

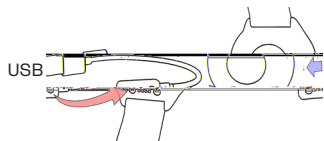
## Lading

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

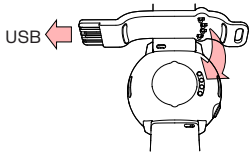
Ignite  
Ignite 2



Ignite 3



Unite



## Oppsett

Når du har aktivert klokken, velger du språk og metode for å konfigurere den. Klokken gir deg tre alternativer for oppsett: **(A)** sett opp på telefon, **(B)** datamaskin eller **(C)** klokke. Bla gjennom alternativene ved å sveipe opp eller ned på displayet. Trykk på displayet for å bekrefte valget ditt. Vi anbefaler alternativ **A** og gir instruksjoner for dette alternativet i denne veiledningen. Hvis du konfigurerer klokken på telefonen med Polar Flow-appen, får du de nyeste oppdateringene for klokken din, og under oppsettet blir klokken også koblet til telefonen.

### Oppsett med telefon

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

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. Når den er lastet ned, åpner du appen og trykker på **Kom i gang**.
4. Flow-appen registrerer klokken din og ber deg om å starte tilkoblingen. Trykk på **Start**.

5. Godta forespørselen om Bluetooth-tilkobling på telefonen. Bekreft PIN-koden som vises på klokken, så er tilkoblingen utført.
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.

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

For å holde klokken oppdatert må du alltid oppdatere programvaren når en ny versjon er tilgjengelig. Du får beskjed via Flow når en ny versjon er tilgjengelig.

## Trenger du hjelp?

Gå til [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en) for mer detaljerte brukerhåndbøker, støttevideoer og feilsøkningsveiledning. Kontakt oss på chat eller e-post.

## Gjør deg kjent



### Sveip

- til venstre eller høyre i tidsvisning for å vise forskjellige klokkevisninger, eller mens du trener for å se forskjellige treningsvisninger.
- oppover eller nedover for å bla i menyen.

### Trykk på displayet

- for å bekrefte valg og velge elementer.
- for å se mer detaljert informasjon innen hver klokkevisning.

### Trykk på knappen

- i tidsvisning for å gå til menyen.
- for å gå tilbake, sette på pause eller stoppe.
- og hold inne for å starte tilkobling og synkronisering.

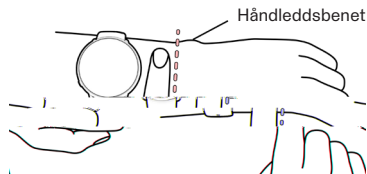
Bakgrunnslyset slår seg automatisk på når du vender handledet for å se på klokken.

Ignite 3: **Smekk skjermen** bestemt med fingrene for å registrere etapper mens du trener.

## Bruk

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 kontakt med huden hele tiden, og klokken skal ikke kunne forskyves på armen.



Når du ikke måler puls eller registrerer søvn, kan du løsne litt på reimen for å la huden puste.

### Ta vare på klokken

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.**

## Trening

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

### Sett treningen på pause / stopp treningen

Trykk på knappen for å legge inn en pause i treningsøkten. Trykk på displayet for å fortsette treningen. Du stopper treningsøkten ved å trykke på og holde inne knappen inntil **Registrering avsluttet** vises.

### Trening med GPS

**Ignite / Ignite 2 / Ignite 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 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 mens du trener.

## Polar Flow

Analyser treningsresultater, aktivitet og søvn i Flow-appen når du er på farten, og mer detaljert på Flow-nettjenesten. Vi anbefaler at du synkroniserer klokken minst én gang i uken med Polar Flow for å ha oppdaterte data på klokken, mobilappen og nettjenesten.

Informasjon om materialer og tekniske spesifikasjoner er tilgjengelig i brukerhåndboken på [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en). Se denne videoen for å lære hvordan du skifter reim: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

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

Fusjonsteknologien i Polar Precision Prime optisk pulssensor tilfører huden en svært liten og ufarlig strømmengde for å måle kontakten mellom apparatet og håndleddet ditt. På den måten oppnås større nøyaktighet i målingen.

Modell: Ignite / Ignite 2: 2Z, Ignite 3: 5J, Unite: 4B

App Store er et tjenestemerke for Apple Inc.  
Android og Google Play er varemerker for Google Inc.

Produsert av  
Polar Electro Oy  
[customercare@polar.com](mailto:customercare@polar.com)  
[www.polar.com](https://www.polar.com)

Kompatibel med



17985026.03 NOR 09/2024



## Startveiledning

### Ignite / Ignite 2 Ignite 3 / Ignite 3 Titanium

Treningsklokke med GPS

### Unite

Treningsklokke

Norsk

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