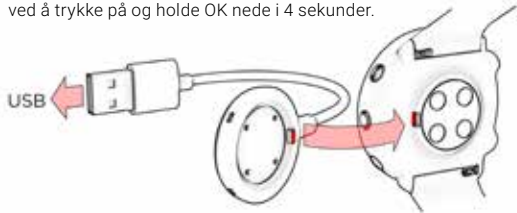


## Slik kommer du i gang

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

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 tappene på kablen med sporet på klokken (merket med rødt). Vær oppmerksom på at det kan ta en stund før ladeanimasjonen vises på displayet. Du kan også aktivere klokken ved å trykke på og holde OK nede i 4 sekunder.



2. Velg språk og foretrukket oppsettsmetode **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.

**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.

### 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.

### B OPPSETT MED DATAMASKIN

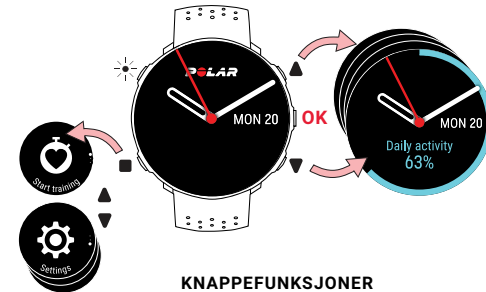
1. Gå til **flow.polar.com/start**, last ned og installer programvaren **Polar FlowSync** for dataoverføring til datamaskinen din.
2. Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i Polar Flow-nettjenesten.

### C OPPSETT FRA KLOKKEN

Juster verdiene med **OPP/NED**, og bekreft valgene med **OK**. Hvis du på noe som helst tidspunkt ønsker å gå tilbake og endre en innstilling, trykker du på **TILBAKE** inntil du kommer til innstillingen du vil endre.

**Når du utfører oppsettet fra klokken, er klokken ennå ikke koblet til Polar Flow. Programvareoppdateringer for klokken er bare tilgjengelige via Polar Flow.** For å få optimalt utbytte av klokken din og de unike Polar-funksjonene, er det viktig at du utfører oppsettet i Polar Flow-nettjenesten eller via Polar Flow-mobilappen på et senere tidspunkt. Du følger da fremgangsmåten i alternativ **A** eller **B**.

## Bli kjent med din Vantage M



### 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** 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.

**i** Reimen på klokken kan enkelt skiftes ut og tilpasses humør og stil. Ekstra reimer kan kjøpes separat på **www.polar.com**.

## Nøkkelfunksjoner

### TRENING MED MÅLING AV PULS PÅ HÅNDEDDET

Den banebrytende teknologien Polar Precision Prime kombinerer optisk pulsmåling med måling av hudkontakt, og gir nøyaktig måling av pulsen hele dagen.

### INTEGRERT GPS

Innebygd GPS registrerer hastighet, distanse og høyde under treningen. Du kan se ruten din på et kart i Polar Flow-appen eller Flow-nettjenesten etter økten.

### TRAINING LOAD PRO

Få en omfattende oversikt over hvordan treningsøktene dine belaster kroppen din på ulike måter. Øktvis- og langsiktig overvåking.

### LØPEPROGRAM

Tren til et løp med en personlig og tilpasset treningsplan i Polar Flow-nettjenesten. Velg mellom fire ulike mål: 5 kilometer, 10 kilometer, halvmaraton og maraton, og få en treningsplan som passer for deg og målene dine.

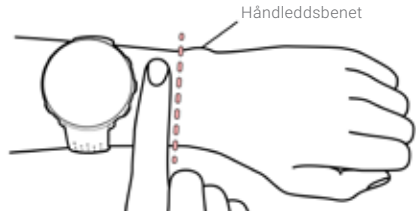
### RUNNING INDEX

Running Index gir deg verdifull informasjon om løpeytelsen din, slik at du enkelt kan følge med på fremgangen.

## Pulstrening

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 din, 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 Polar H10 pulsbelte. Du kan kjøpe en pulssensor som tilbehør til klokken. Du finner en fullstendig liste over sensorer og tilbehør som klokken din er kompatibel med, på [support.polar.com/en/vantage-m](https://support.polar.com/en/vantage-m).

## Start trening

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

### LEGG INN EN PAUSE I OG STOPP TRENINGEN

Trykk på **TILBAKE** for å pause treningsøkten. Trykk på **OK** 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. Du får umiddelbart et sammendrag av treningsøkten din på klokken etter at du har avsluttet treningen.

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

### TA VARE PÅ DIN VANTAGE M

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-appen og -nettjenesten

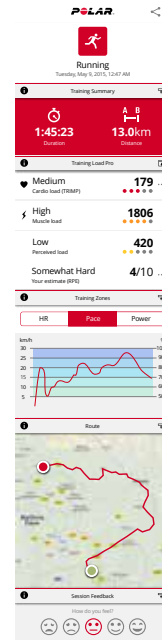
### FÅ EN ENKEL OVERSIKT OVER TRENINGSDATAENE DINE I MOBILAPPEN

Last ned Polar Flow-appen fra App Store eller Google Play. Synkroniser klokken din med Flow-appen etter trening, og få en umiddelbar oversikt over og tilbakemelding på treningsresultatene og ytelsen din. I Flow-appen kan du også se hvordan du har sovet og hvor aktiv du har vært i løpet av dagen.

### 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.

**i** Du kan tilpasse klokken din med favorittaktivitetene dine og informasjonen du vil se i løpet av øktene, ved hjelp av **Polar-sportsprofilene** i Polar Flow-appen og -nettjenesten.



## Tekniske spesifikasjoner

BATTERITYPE:	230 mAh LI-POL BATTERI
PULSSENSOR:	INNVENDIG, OPTISK
VANNTETTHET:	30 M (EGNET FOR SVØMMING)
MATERIALE:	SVART MODELL: ABS+GF, PMMA, RUSTFRITT STÅL, TPC-ET, PC RØDE OG HVITE MODELLER: ABS+GF, PMMA, RUSTFRITT STÅL, SILIKON, PA+GF KABEL: MESSING, PA66+PA6, PC, TPE, KARBONSTÅL, NYLON

Radioutstyret benytter 2,402–2,480 GHz ISM-frekvensbånd og 3,1 mW maksimal effekt.

Teknologien Polar Precision Prime for optisk pulsmåling, tilfører en svært liten og ufarlig strømmengde til huden din 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  
FI-90440 KEMPELE  
TLF. +358 8 5202 100  
**WWW.POLAR.COM**

KOMPATIBEL MED



17972100.01 NOR 01/2019 10011

# POLAR®

## VANTAGE M

MULTISPORTSKLOKKE MED GPS

## Startveiledning

Finn ut mer på [support.polar.com/en/vantage-m](https://support.polar.com/en/vantage-m)

Norsk