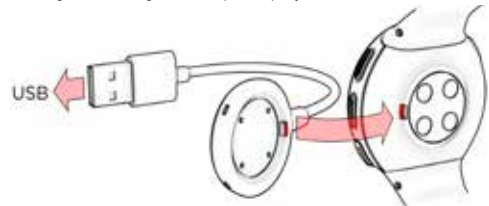


Så här kommer du igång

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

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.



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 ihopparningen 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.
4. Flow-appen känner att din Vantage V är i närheten och uppmanar dig att påbörja ihopparning. Godkänn begäran om ihopparning och **ange Bluetooth ihopparningskod** som visas på klock-displayen till Flow-appen.
5. **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

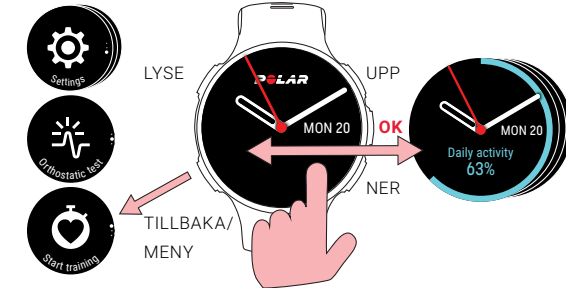
1. Gå till **flow.polar.com/start** och ladda ner och installera sedan dataöverföringsprogrammet **Polar FlowSync** till din dator.
2. Logga in med ditt befintliga Polar-konto eller skapa ett nytt. Vi guidar dig genom registreringen och inställningen på webbtjänsten Polar Flow.

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 V



KNAPPFUNKTIONER

- Tryck på **OK** för att bekräfta valen
- Bläddra genom träningsdisplayerna och menyn med **UPP/NER**, gå genom listor och justera 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 ihopparning och synkronisering.
- Tryck och håll in **LYSE** för att låsa knappar.

PEKDISPLAY*

- Tryck på displayen för att välja objekt
- Dra upp eller ner för att bläddra
- Svep åt vänster eller höger i klockfunktionen för att visa olika klockdisplayer

*Inaktiverad under träningspass

Huvudfunktioner

TRAINING LOAD PRO

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

RECOVERY PRO*

Undvik överträning och skador och följ din återhämningsnivå dagligen och på längre sikt. Training Load Pro tillsammans med Recovery Pro ger ett helhetsperspektiv på träning och återhämtning.

LÖPEFFEKT FRÅN HANDLEDEN

Med Polar löpeffekt kan du enkelt övervaka realtidseffekten i löpning utan några extra sensorer. Löpeffekt ger ytterligare data för att analysera din löpekonomi och resultatförbättringar och ger dig en mer omfattande inblick i intensiteten i dina löppass.

HANDLEDSBASERAD PULSTRÄNING

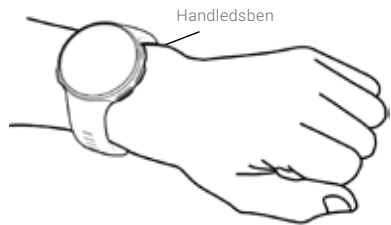
Den allra senaste handledsbaserade Polar Precision Prime-sensorfusionsteknologin kombinerar optisk pulsmätning med hudkontaktsmätning, vilket ger en noggrann handledsbaserad pulsmätning under hela dygnet, även under de mest krävande träningsförhållandena.

*H10 pulssensor krävs

Pulsträning

Handledsbaserad pulsmätning är bekvämt och enkelt. Dra åt armbandet för träning, starta träningspasset på din klocka och du är redo att köra.

För att få exakt pulsmätning under träning ska du bära din klocka i några minuter innan du startar pulsmätningen så att din hud anpassar sig till klockan. Säkra armbandet ordentligt på handleden, **precis ovanför handledsbenet**. Sensorn på baksidan måste ligga an mot din hud, men armbandet ska inte vara för snävt åtsittande.



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 tillbehör. En fullständig lista över sensorer och tillbehör som din klocka är kompatibel med finns på support.polar.com/en/VantageV.

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. När GPS-signalen har hittats visas en GPS-ikon på displayen.
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 V

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

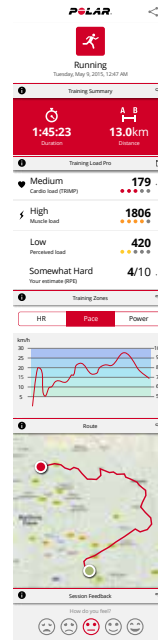
SE DINA TRÄNINGSDATA PÅ ETT ÖGONBLICK I MOBILAPPEN.

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:	320 mAh LI-POL-BATTERI
PULSSENSOR:	INTERN OPTISKT
VATTENRESISTENS:	30 M (LÄMPLIG VID SIMNING)
MATERIAL:	SVART MODELL: CORNING GORILLA 3-GLAS, SUS 316, NIFRITT AUSTENITISKT ROSTFRITT STÅL/X15 CRMNMN 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, TPU, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12 ORANGE OCH VIT MODELL: CORNING GORILLA 3-GLAS, SUS 316, NIFRITT AUSTENITISKT ROSTFRITT STÅL/X15 CRMNMN 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, SUS 304, PMMA, SUS 630, PA12 KABEL: MÄSSING, PA66+PA6, PC, TPE, KOLSTÅL, NYLON

Radioutrustningen använder 2,402 - 2,480 GHz ISM-frekvensband (er) och 2,8 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



17972151.00 SWE 07/2018 10011
17970461.00 BUNDLE EMEA/LATAM/SCAN 07/2018



VANTAGE V PRO MULTISPORTKLOCKA

Kom igång-guide

Mer information finns på support.polar.com/en/VantageV

Svenska