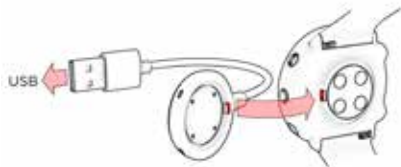


Slik kommer du i gang

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



2. Velg språk og metode 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 til ønsket alternativ med **OPP/NED**, og bekreft valget ditt med **OK**. Vi anbefaler alternativ **A** eller **B**.

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



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 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.



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

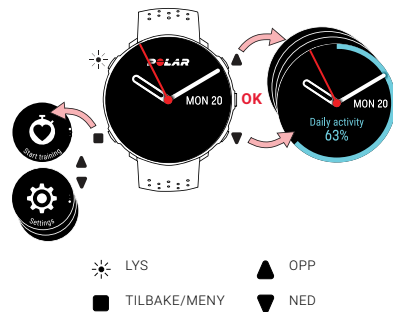
1. Gå til **flow.polar.com/start**, last ned og installer programvaren **Polar FlowSync** for dataoverføring til datamaskinen din.
2. Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i Polar Flow-nettjenesten.

C OPPSETT PÅ 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. Det er viktig at du gjennomfører oppsettet senere via enten alternativ **A** eller **B** for å få de nyeste funksjonsoppdateringene til klokken. I Flow kan du også se en mer detaljert analyse av treningen din og følge med på utviklingen din.

Bli kjent med din Vantage M



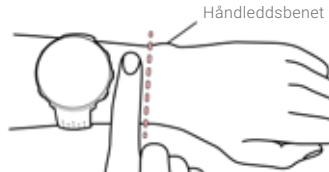
KNAPPEFUNKSJONER

- 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** 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.

Pulsmåling fra håndleddet

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

- Plasser klokken 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 din er også kompatibel med Polar H10 pulsbelt. 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

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.

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

Polar Flow-app og -nettjeneste

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.

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

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

Teknologien 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.

PRODUSERT AV

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

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

17983703.01 NOR 10/2020

KOMPATIBEL MED



POLAR®

VANTAGE M

MULTISPORTSKLOKKE MED GPS

Startveiledning

Finn ut mer på support.polar.com/en/vantage-m

Norsk