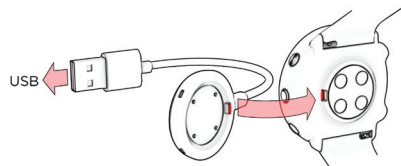


Sådan kommer du i gang

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, der fulgte med i æsken.



2. **For at opsætte dit ur** skal du vælge dit sprog og din opsætningsmetode. Uret giver dig tre opsætningsmuligheder:

- (A) opsæt på din telefon,
- (B) på din computer eller
- (C) på dit ur.

Naviger til den mulighed, der passer dig bedst, med **OP/NED**, og bekræft dit valg med **OK**. Vi anbefaler mulighed **A** eller **B**.

- i** Få de seneste opdateringer til dit ur ved at opsætte det på din telefon eller på din computer.

A OPSÆT PÅ DIN TELEFON

Du er nødt til at udføre parringerne 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.

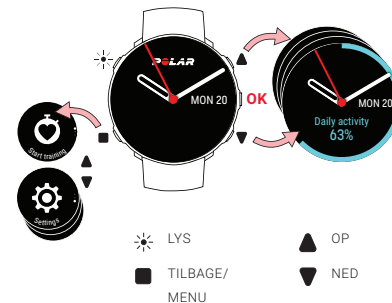
- i** Dit ur synkroniserer automatisk dine træningsdata med Flow-mobilappen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde, og Flow-app er tændt. Du kan også synkronisere dine træningsdata manuelt med Flow-appen, ved at trykke og holde knappen **TILBAGE** nede på dit ur.

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.

Lær dit ur at kende



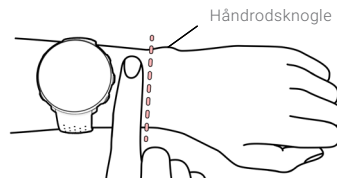
NØGLEKNAPFUNKTIONER

- 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.

Pulstræning

Sørg for, at uret sidder korrekt for at få nøjagtig puls aflæsninger 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.



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



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/en.

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-satellitssignaler. 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.



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 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.**

Polar Flow-app og -webtjeneste

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

Synkroniser 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.

Du kan finde oplysninger om materialer og tekniske specifikationer i brugervejledningen på support.polar.com/en.

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

Den optiske pulssensor-fusionsteknologi Polar Precision Prime bruger 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

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

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

KOMPATIBEL MED



/polarglobal

DA 03/2021

POLAR®

**VANTAGE M
VANTAGE M2**

GPS-MULTISPORTSUR

Kom i gang-vejledning

Læs mere på support.polar.com/en

Dansk