

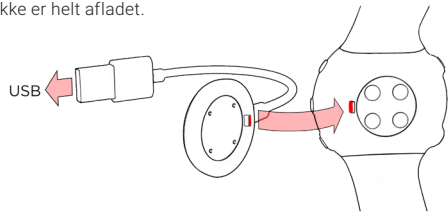
## Kom i gang

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

### Husk at downloade den seneste firmware under opsætningen.

Du får besked, hvis der er en ny version tilgængelig, når du udfører opsætningen med en mobil enhed eller med en computer.

- 1. For at aktivere 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 tager et stykke tid, inden opladningsanimationen vises på displayet. Du kan også aktivere dit ur ved at trykke på OK og holde den nede i 4 sekunder, hvis batteriet ikke er helt afladet.



- 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**.

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

Bemærk, at du skal foretage paringen i Polar 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 Polar 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 enhed 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 paringen 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. Husk også at synkronisere dit ur med Flow regelmæssigt.

## B OPSÆT MED EN 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 indlogningen og opsætningen i Polar Flow-webtjenesten.

**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 afslutte.

## Lær dit ur at kende



### NØGLEKNAPFUNKTIONER

- ☀ **LYS**
  - **TILBAGE/MENU/SYNKRONISER**
  - ▲ **OP**
  - ▼ **NED**
- Tryk på **OK** for at bekræfte valg.
  - Gennemgå urdisplay, træningsvisninger 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.

### TOUCHSKÆRM\* (IKKE TILGÆNGELIG PÅ ALLE MODELLER)

- Tryk på displayet for at vælge elementer
- Swipe op eller ned for at rulle
- Swipe til venstre eller højre i tidsvisning for at se forskellige urdisplay

\*Deaktiveret under træningspas

## Håndledsbaseret puls

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 remmen godt om dit håndled. Sensoren på bagsiden skal være i konstant berøring med din hud, og uret må 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** Din ur er også kompatibelt med Polar-pulsmåler med brystbælte. Du kan købe en pulsmåler som tilbehør. Find hele listen over sensorer og tilbehør, dit ur er kompatibelt med, på [support.polar.com/en/support/compatibility\\_with\\_my\\_Polar](https://support.polar.com/en/support/compatibility_with_my_Polar).

## Start træning

1. Tag dit ur på, og stram urremmen.
2. Tryk på **TILBAGE** for at gå ind i hovedmenuen, og vælg **Start træning**, og gå derefter til en sportsprofil.
3. 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 grønt, 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-mobilappen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde, og Polar Flow-appen er tændt.

### 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

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

Hent Polar Flow-appen i App Store eller Google Play, og par dit ur med din mobil ved hjælp af appen. Synkronisér dit ur med Polar Flow-appen efter træning, og få en øjeblikkelig oversigt og feedback om din træning, aktivitet og søvn.

### POLAR FLOW-WEBTJENESTE FOR MERE DETALJERET ANALYSE

Synkronisér dine træningsdata til webservicen Polar Flow med din computer eller gennem Flow appen. I webtjenesten kan du 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/support](https://support.polar.com/en/support)**

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.  
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](https://www.polar.com)

KOMPATIBEL MED



## GPS-MULTISPORTSUR

### Startvejledning

Læs mere på [support.polar.com/en/support](https://support.polar.com/en/support)

Dansk