

INDHOLD

Brugervejledning til Polar Balance-vægt	3
Introduktion	3
Polar Balance-vægt	3
Polar-modtager med aktivitetsmåling (Loop, V800, M400..)	3
Polar Balance-vægtkontrolservice	4
Polar FlowSync Software	4
Appen Polar Flow (iOS og Android)	4
Kom i gang	5
Lær din Balance-vægt at kende	5
Pak vægten ud	5
Par vægten med din modtager	6
Vej dig	6
Log ind på webservicen Polar Flow.	7
Download Flow app	7
Synkroniser din vægt til Balance-vægtkontrolservicen	7
Vægtkontrol	8
Tab vægt	8
Indstil vægtmål	8
Justér vægtmål	8
Hold vægten	9
Justér dagligt aktivitetsmål	9

Daglig brug	10
Speedometer for vægttab/-stigning	11
Dagligt aktivitetsmål	11
Kalorieunderskud	11
Graf over væggtendens	11
BMI	11
Vigtige oplysninger	12
Specifikationer	12
Udskiftning af batterier	12
Service	12
Sikkerhedsforanstaltninger	12
Begrænset international Polar-garanti	14
Ansvarsfraskrivelse	14

BRUGERVEJLEDNING TIL POLAR BALANCE-VÆGT

INTRODUKTION

Tillykke med din nye Polar Balance-vægt! Sammen med Polar Balance-vægtkontrolservicen og en Polar-modtager med aktivitetsmåling får du personlig vejledning om, hvordan du holder vægten eller taber dig. Polar Flow-mobilappen er også en del af servicefunktionaliteten.

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme i gang med din nye Polar Balance-vægt. Gå ind på support.polar.com/da/support/polar_balance for at se videovejledningerne og den nyeste version af denne brugervejledning.



POLAR BALANCE-VÆGT

Vej dig ved at træde op på Polar Balance-vægten, og synkroniser derefter din vægt til webservicen trådløst gennem Flow app eller ved at slutte din modtager til din computer med USB-kablet. Polar Balance-vægten har multibrugerfunktion og kan parres med op til 7 forskellige Polar-modtagere. Den fungerer også som en normal *Bluetooth®* Smart-vægt.

POLAR-MODTAGER MED AKTIVITETSMÅLING (LOOP, V800, M400..)

Få et personligt aktivitetsmål baseret på dit nuværende vægtmål fra Polar Balance-vægtkontrolservicen til din Polar-enhed. Med modtageren kan du øjeblikkeligt se, hvor aktiv du har været i løbet af dagen, og hvor meget aktivitet du skal akkumulere for at nå dit daglige aktivitetsmål.

POLAR BALANCE-VÆGTKONTROLSERVICE

Polar Balance er en del af webservicen Polar Flow. Indstil et vægtmål, og modtag et dagligt aktivitetsmål samt råd til, hvor mange kalorier mindre du skal indtage om dagen for at hjælpe med at nå dit mål. Få vejledning til at skabe balance mellem din aktivitet og ernæring, og følg din væggtendens og se dit BMI online. Find alt dette på polar.com/flow.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

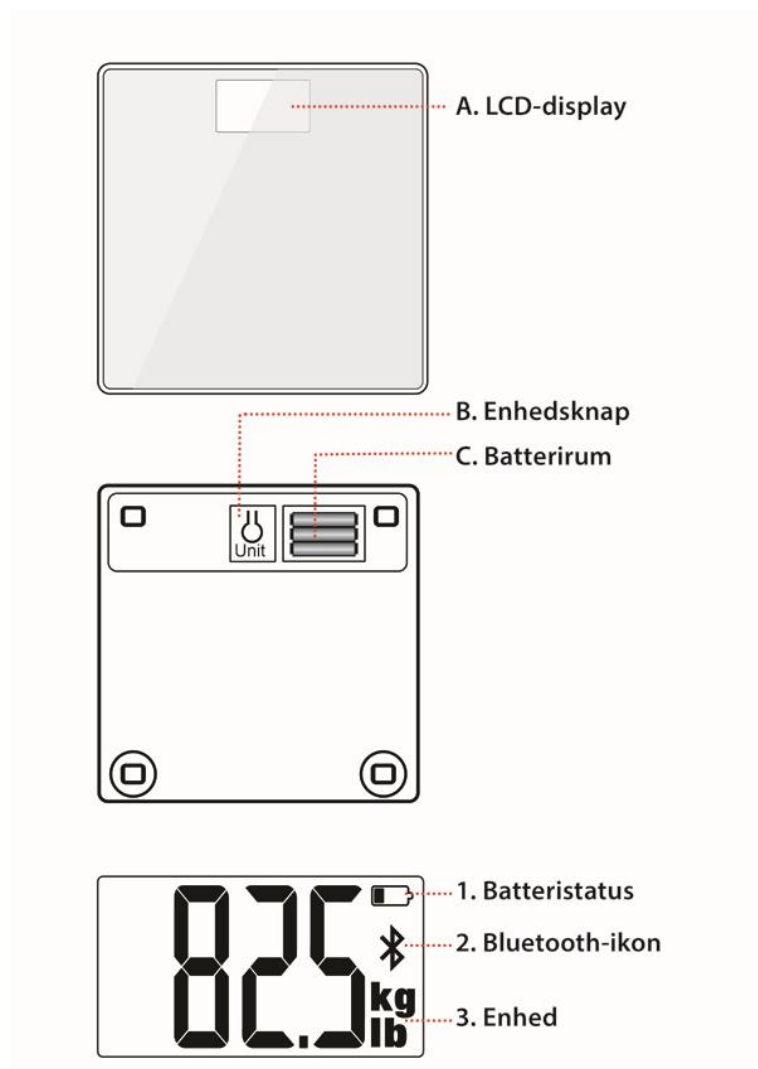
Polar FlowSync synkroniserer data mellem din modtager og Polar Flow-webservicen på din computer. Gå ind på flow.polar.com/start for at downloade og installere FlowSync-softwaren.

APPEN POLAR FLOW (IOS OG ANDROID)

Se din aktivitet og din udvikling med det samme på din telefon. Flow-app synkroniserer din aktivitet og vægt trådløst til Polar Balance-vægtkontrolservicen. Hent den i App StoreSM eller Google PlayTM.


KOM I GANG

LÆR DIN BALANCE-VÆGT AT KENDE



PAK VÆGTEN UD

1. Åbn batteridækslet, og **fjern isoleringsstrimlen**.
2. Luk dækslet.
3. Tryk på enhedsknappen for at vælge kilogram (kg) eller pund (lb). (Den anvendte enhed vises på displayet).
4. Stil vægten på gulvet.


 Brug de medfølgende batterier. Når du er nødt til at udskifte dem, må du hverken bruge genopladelige batterier eller blande gamle og nye batterier. Sørg for at stille vægten på et hårdt gulv, da et gulvtæppe kan forvrænge vægtresultater.


PAR VÆGTEN MED DIN MODTAGER

Inden du parrer vægten med din modtager, skal du sikre dig, at du har udført den første opsætning for din modtager i Flow-webservicen. Se brugervejledningen til din modtager for flere oplysninger.

1. Træd op på vægten. Displayet viser din vægt.
2. Bluetooth-ikonet begynder at blinke efter en biplyd, hvilket betyder, at forbindelsen nu er slået til. Vægten er nu klar til at blive parret med en Polar-modtager, som f.eks. en træningsenhed eller en aktivitetsmåler.
3. Tryk på knappen* på din modtager, og vent til displayet på din modtager indikerer, at parringen er udført.

*Hvis din modtager har én knap (f.eks. Polar Loop), skal du trykke på den, til displayet tændes, og slippe. Hvis din modtager har fem knapper (for eksempel Polar V800 og M400), skal du trykke på TILBAGE-knappen og holde den nede i 2 sekunder og vente. Med Polar A360 skal du trykke på sideknappen og holde den nede i et par sekunder og vente. Acceptér anmodningen om parring, når vægten er fundet.

 Vægten kan parres med 7 forskellige Polar-enheder. Når antallet af parrede enheder overskrider 7, vil den første parring blive fjernet og erstattet.

 Du bedes bemærke, at hvis du foretager en fabriksnulstilling af din modtager efter den indledende parring, skal modtageren parres med vægten igen. Hvis du fjerner eller udskifter batterierne i din vægt, skal modtageren desuden parres med vægten igen.

VEJ DIG

1. Træd op på vægten. Når du har hørt bippet, skal du trykke på knappen* på din modtager.
2. Din vægt opdateres, når vægtens display viser OK, og displayet på din modtager viser din vægt.

*Hvis din modtager har én knap (f.eks. Polar Loop), skal du trykke på den, til displayet tændes, og slippe. Hvis din modtager har fem knapper (for eksempel Polar V800 og M400), skal du trykke på TILBAGE-knappen og holde den nede i 2 sekunder og vente. Med Polar A360 skal du aktivere displayet ved at trykke på knappen på siden. Tryk derefter på knappen på siden, og vent, til vægten vises på A360-displayet. Acceptér vægtopdateringen.

- Hvis der vises **ERR**, skyldes det enten, at vægten ikke står på en tilstrækkelig flad og hård overflade, eller at belastningen af vægten overstiger dens kapacitet. Sørg for at stå stille på vægten, og at vægten står på en flad og hård overflade.

- Hvis du træder ned fra vægten, inden den når en afsluttende vægtaflæsning, slukkes vægten efter 5 sekunder.
- Vægten er et instrument til præcisionsmåling, der er mest nøjagtigt under målingen af en stillestående genstand. For at sikre de mest nøjagtige målinger bør du altid prøve at stå på det samme område af vægten og ikke bevæge dig.

LOG IND PÅ WEBSERVICEN POLAR FLOW.

Log ind på Polar Flow på www.polar.com/flow med de samme Polar-kontooplysninger, du oprettede under den første opsætning for din modtager.

DOWNLOAD FLOW APP

1. Download Flow app på din telefon fra App StoreSM eller Google PlayTM.
2. Par din enhed med Flow app. Se brugervejledningen til din Polar-modtager for flere oplysninger.

SYNKRONISER DIN VÆGT TIL BALANCE-VÆGTKONTROLSERVICEN

Når du har vejlet dig, er det tid til at opdatere din vægt på Balance-webservicen. Der findes to måder at synkronisere din vægt til servicen på:

- Trådløs synkronisering gennem Flow-appen på din telefon.
- Forbindelse af din Polar-modtager til din computer med USB-kablet.

Se brugervejledningen til din Polar-modtager for detaljerede anvisninger til synkronisering.

VÆGTKONTROL

Polar Balance giver dig en personlig recept på, hvordan du taber dig eller holder vægten. Den er baseret på dine personlige og fysiske oplysninger, aktivitetsbaggrund, hvor meget du vil tabe dig, og den tid du gerne vil tabe det på. Der er ikke brug for separate kostdagbøger eller beregninger af kalorieindtag. Du starter med at vælge, hvor meget du vil tabe dig, og den tid du gerne vil tabe det på. Du kan højst vælge at tabe 10 procent af din kropsvægt. Derudover må dit vægtmål ikke være under normalvægt (BMI < 18,5).

Forskellen mellem de kalorier, du har spist og forbrændt, beregnes ud fra dit daglige energiforbrug og din vægtændring. Baseret på disse oplysninger får du et dagligt energiunderskud, du bør følge for at nå dit mål. 60 procent af dit daglige energiunderskud opnås ved at spise mindre, og 40 procent opnås ved at øge din daglige aktivitet. Du skal opfylde begge krav for at nå dit vægtmål.

Polar Balance giver dig et dagligt aktivitetsbaseret kaloriemål, og den fortæller dig også, hvor mange færre kalorier, du bør spise om dagen. Derudover får du forslag til, hvordan du når dit daglige aktivitetsmål, gennem minutter med let (OP), moderat (GÅ) eller hård (JOG) aktivitet samt eksempler på mad, der udgør den mængde kalorier, du skal af med.

Det er vigtigt, at du vejer dig og synkroniserer din vægt til vægtkontrolservicen hver dag. Baseret på din vægttendens kan aktivitets- og kostanbefalingerne opdateres automatisk for første gang efter fire dage, og derefter vil de blive opdateret, hver gang det er nødvendigt, for at du kan nå dit mål. Hvis din vægt ikke er blevet reduceret som planlagt, og det ville være usundt at nå dit mål, vil du modtage en længere tidsperiode at nå dit mål på.

TAB VÆGT

Start med at indstille et vægtmål, hvis dit mål er at tabe dig. For at tabe dig skal du nå det daglige aktivitetsmål samt kalorieunderskuddet.

INDSTIL VÆGTMÅL

Når du indstiller et vægtmål, fortæller guiden dig, hvad den anbefalede periode er for at tabe mængden. Den lader dig ikke indstille en tidsperiode, der er for kort.

1. Klik på **Indstil nyt vægtmål**.
2. Vælg, hvor meget du vil tabe dig.
3. Vælg den tid, du vil tabe det på.
4. Klik på **Indstil nyt vægtmål**.

JUSTÉR VÆGTMÅL

Hvis du på et eller andet tidspunkt ønsker at ændre dit vægtmål, kan du gøre det ved at vælge **Justér vægtmål**.

1. Klik på **Justér vægtmål**.
2. Justér, hvor meget du vil tabe dig.
3. Justér den tid, du vil tabe det på.
4. Klik på **Indstil nyt vægtmål**.

HOLD VÆGTEN

Du kan også bruge servicen uden et mål om vægttab. Hvis dit mål er at holde din nuværende vægt, kan det anbefalede kalorieunderskud enten nås gennem aktivitet eller ved at spise mindre. Det er ikke nødvendigt at gennemføre begge, da du ikke prøver at tabe dig.

JUSTÉR DAGLIGT AKTIVITETSMÅL

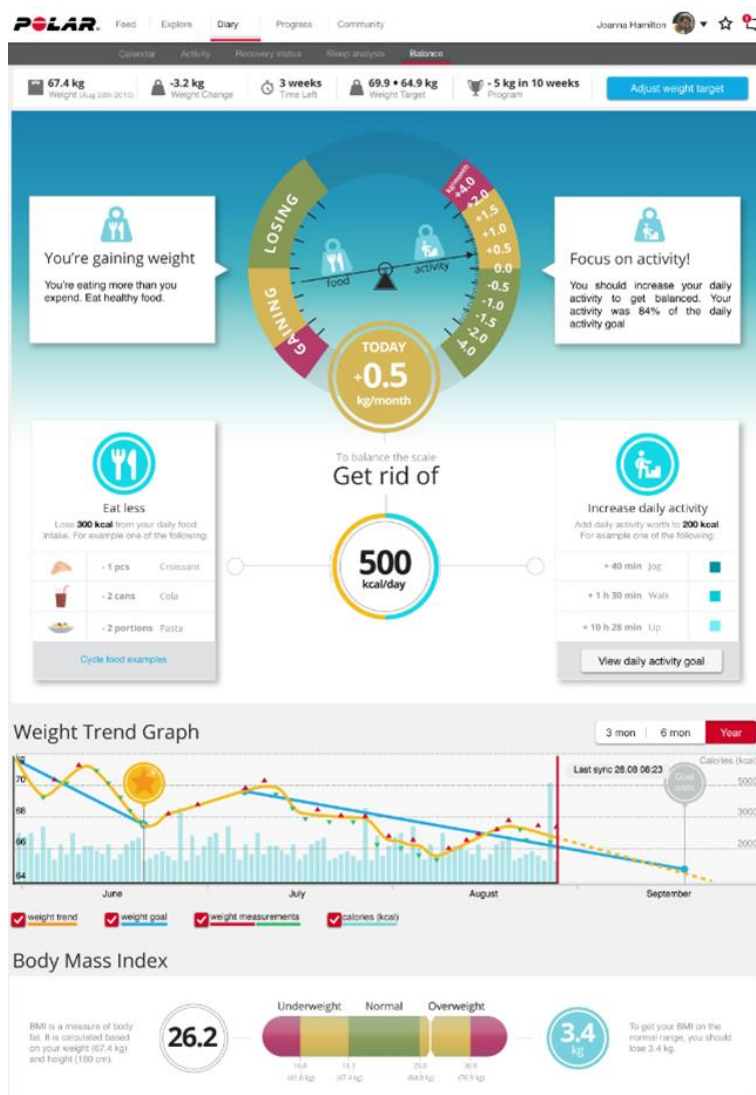
Når dit mål er at holde din nuværende vægt, kan du justere dit daglige aktivitetsmål, så du kommer af med nok kalorier for at holde din nuværende vægt, hvis du når det.

1. Klik på **Justér dagligt aktivitetsmål**.
2. Klik på **Indstil nyt aktivitetsmål**.

DAGLIG BRUG

Følg trinnene herunder dagligt for at sikre, at du får mest muligt ud af Polar Balance-vægtkontrollservicen, og at du når dit mål.

1. Vej dig ved at træde op på Polar Balance-vægten, og opdater din vægt til Polar-modtageren.
2. Synkroniser din vægt og aktivitet fra din modtager til Balance-servicen trådløst gennem Flow-app eller ved at slutte den til din computer med kablet.
3. Du får personlig vejledning fra webservicen eller fra mobil-appen i forbindelse med spising og aktivitet.
4. Se dit selvjusterende, automatisk opdaterede daglige aktivitetsmål på dit Polar ur. Gennemfør det hver dag, indtil du har nået dit mål om vægttab.



SPEEDOMETER FOR VÆGTTAB/-STIGNING

Speedometeret viser din aktuelle hastighed i forbindelse med vægttab/-stigning, dvs. hvor meget du taber dig eller tager på, hvis du bevarer dit nuværende daglige tempo. Det viser dig, hvor mange kalorier du skal af med om dagen for at nå dit mål om vægttab, samt eksempler på hvordan du når det gennem aktivitet og ved at spise mindre.

DAGLIGT AKTIVITETSMÅL

Du skal opfylde dit daglige aktivitetsmål for at nå dit vægtmål. Husk at synkronisere det med dit Polar ur hver dag. Dit Polar ur viser, hvor meget aktivitet du har akkumuleret den pågældende dag, så du kan se, hvor aktiv du fortsat skal være for at nå dit mål.

KALORIEUNDERSKUD

Du skal opfylde dit kalorieunderskud (den mængde kalorier, du bør fjerne fra dit daglige indtag) for at nå dit vægtmål.

GRAF OVER VÆGTTENDENS

Grafen over væggtendens giver dig mulighed for at følge din udvikling. Ved at afkrydse feltet kan du vælge at se din væggtendens, dit vægtmål, dine vægtmålinger og kalorier.

BMI

Du kan følge, hvordan dit BMI (Body Mass Index) udvikler sig ud fra grafen. Det fortæller dig også, hvor meget du skal tabe dig for at nå det normale område.

VIGTIGE OPLYSNINGER

SPECIFIKATIONER

Batteri: 3 stk. AAA 1,5 V alkaline-batterier

Maksimal vægtpacitet: 180 kg (397,8 lb)


Vægtdisplayopløsning: 0,1 kg / 0,2 lb

Driftstemperatur: 0 °C til 45 °C (32 °F til 113 °F)

UDSKIFTNING AF BATTERIER

Polar Balance-vægten bruger tre AAA 1,5 V alkaline-batterier. Brug de medfølgende batterier. Når du er nødt til at udskifte dem, må du hverken bruge genopladelige batterier eller blande gamle og nye batterier.

1. Åbn batteridækslet, og fjern de gamle batterier.
2. Indsæt de nye batterier, så enderne + (positiv) og - (negativ) er korrekt justeret.
3. Luk dækslet.

 Af sikkerhedsmæssige årsager bedes du sørge for at bruge den rigtige batteritype.

SERVICE

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service, bortset fra batteriudskiftning, hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro. Gå ind på www.polar.com/support og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Polarprodukter (træningsenheder, aktivitetsmålere og tilbehør) er udformet til at indikere niveauet af fysiologisk belastning og restitution under og efter et træningspas. Polar-træningsenheder og -aktivitetsmålere måler puls og/eller fortæller din aktivitet. Polar-træningsenheder med indbygget GPS viser hastighed, distance og position. Med et kompatibelt Polar-tilbehør viser Polar-træningsenhederne hastighed og distance, kadence, position og effekt. Se www.polar.com/en/products/accessories for en komplet liste over kompatibelt tilbehør. Polar-træningsenheder med en barometrisk trykmåler måler højde og andre variabler. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydnet. Polar-træningsenheden bør ikke bruges til at opnå miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriel nøjagtighed.

Minimering af risici under træning: Træning kan indebære visse risici. Før du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, anbefales det, at du besvarer følgende spørgsmål om din helbredstilstand. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, før du påbegynder et træningsprogram.

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

Ud over træningsintensiteten kan hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt, osv. samt visse energidrikke, stoffer, alkohol og nikotin påvirke din puls. Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops reaktioner under træningen. **Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

Bemærk! Hvis du bruger en pacemaker eller anden indopereret elektronisk enhed, kan du bruge Polar-produkter. I teorien bør det ikke være muligt, at Polar-produkter skaber interferens for en pacemaker. I praksis findes der ingen rapporter, som indikerer, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke udstede en officiel garanti for vores produkters egnethed med alle pacemakere og andre indopererede enheder pga. det store udvalg af tilgængelige enheder. Hvis du er i tvivl, eller hvis du oplever ubehag, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende dig til din læge eller kontakte producenten af den indopererede elektroniske enhed for at fastslå, at det er sikkert i dit tilfælde.

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, bedes du læse listen over materialer i Tekniske specifikationer. I tilfælde af hudreaktioner skal du standse brugen af produktet og kontakte din læge.

Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at der kommer en sort farve på pulsmålerens overflade, hvilket muligvis kan forårsage pletter på tøj i lyse farver. Det kan også resultere i, at mørk farve smitter af fra tøj og dermed muligvis giver pletter på lysere træningsenheder. For at holde en lys træningsenhed skinnende i de næste mange år bedes du sørge for, at farven på det tøj, du har på under træningen, ikke smitter af. Hvis du bruger parfume eller insektmiddel på din hud, skal du sørge for, at det ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren.

Hvis du træner under kolde forhold (-20 °C til -10 °C / -4 °F til 14 °F), anbefaler vi, at du bærer træningsenheden under dit jakkeærme, direkte på huden.

Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af elektriske apparater og WLAN-basestationer.

Bevæg dig væk fra mulige forstyrrende kilder for at undgå fejlaflæsninger eller forkerte opførsler. Få yderligere oplysninger under www.polar.com/support.

BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. For produkter, der er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. giver den oprindelige forbruger/køber af Polar-produktet garanti for, at produktet vil være fri for fejl i materiale og fremstilling i to (2) år fra købsdatoen. Garantiperioden for armbåndet med krystaller er ét (1) år. Garantien dækker ikke normalt slid af batteriet eller andet normalt slid, skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende overensstemmelse med forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/displays, armbind, elastisk rem og Polar-beklædning. Garantien dækker heller ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet. Garantien dækker ikke produkter, der er blevet købt brugt. Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på hvilket som helst af de autoriserede Polar-serviceværksteder, uanset hvilket land det er købt i. Garantien udstedt af Polar Electro Oy/Inc. påvirker hverken forbrugerens juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugerens rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt. **Du bør beholde kvitteringen som et købsbevis!** Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført af Polar Electro Oy/Inc. **Du kan finde betingelserne for Polar Electros begrænsede internationale garanti på www.polar.com/en/support/warranty.**

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2008-certificeret virksomhed.



Dette produkt er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU og 2011/65/EU. Den relevante overensstemmelseserklæring og andre regulatoriske oplysninger om hvert produkt findes på www.polar.com/da/oplysninger_om_regulering.



Denne overstregede affaldsspand på hjul viser, at Polar-produkter er elektronisk udstyr, som er indeholdt i direktiv 2012/19/EU fra Europaparlamentet og Rådet om elektrisk og elektronisk affald (WEEE), og batterier og akkumulatorer anvendt i produkter er indeholdt i direktiv 2013/56/EF fra Europaparlamentet og Rådet den 6. september 2006 om batterier og akkumulatorer og batteri- og akkumulatoraffald. Disse produkter og batterier/akkumulatorer inden i Polar-produkter bør kasseres separat i EU-landene. Polar opfordrer dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred, også uden for den Europæiske Union, ved at følge lokale affaldsregler og om muligt at aflevere det på særlige indsamlingssteder for elektroniske produkter samt for batterier og akkumulatorer.

ANSVARSKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

Navne og logoer i denne brugervejledning eller på produktemballagen er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet ® i denne brugervejledning eller på produktemballagen, er registrerede varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registreret varemærke tilhørende Apple Inc. App Store er et servicemærke tilhørende Apple Inc. Google Play er et varemærke tilhørende Google Inc. Bluetooth®-ordmærket og -logoerne er registrerede varemærker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug af disse mærker af Polar Electro Oy sker under licens.

1.1 DA 6/2017