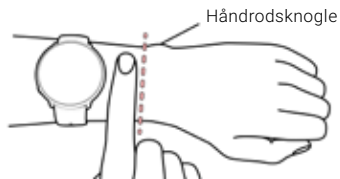


Sådan tager du Ignite på

Tag normalt dit ur godt på bag håndrodsknoglen. Sådan får du præcise pulsmålinger **under træning**:

- Uret skal sidde oven på håndledet, med mindst én fingers bredde op fra håndledsknoglen.
- Stram remmen en smule mere omkring dit håndled. Sensoren på bagsiden skal være i konstant berøring med din hud, og uret må 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.

PAS PÅ DIN IGNITE

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 till 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 knappen **TILBAGE** for at sætte dit træningspas på pause. Tryk på **TILBAGE** igen for at fortsætte træning. For at stoppe træningspasset skal du trykke på **TILBAGE** og holde den nede på pause, indtil **Måling afsluttet** vises.

Træning med GPS: 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 grønt, og uret vibrerer, når GPS'en er klar.



Dit ur synkroniserer automatisk dine træningsdata med Flow-mobilappen, hvis din telefon er inden for Bluetooth-rækkevidde, og Flow-app er tændt.

Tekniske specifikationer

BATTERITYPE: 165 mAh LI-POL-BATTERI
PULSMÅLER: INTERN OPTISK
VANDTÆTHED: 30 M (EGNET TIL SVØMNING)

MATERIALER

ENHED: ABS+GF, GLAS, PMMA, RUSTFRIT STÅL

REM: TPU ELLER SILIKONE, RUSTFRIT STÅL

KABEL: MESSING, PA66+PA6, PC, TPE, KULSTOFSTÅL, NYLON

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

Den optiske pulssensor-fusionsteknologi Polar Precision Prime bruger en meget lille, sikker mængde elektrisk strøm på huden til at måle kontakten af enheden til 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

17979223.00 ENG 04/2019 WINLEE

KOMPATIBEL MED



POLAR®

IGNITE

GPS FITNESS-UR

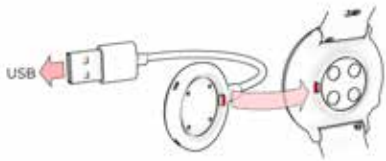
Kom i gang-vejledning

Læs mere på support.polar.com/en/ignite

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, 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 på displayet for at bekræfte dit valg. Vi anbefaler mulighed **A** eller **B**.

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.

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 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 PÅ DIN COMPUTER

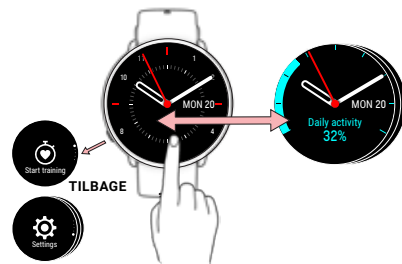
1. Gå til **flow.polar.com/start**, og download og installer **Polar FlowSync**-dataoverførselssoftwaren til din computer.
2. Log ind med din Polar-konto, eller opret en ny. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen i Polar Flow-webservicen.

C OPSÆT PÅ DIT UR

1. Juster indstillingerne ved at swipe displayet, og tryk for at bekræfte dit valg.
2. Tryk på knappen **TILBAGE** for at vende tilbage og ændre en indstilling.

Når du udfører opsætningen fra uret, er dit ur endnu ikke forbundet med Polar Flow. Det er vigtigt, at du udfører opsætningen senere via mulighed **A** eller **B** for at få de seneste funktionsopdateringer til din Ignite. I Flow kan du også se en mere detaljeret analyse af din træning og overvåge dine fremskridt.

Lær din Ignite at kende



NØGLEFUNKTIONER

- 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 i menuen.
- Swipe til venstre eller højre i tidsvisning for at se forskellige urdisplay. Tryk for at se mere detaljeret information.
- Swipe til venstre eller højre under træning for at se forskellige træningsvisninger.