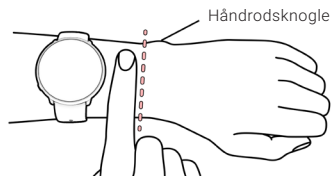


Sådan tager du dit ur på

Bær uret tilpas stramt bag håndledsknogle. Sådan får du præcise pulsmålinger **under træning**:

- Uret skal sidde oven på håndledet, med mindst én fingers bredde op fra håndledsknogle.
- Stram armbåndet lidt mere omkring håndledet. Sensoren på bagsiden skal være i konstant berøring med din hud, og uret skal ikke kunne bevæge sig på din arm.



Når der ikke måles puls eller spores søvn, skal du løsne remmen for at lade din hud ånde.

PLEJE AF DIT UR

Hold dit ur rent ved at skylle det under rindende vand efter hvert træningspas. Inden opladningen bør du sikre dig, at der ikke er fugt, støv eller snavs på opladningskontakterne af dit ur og dit kabel. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af. **Oplad ikke uret, når det er vådt.**

Start træning

1. Tag dit ur på, og stram urremmen.
2. Tryk på knappen **TILBAGE** for at komme ind i hovedmenuen, tryk på **Start træning** og swipe derefter til venstre eller højre for at vælge en sportsprofil.
3. Vent, til din puls vises inden i den grønne cirkel.
4. Tryk på displayet for at begynde træningsmåling.

AFBRYD TRÆNINGEN MIDLERTIDIGT OG STOP DEN

Tryk på **TILBAGE** for at sætte dit træningspas på pause. For at fortsætte træning, tryk på **TILBAGE** igen. For at stoppe sessionen, tryk og hold **TILBAGE** nede på pause indtil **Træning afsluttet** vises.

TRÆNING MED GPS

Ignite: Gå udenfor og væk fra høje bygninger og træer. Hold dit ur stille, mens displayet vender opad, for at fange GPS-satellitssignaler. Cirklen omkring GPS-ikonet bliver grøn, og uret vibrerer, når GPS'en er klar.

Unite: For at modtage GPS-data, tilslut dit ur til din mobiltelefon. Installér Polar Flow-appen på din mobiltelefon, par den med din Unite og giv den tilladelse til altid at bruge din telefons placering. Hav altid din mobiltelefon på dig under træningspasset.

Polar Flow-app og -webtjeneste

Synkronisér dit ur med **Flow-appen** efter træning, og få en **øjeblikkelig oversigt** og feedback om din træning, aktivitet og søvn.

Synkronisér dine træningsdata til **Flow-webtjenesten** med din computer eller gennem Flow-appen for at se dine præstationer, få vejledning og se en **detaljeret analyse** af dine træningsresultater, din aktivitet og din søvn.

De kan finde oplysninger om materialer og tekniske specifikationer i brugervejledningen på support support.polar.com/en/ignite eller support.polar.com/en/unite.

Radiudstyret bruger frekvensbånd 2,402 - 2,480 GHz ISM og en maksimaleffekt på 5 mW.

I Polar Ignite bruger den optiske pulssensor-fusionsteknologi Polar Precision Prime en meget lille, sikker mængde elektrisk strøm på huden til at måle kontakten af enheden på dit håndled for at forbedre nøjagtigheden.

APP STORE ER ET SERVICEMÆRKE TILHØRENDE APPLE INC.
ANDROID OG GOOGLE PLAY ER VAREMÆRKER TILHØRENDE GOOGLE INC.

FREMSTILLET AF
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND

TLF. +358 8 5202 100

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

DA 05/2020

KOMPATIBEL MED



POLAR®

IGNITE

GPS FITNESS-UR

UNITE

FITNESS-UR

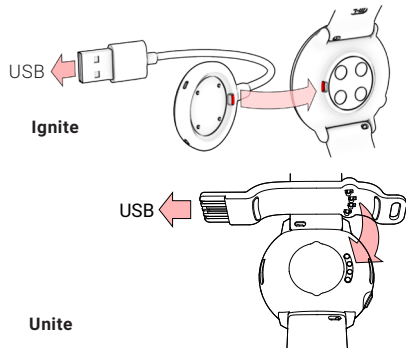
Startvejledning

Læs mere på support.polar.com/en

Dansk

Sådan kommer du i gang

1. **For at vække og oplade dit ur** skal du slutte det til en strømført USB-port eller en USB-oplader med det specielle kabel (Ignite), eller USB-opladeradapteren (Unite), der fulgte med i æsken.



2. **For at opsætte dit ur**, skal du vælge dit sprog og din opsætningsmetode. Uret giver dig tre opsætningsmuligheder: opsæt **(A)** på din telefon, **(B)** på din computer eller **(C)** på dit ur. Gå til mulighederne ved at swipe displayet op eller ned. Tryk for at bekræfte dit valg. Vi anbefaler indstillingen **A** eller **B**.

A OPSÆT PÅ DIN TELEFON

Du er nødt til at udføre paringerne i Polar Flow-appen og IKKE i din telefons Bluetooth-indstillinger.

1. Sørg for, at din **telefon** er sluttet til **internettet**, og slå Bluetooth® til.
2. Download **Polar Flow-appen** fra **App Store** eller **Google Play**.
3. Åbn Flow-appen på din telefon. Flow-appen genkender dit ur og beder dig om at gå i gang med at parre det. Tryk på **Start**-knappen.
4. Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din telefon. Bekræft PIN-koden på dit ur, og parringen udføres.
5. **Log ind** med din **Polar-konto**, eller opret en ny. Vi fører dig gennem tilmeldingen og opsætningen i appen.

Når du er færdig med indstillingerne, skal du trykke på **Gem og synkroniser**, og så bliver dine indstillinger synkroniseret til dit ur.

- i** Dit ur synkroniserer automatisk dine træningsdata med Flow-mobilappen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde, og Flow-app er tændt. Du kan også synkronisere dine træningsdata manuelt med Flow-appen, ved at trykke og holde knappen **TILBAGE** nede på dit ur.

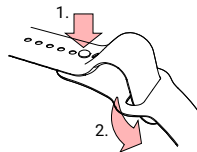
B OPSÆT PÅ DIN COMPUTER

1. Gå til **flow.polar.com/start**, og download og installer **Polar FlowSync**-dataoverførselssoftwaren til din computer.
2. Log ind med din Polar-konto, eller opret en ny. Vi fører dig gennem tilmeldingen og opsætningen inden for Polar Flow-webtjeneste.

- i** For at få de mest nøjagtige og personlige trænings- og aktivitetsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise indstillinger under opsætningen.

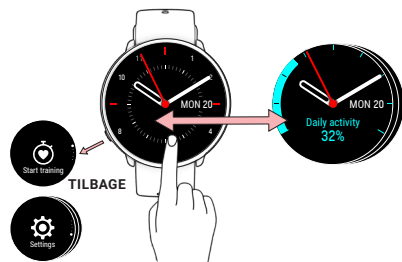
- i** Hvis der er en tilgængelig firmwareopdatering til dit ur, anbefaler vi, at du installerer den under opsætningen. Det kan tage op til 10 minutter at afslutte.

SÅDAN BÆRES UNITE URREMEN



1. Tryk tappen ind i hullet.
2. Skub den overskydende rem ned under den.

Lær dit ur at kende



- Tryk på displayet for at bekræfte valg og vælg elementer.
- Gå tilbage, hold pause og stop med **TILBAGE**-knappen. I tidsvisningen skal du trykke på **TILBAGE** for at åbne menuen og trykke og holde **TILBAGE** nede for at starte parring og synkronisering.
- Swipe op eller ned for at rulle.
- Swipe til venstre eller højre i tidsvisning for at se forskellige urdisplay. Tryk for at se mere detaljeret information.
- Stryk til venstre eller højre under træning for at se forskellige træningsvisninger.
- **Unite**: Sådan ændrer du urdisplayets farvetema, gå til **Indstillinger > Urindstillinger > Urdisplay**.