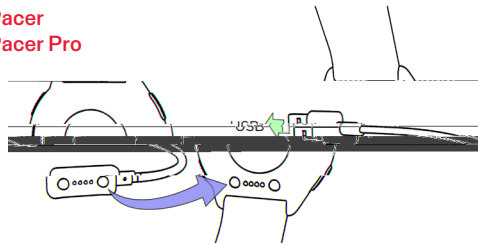


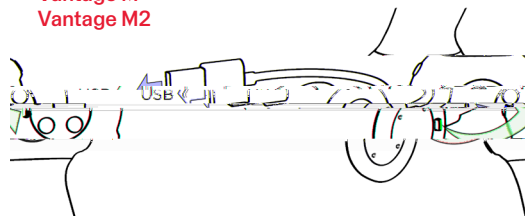
## Lading

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

Pacer  
Pacer Pro



Vantage M  
Vantage M2



## Oppsett

Når du har aktivert klokken, velger du språk og metode for å konfigurere den. Klokken gir deg tre alternativer for oppsett:

- (A) konfigurerer på telefon,
- (B) datamaskin eller
- (C) klokke.

Bla til ønsket alternativ med **OPP/NED**, og bekreft valget ditt med **OK**. Vi anbefaler alternativ **A** eller **B**. Du får de nyeste oppdateringene til klokken ved å konfigurere den på telefon eller datamaskin.

### A Oppsett med telefon

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 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 på** med **Polar-kontoen din**, eller opprett en ny. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i appen.

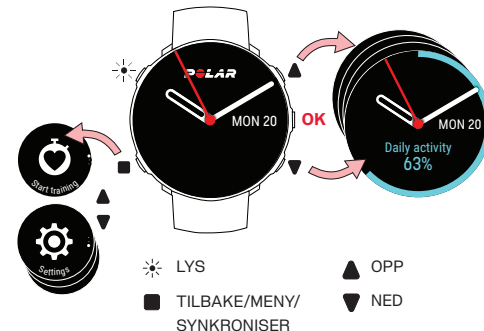
Når du er ferdig med å angi innstillingene, trykker du på **Lagre og synkr.** for å synkronisere innstillingene med klokken.

### 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 på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i Polar Flow-nettjenesten.

For å få mest mulig nøyaktige og personlige trenings- og aktivitetsdata, er det viktig at du er nøye 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.

## Gjør deg kjent



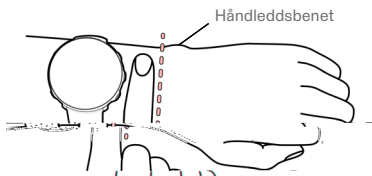
### Knappefunksjoner

- 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.

## Bruk

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



Innimellom bør du løsne litt på reimen for å la huden puste og gjøre det mer komfortabelt.



Klokken er også kompatibel med Polars pulssensorer og pulsbelter, som kan kjøpes som tilbehør. Se en fullstendig liste over kompatible sensorer og tilbehør på [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

## Trening

1. Ha på deg klokken, og stram reimen.
2. Trykk på **TILBAKE** for å gå til hovedmenyen, velg **Start treningen**, 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 når pulsverdien vises.
5. Når alle signalene er funnet, trykker du på **OK** for å starte treningsregistreringen.

### Pause/stopp treningen

Trykk på **TILBAKE** for å sette treningsøkten på pause. 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 klokken

Rengjør klokken 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

Analyser treningsresultater, aktivitet og søvn i Flow-appen når du er på farten, og mer detaljert på Flow-nettjenesten. Husk å synkronisere regelmessig med Polar Flow for å holde dataene oppdatert på klokken, nettjenesten og appen.

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 optiske pulssensor tilfører en svært liten og ufarlig strømmengde til huden din for å måle kontakten mellom apparatet og håndleddet ditt. På den måten oppnås større nøyaktighet i målingen.

Modell: Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B, Vantage M/M2: 3A

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  
customer@polar.com  
www.polar.com

17984879.01 NOR 02/2022

Kompatibel med



## Startveiledning

### Pacer Pro

Avansert løpeklokke med GPS

### Pacer

Løpeklokke med GPS

### Vantage M og Vantage M2

Multisportsklokke med GPS

Norsk

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