil **Registrering avsluttet** vises.

TRENING MED GPS:

Ignite: 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 grønn og klokken vibrerer når GPS-funksjonen er klar.

Unite: For å få GPS-data, kobler du klokken til mobiltelefonen. Installer Polar Flow-appen på mobiltelefonen, koble den til Unite, og gi den tillatelse til alltid å bruke telefonens posisjon. Du må ha med deg mobiltelefonen din mens du trener.

Polar Flow - app og nettjeneste

Synkroniser klokken din med **Flow-appen** etter trening, og få **umiddelbar oversikt** over 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.

Informasjon om materialer og tekniske spesifikasjoner er tilgjengelig i brukerhåndboken på support.polar.com/en/ignite eller support.polar.com/en/unite.

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

I Polar Ignite tilfører teknologien Polar Precision Prime for optisk pulsmåling, 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.

PRODUSERT AV
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE

FINLAND

TLF. +358 8 5202 100

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

17982488.00 NOR 05/2020

KOMPATIBEL MED



POLAR®

IGNITE

TRENINGSKLOKKE MED GPS

UNITE

TRENINGSKLOKKE

Startveiledning

Finn ut mer på support.polar.com/en

Norsk