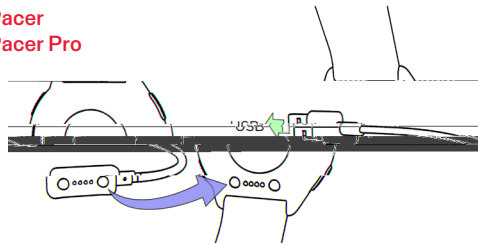


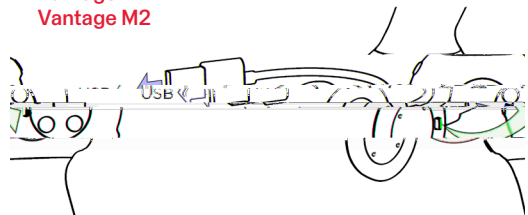
Opladning

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.

Pacer
Pacer Pro



Vantage M
Vantage M2



Opsætning

Når du har aktiveret dit ur skal du vælge dit sprog og din opsætningsmetode. Uret giver dig tre opsætningsmuligheder:

- (A) opsætning 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**. Du får de seneste opdateringer til dit ur ved at opsætte det på din telefon eller computer.

A Opsætning 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 Polar Flow-appen på din telefon. Polar Flow-appen genkender dit ur og beder dig om at gå i gang med at parre det. Tryk på knappen **Start**.

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 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.

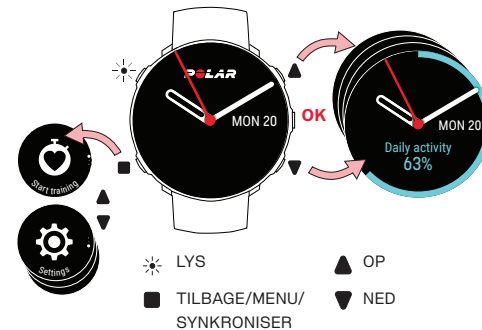
B Opsætning på din computer

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 indlogningen og opsætningen i Polar Flow-webtjenesten.

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

For at holde dit ur opdateret skal du altid opdatere firmwaren, hver gang en ny version er tilgængelig. Du får besked via Flow, når der er en ny version tilgængelig.

Lær dit ur at kende



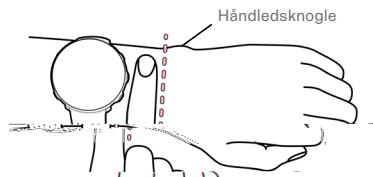
Nøgletastfunktioner

- 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.

Sådan bærer du uret

For at få præcise pulsmålinger under træning skal du sikre dig, at du bærer uret korrekt:

- Uret skal sidde oven på håndledet, med mindst én fingers bredde op fra håndledsknogle.
- Stram urremmen godt om dit håndled. Sensoren på bagsiden skal være i konstant kontakt med huden, og uret må ikke kunne flytte sig på din arm.



Løsn urremmen en smule ind imellem, så det sidder mere behageligt og lader din hud ånde.



Din ur er også kompatibel med Polar-pulsmålere, som du kan købe som tilbehør. Find en komplet liste over kompatible sensorer og tilbehør på support.polar.com/en

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.

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

Analysér dine træningsresultater, din aktivitet og søvn på farten med Polar Flow-appen og mere indgående i Flow-webtjenesten. Husk at synkronisere dit ur regelmæssigt med Polar Flow for at holde dine data opdateret mellem dit ur, mobilappen og webtjenesten.

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

Du kan få instruktioner om udskiftning af urrem ved at se denne video: bit.ly/polar-wristband

Radiostyret bruger frekvensbånd 2.402-2.480 GHz ISM og en maksimal effekt på 5 mW.

Den optiske pulsmåler-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.

Model: Pacer: 5A, Pacer Pro: 5B, Vantage M/M2: 3A

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

DA 4/2022

Kompatibel med



/polarglobal



Startvejledning

Pacer Pro

Avanceret løbeur med GPS

Pacer

Løbeur med GPS

Vantage M & Vantage M2

Multisportsur med GPS

Dansk

Læs mere på support.polar.com/en