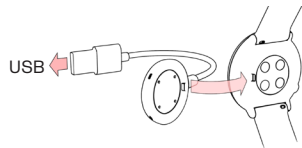


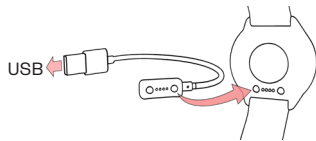
Opladning

For at aktivere og oplade dit ur skal du slutte det til en strømført USB-port eller en USB-oplader med det specielle kabel eller opladningsadapteren, der fulgte med i æsken.

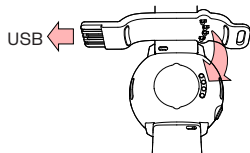
Ignite & Ignite 2



Ignite 3



Unite



Opsætning

Når du har aktiveret 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.

Gå til mulighederne ved at swipe skærmen op eller ned. Tryk på displayet for at bekræfte dit valg. 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 paringerne 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. 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 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.

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 sørge for at 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



Swipe:

- til venstre eller højre i tidsvisning for at ændre visningen eller under træning for at se forskellige træningsvisninger
- op eller ned for at rulle

Tryk på displayet:

- for at bekræfte valg og vælge elementer
- for at se mere detaljeret information bag ved visningerne.

Tryk på knappen:

- i tidsvisning for at åbne menuen
- for at gå tilbage, holde pause og stoppe
- tryk på knappen og hold den nede for at starte parring og synkronisering

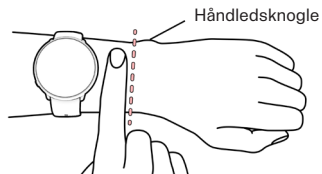
Baggrundsbelysningen tændes automatisk, når du drejer dit håndled for at kigge på uret.

Ignite 3: **Slå på skærmen** med fingrene for at tage en runde under træning.

Sådan bærer du uret

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

- Uret skal sidde oven på håndleddet, med mindst én fingers bredde op fra håndledsknogle.
- Stram remmen en smule mere omkring dit håndled. Sensoren på bagsiden skal være i konstant kontakt med huden, og uret må ikke kunne flytte sig på din arm.



Når der ikke måles puls eller spores søvn, skal du løsne urremmen for at lade din hud ånde.

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.**

Træning

1. Tag dit ur på, og stram urremmen.
2. Tryk på knappen for at komme ind i hovedmenuen, tryk på **Start træning**, og stryg derefter til venstre eller højre for at vælge en sportsprofil.
3. Vent, til din puls vises inden i den grønne cirkel, og tryk derefter på skærmen for at starte optagelse af din træning.

Afbryd træningen midlertidigt, og stop den

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

Træning med GPS

Ignite/Ignite 2/Ignite 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 grøn, og uret vibrerer, når GPS'en er klar.

Unite: Tilslut uret til din mobiltelefon for at få GPS-data. Installer Polar Flow-appen på din mobiltelefon, par den med din Unite, og giv den tilladelse til altid at bruge din telefons placering. Du skal holde din mobiltelefon på dig under træningspasset.

Polar Flow

Analysér dine træningsresultater, din aktivitet og søvn på farten med Polar Flow-appen og mere indgående i Flow-webtjenesten. Vi anbefaler, at du synkroniserer dit ur mindst en gang om ugen 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-ristband.

Radiodstyret bruger frekvensbånd 2.402-2.480 GHz ISM og en maksimal effekt 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.

Model: Ignite/Ignite 2: 2Z, Ignite 3: 5J, Unite: 4B

App Store er et servicemærke tilhørende Apple Inc.

Android og Google Play er varemærker tilhørende Google Inc.

Fremstillet af

Polar Electro Oy

customercare@polar.com

www.polar.com

Kompatibel med



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

DK 08/2022



Startvejledning

Ignite / Ignite 2 / Ignite 3

Fitnessur med GPS

Unite

Fitnessur

Dansk

Læs mere på support.polar.com/en