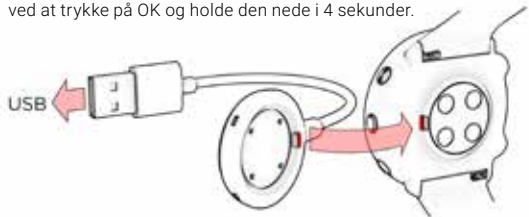


## Sådan kommer du i gang

Tillykke med dit fantastiske valg! I denne vejledning fører vi dig gennem de første trin, så du kan komme i gang med at bruge din nye Polar Vantage M.

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, der fulgte med i æsken. Kablet klikker magnetisk på plads. Sørg bare for, at fremspringet på kablet passer med sprækken på dit ur (markeret med rød farve). Bemærk, at det kan tage et stykke tid, inden opladningsanimationen vises på displayet. Du kan også vække dit ur ved at trykke på OK og holde den nede i 4 sekunder.



2. **For at opsætte dit ur** skal du vælge dit sprog og din foretrukne opsætningsmetode. Uret giver dig tre opsætningsmuligheder: opsæt (**A**) med en mobil enhed, (**B**) med en computer eller (**C**) fra uret. Naviger til den mulighed, der passer dig bedst, med **OP/NED**, og bekræft dit valg med **OK**. Vi anbefaler mulighed **A** eller **B**.

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

**i** Mulighed **A** og **B**: 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 udføre.

### A OPSÆTNING MED EN MOBIL ENHED OG POLAR FLOW APP

Bemærk, at du skal foretage parringen i Flow appen og IKKE i din mobile enheds Bluetooth-indstillinger.

1. Sørg for, at din **mobile enhed** er sluttet til **internettet**, og slå **Bluetooth®** til.
2. Download **Polar Flow appen** fra App Store eller Google Play på din mobile enhed.
3. Åbn Flow appen på din mobile enhed. Flow-appen genkender dit ur i nærheden og beder dig om at gå i gang med at parre det. Tryk på Start-knappen.
4. Når bekræftelsesmeddelelsen Anmodning om Bluetooth-parring vises på din mobile enhed, skal du kontrollere, at koden vist på din mobile enheder stemmer overens med den kode, der vises på dit ur.
5. Acceptér anmodningen om Bluetooth-parring på din mobile enhed, og bekræft pinkoden på dit ur ved at trykke på OK. **Parring udført** vises, når parringen er udført.
6. **Log ind** med din **Polar konto**, eller opret en ny. Vi fører dig gennem indlogningen 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.

### B OPSÆT MED EN COMPUTER

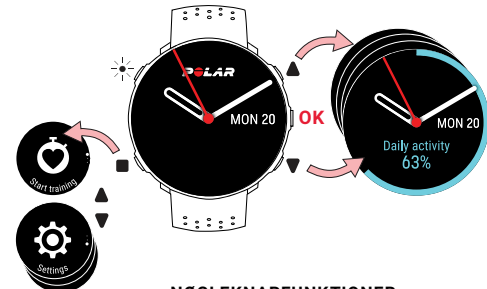
1. Gå til [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), og download og installer **Polar FlowSync**-dataoverførselssoftwaren til din computer.
2. Log ind med din Polar konto, eller opret en ny. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen i Polar Flow webservice.

### C OPSÆTNING FRA URET

Juster værdierne med **OP/NED**, og bekræft hvert valg med **OK**. Hvis du på noget som helst tidspunkt ønsker at vende tilbage og ændre en indstilling, skal du trykke på **TILBAGE**, indtil du når den indstilling, du ønsker at ændre.

**Når du udfører opsætningen fra uret, er dit ur endnu ikke forbundet med Polar Flow. Firmware-opdateringer for dit ur er kun tilgængelige gennem Polar Flow.** For at få mest muligt ud af dit ur og de unikke Polar-funktioner er det vigtigt, at du udfører opsætningen i Polar Flow webservice eller med Polar Flow mobilappen ved at følge trinene i mulighed **A** eller **B**.

## Lær din Vantage M at kende



### NØGLEKNAPFUNKTIONER

- Tryk på **OK** for at bekræfte valg.
- Gennemgå urdisplay, træningsvisningerne og menuen med **OP/NED**, gå gennem valglister, og juster en valgt værdi.
- Gå tilbage, hold pause og stop med **TILBAGE**. I tidsvisningen skal du trykke på **TILBAGE** for at åbne menuen og trykke og holde for at starte parring og synkronisering.
- Tryk og hold **LYS** nede for at låse knapper.

- ☀ LYS
- TILBAGE/MENU
- ▲ OP
- ▼ NED

**i** Match din stil med urremme, der er nemme at skifte. Du kan købe ekstra urremme separat på [www.polar.com](http://www.polar.com).

## Nøglefunktioner

### HÅNDELSBASERET PULSTRÆNING

Den avancerede håndledsbaserede Polar Precision Prime-sensorfusionsteknologi kombinerer optisk pulsmåling med hudkontaktmåling, der giver nøjagtig håndledsbaseret pulsmåling hele dagen, selv i de mest krævende træningsforhold.

### INDBYGGET GPS

Indbygget GPS holder øje med dit tempo, din distance og højdemeter under træning. Du kan få vist din rute på et kort i Polar Flow appen eller Flow webservice efter dit træningspas.

### TRAINING LOAD PRO

Få en omfattende visning af, hvordan dine træningspas belaster din krop på forskellige måder. Session-efter-session og langtidsovervågning.

### LØBEPROGRAM

Træn til en løbebegivenhed med en personlig træningsplan, der kan tilpasses, i Polar Flow webservice. Vælg mellem fire forskellige mål: 5 km, 10 km, halvmarathon eller marathon, og få en træningsplan, der passer til dig og dine mål.

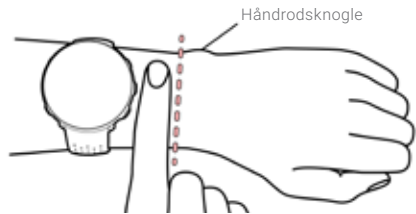
### RUNNING INDEX

Running Index giver dig værdifulde oplysninger om din løbepræstation, så du får en nem måde at overvåge dine fremskridt på.

## Pulstræning

Sørg for, at uret sidder korrekt for at få nøjagtig pulsaflæsninger under træning:

- Uret skal sidde oven på håndleddet, med mindst én fingers bredde op fra håndledsknogle.
- Stram armbåndet omkring håndleddet. Sensoren på bagsiden skal være i konstant berøring med din hud, og uret skal ikke kunne bevæge sig på din arm.
- Giv din hud et par minutter til at tilpasse sig uret, inden du starter et træningspas.



Når du ikke måler puls, bør du løsne urremmen en smule, så den sidder mere behageligt og lader din hud ånde.

**i** Dit ur er også kompatibelt med Polar H10 pulsmåleren med bryststrop. Du kan købe en pulsmåler som tilbehør. Find hele listen over sensorer og tilbehør, dit ur er kompatibelt med, på [support.polar.com/da/vantage-m](https://support.polar.com/da/vantage-m).

## Start træning

1. Tag dit ur på, og stram urremmen.
2. Tryk på **TILBAGE** for at åbne hovedmenuen, vælg **Start træning**, og naviger derefter til en sportsprofil.
3. Gå udendørs og væk fra høje bygninger og træer. Hold dit ur stille, mens displayet vender opad, for at fange GPS-satellitsignaler. Cirklen omkring GPS-ikonet bliver grøn, når GPS'en er klar.
4. Uret har fundet din puls, når din puls vises.
5. Når alle signaler er fundet, skal du trykke på **OK** for at starte træningsmålingen.

### AFBRYD TRÆNINGEN MIDLERTIDIGT OG STOP DEN

Tryk på **TILBAGE** for at afbryde dit træningspas midlertidigt. For at fortsætte træningen skal du trykke på **OK**. For at stoppe træningspasset skal du trykke på **TILBAGE** og holde den nede på pause indtil **Måling afsluttet** vises. Du får en opsummering af dit træningspas på dit ur lige efter træningen.

**i** Dit ur synkroniserer automatisk dine træningsdata med Flow mobil appen, hvis din telefon er inden for Bluetooth rækkevidde, og Flow appen kører.

### PLEJE AF DIT VANTAGE M

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.**

## Polar Flow app og webservice

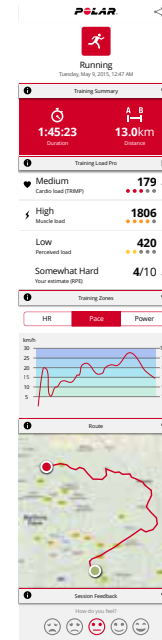
### SE DINE TRÆNINGSDATA MED DET SAMME PÅ MOBIL APPEN

Hent Polar Flow appen i App Store eller Google Play. Synkronisér dit ur med Flow appen efter træning, og få en øjeblikkelig oversigt og feedback om resultat og præstation af din træning. I Flow appen kan du også se, hvordan du har sovet, og hvor aktiv du har været om dagen.

### POLAR FLOW WEBSERVICE FOR MERE DETALJERET ANALYSE

Synkronisér dine træningsdata til webservicen Polar Flow med din computer eller gennem Flow appen. I webservicen kan du se dine præstationer, få vejledning og se en detaljeret analyse af dine træningsresultater, din aktivitet og din søvn.

**i** Du kan tilpasse dit ur med dine yndlingssportsgrene og den information, du vil følge under dine træningspas, med **Polar Sportsprofiler** i Polar Flow webservicen og appen.



## Tekniske specifikationer

BATTERITYPE:	230 mAh LI-POL-BATTERI
PULSMÅLER:	INTERN OPTISK
VANDTÆTHED:	30 M (EGNET TIL SVØMNING)
MATERIALER:	<b>SORT</b> ENHED: ABS+GF, PMMA, RUSTFRIT STÅL REM: TPC-ET, PC, RUSTFRIT STÅL <b>RØD, HVID OG BLÅ</b> ENHED: ABS+GF, PMMA, RUSTFRIT STÅL REM: SILIKONE, PA+GF, RUSTFRIT STÅL  KABEL: MESSING, PA66+PA6, PC, TPE, KULSTOFSTÅL, NYLON

Radioudstyret bruger frekvensbånd 2,402 - 2,480 GHz ISM og en maksimaleffekt på 3,1 mW.

Den optiske pulssensor-fusionsteknologi Polar Precision Prime tilføjer en meget lille og sikker mængde elektrisk strøm på huden, som måler kontakten af enheden og dit håndled for at forbedre nøjagtigheden.

APP STORE ER ET SERVICEMÆRKE TILHØRENDE APPLE INC.

ANDROID OG GOOGLE PLAY ER VAREMÆRKER TILHØRENDE GOOGLE INC.

IOS ER ET VAREMÆRKE ELLER REGISTRERET VAREMÆRKE TILHØRENDE CISCO I USA OG ANDRE LANDE OG ANVENDES UNDER LICENS.

FREMSTILLET AF  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
**WWW.POLAR.COM**

KOMPATIBEL MED



DA 07/2019

# POLAR®

## VANTAGE M

GPS-MULTISPORTSUR

### Kom i gang-vejledning

Læs mere på [support.polar.com/da/vantage-m](https://support.polar.com/da/vantage-m)

Dansk