

Så här kommer du igång

Grattis till ditt toppenval! I den här guiden går vi igenom de första stegen för att börja använda din nya Polar Vantage M.

1. **Aktivera och ladda din klocka** genom att ansluta den till en USB-port eller en USB-laddare med den anpassade kabeln som levererades i paketet. Kabeln fäster magnetiskt på plats, se bara till att passa in kanten på kabeln med skåran på klockan (markerad med rött). Observera att det kan ta en stund innan laddningsanimeringen visas på displayen. Du kan också aktivera din klocka genom att hålla in OK i 4 sekunder.



2. **Ställ in din klocka** genom att välja språk och önskad inställningsmetod. Klockan ger dig tre inställningsalternativ: inställning (A) med en mobilenhet, (B) med en dator eller (C) från klockan. Bläddra till det alternativ som passar dig bäst med **UPP/NER** och bekräfta ditt val med **OK**. Vi rekommenderar alternativet **A** eller **B**.

i För att få exakta och personliga tränings- och aktivitetsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna under installationen.

i Alternativen **A** och **B**: Om det finns en mjukvaruuppdatering tillgänglig för din klocka rekommenderar vi att du installerar den under installationsprocessen. Det kan ta upp till 10 minuter att slutföra.

A STÄLL IN MED EN MOBILENHET OCH POLAR FLOW-APPEN

Observera att du måste göra ihoppningen i Flow-appen och INTE i din mobilenhets Bluetooth-inställningar.

1. Kontrollera att din **mobilenhet** är ansluten till **internet** och aktivera **Bluetooth®**.
2. Ladda ner **Polar Flow-appen** från App Store eller Google Play på din mobilenhet.
3. Öppna Flow-appen i din mobilenhet. Flow-appen känner att din klocka är i närheten och uppmanar dig att påbörja parkoppling. Tryck på Start-knappen.
4. När bekräftelsemeddelandet Begäran om Bluetooth-parning visas i din mobilenhet ska du kontrollera att koden som visas i din mobilenhet överensstämmer med koden i din klocka.
5. Godkänn begäran om Bluetooth-parning i din mobilenhet och bekräfta pinkoden i din klocka genom att trycka på OK. **Parkoppling klar** visas när ihoppningen är slutförd.
6. **Logga in** med ditt **Polar-konto** eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen inom appen.

När du är klar med inställningarna trycker du på **Spara och synka** så synkroniseras dina inställningar med din klocka.

B STÄLL IN MED EN DATOR

1. Gå till **flow.polar.com/start** och ladda ner och installera sedan dataöverföringsprogrammet **Polar FlowSync** till din dator.
2. Logga in med ditt befintliga Polar-konto eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen på webbtjänsten Polar Flow.

C INSTÄLLNING FRÅN KLOCKAN

Justera värdena med **UPP/NER** och bekräfta valen med **OK**. Om du vid ett senare tillfälle vill gå tillbaka och ändra en inställning, ska du trycka på **TILLBAKA** tills du kommer till inställningen som du vill ändra.

När du gör inställningarna från klockan är din klocka ännu inte ansluten till Polar Flow. Uppdateringar av mjukvaran för din klocka är endast tillgängliga via Polar Flow. För att vara säker på att du får ut det mesta möjliga av din klocka och de unika Polar-funktionerna är det viktigt att du senare gör inställningarna i Polar Flow-webbtjänsten eller med Polar Flow mobilapp genom att följa stegen i alternativ **A** eller **B**.

Lär känna din Vantage M



KNAPPFUNKTIONER

- Tryck på **OK** för att bekräfta valen.
- Bläddra genom klockdisplayerna, träningsvyerna och menyn med **UPP/NED**, flytta genom urvalslistor och jusera ett valt värde.
- Gå tillbaka, pausa och stoppa med **TILLBAKA**. I klockfunktionen trycker du på **TILLBAKA** för att öppna menyn, tryck och håll in knappen för att starta ihoppning och synkronisering.
- Tryck och håll in **LYSE** för att låsa knappar.

i Matcha din stil med olika armband som du enkelt kan byta. Du kan köpa extra armband separat på **www.polar.com**.

Huvudfunktioner

HANDLEDSBASERAD PULSTRÄNING

Den allra senaste handledsbaserade Polar Precision Prime-sensorfusionsteknologin kombinerar optisk pulsmätning med hudkontaktsmätning, vilket ger en noggrann handledsbaserad pulsmätning under hela dygnet, även under de mest krävande träningsförhållandena.

INBYGGD GPS

Med inbyggd GPS registreras ditt tempo, din sträcka och höjd under träningen. Du kan se din rutt på en karta i Polar Flow-appen eller på Flow webbtjänst efter ditt träningspass.

TRAINING LOAD PRO

Få en övergripande bild av hur dina träningspass belastar din kropp på olika sätt. Analys av varje träningspass eller långsiktigt.

LÖPPROGRAM

Träna inför en löptävling med en personlig och anpassningsbar träningsplan i Polar Flow webbtjänst. Välj bland fyra olika mål: 5 km, 10 km, halvmaraton eller maraton, och få en träningsplan som passar dig och dina mål.

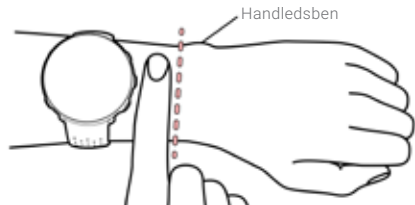
RUNNING INDEX

Running Index ger dig värdefull information om dina löpresultat och är ett enkelt sätt att hålla koll på din utveckling.

Pulsträning

Kontrollera att du bär klockan rätt för att få exakta pulsavläsningar under träning:

- Bär klockan på handleden, minst en fingerbredd upp från handledsbenet.
- Dra åt armbandet ordentligt runt handleden. Sensorn på baksidan måste ligga an mot din hud och klockan ska inte kunna röra sig på armen.
- Låt huden anpassa sig till klockan i några minuter innan du börjar ett träningspass.



När du inte mäter pulsen ska du lossa armbandet lite för en mer bekväm passform och för att låta huden andas.

i Din klocka är också kompatibel med Polar H10 pulssensor med bröstband. Du kan köpa en pulssensor som ett separat tillbehör. En fullständig lista över sensorer och tillbehör som din klocka är kompatibel med finns på support.polar.com/en/vantage-m.

Starta träningen

1. Tag på dig din klocka och dra åt armbandet.
2. Tryck på **TILLBAKA** för att gå till huvudmenyn, välj **Starta träning** och bläddra sedan till en sportprofil.
3. Gå utomhus och bort från höga byggnader och träd. Håll din klocka stilla med displayen uppåt för att fånga GPS-satellitssignaler. Cirkeln runt GPS-ikonen blir grön när GPS-signalen har hittats.
4. Klockan har hittat din puls när din puls visas.
5. När alla signaler har hittats trycker du på **OK** för att starta träningsregistreringen.

PAUSA OCH AVSLUTA TRÄNINGEN

Tryck på **TILLBAKA** för att pausa ditt träningspass. Fortsätt träna genom att trycka på **OK**. Avsluta träningspasset genom att trycka och hålla in **TILLBAKA** i pausläge tills **Registrering avslutad** visas. Du får en summering av ditt träningspass i din klocka direkt efter avslutat träningspass.

i Din klocka synkroniserar dina träningsdata med Flow-appen automatiskt om din telefon är inom räckvidden för Bluetooth och Flow-appen körs.

SKÖTSEL AV DIN VANTAGE M

Håll din klocka ren genom att skölja den under rinnande vatten efter varje träningspass. Innan du laddar ska du se till att det inte finns fukt, damm eller smuts på klockans eller kabelns laddningskontakter. Torka försiktigt av smuts och fukt. **Ladda inte klockan när den är fuktig.**

Polar Flow-app och webbtjänst

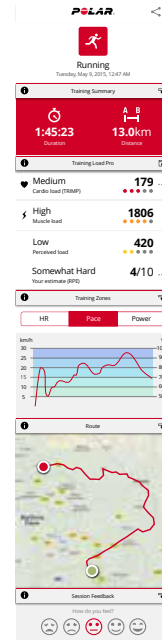
SE DINA TRÄNINGSDATA PÅ ETT ÖGONBLICK I MOBILAPPEN

Hämta Polar Flow-appen från App Store eller Google Play. Synkronisera din klocka med Flow-appen efter träning och få en snabb översikt och feedback på dina träningsresultat och dina prestationer. I Flow-appen kan du också se hur du har sovit och hur aktiv du har varit under dagen.

POLAR FLOW WEBBTJÄNST FÖR MER DETALJERAD ANALYS

Synkronisera dina träningsdata till Polar Flow webbtjänst med din dator eller via Flow-appen. På webbtjänsten kan du följa dina prestationer, få vägledning och se en detaljerad analys av dina träningsresultat, din aktivitet och sömn.

i Du kan anpassa din klocka med dina favoritsporter och informationen du vill följa under dina träningspass med **Polar sportprofiler** i webbtjänsten och appen Polar Flow.



Tekniska specifikationer

BATTERITYP:	230 mAh LI-POL-BATTERI
PULSSENSOR:	INTERNT OPTISKT
VATTENRESISTENS:	30 M (LÄMPLIG VID SIMNING)
MATERIAL:	SVART MODELL: ABS+GF, PMMA, ROSTFRITT STÅL, TPC-ET, PC RÖD OCH VIT MODELL: ABS+GF, PMMA, ROSTFRITT STÅL, SILIKON, PA+GF KABEL: MÄSSING, PA66+PA6, PC, TPE, KOLSTÅL, NYLON

Radioutrustningen använder 2,402 - 2,480 GHz ISM-frekvensband (er) och 3,1 mW maxeffekt.

Polar Precision Prime optisk pulssensorfusionsteknologi använder en mycket liten och säker mängd elektrisk ström på huden som mäter kontakten på enheten och din handled för att förbättra noggrannheten.

APP STORE ÄR ETT SERVICEMÄRKE SOM TILLHÖR APPLE INC.

ANDROID OCH GOOGLE PLAY ÄR VARUMÄRKEN SOM TILLHÖR GOOGLE INC.

IOS ÄR ETT VARUMÄRKE ELLER REGISTRERAT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR CISCO I USA OCH I ANDRA LÄNDER OCH ANVÄNDS UNDER LICENS.

TILLVERKAD AV
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

KOMPATIBEL MED
 Bluetooth

/polarglobal

17972101.01 SWE 01/2019 10011

17970869.01 BUNDLE EMEA/LATAM/SCAN 01/2019 10011

POLAR

VANTAGE M
GPS MULTISPORTKLOCKA

Kom igång-guide

Mer information finns på support.polar.com/en/vantage-m

Svenska