

POLAR VERITY SENSE

OPTISK PULSMÅLER

Startvejledning



KOMPATIBEL MED



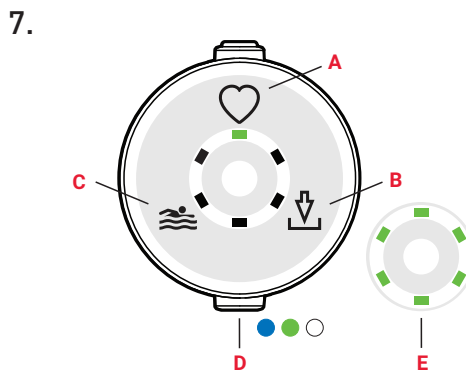
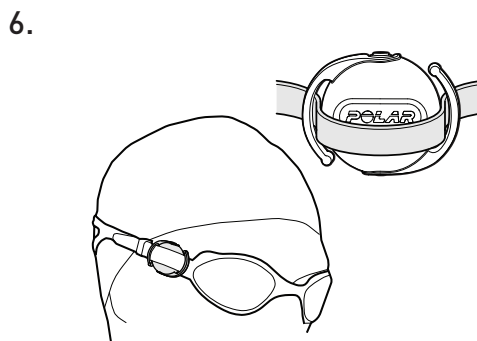
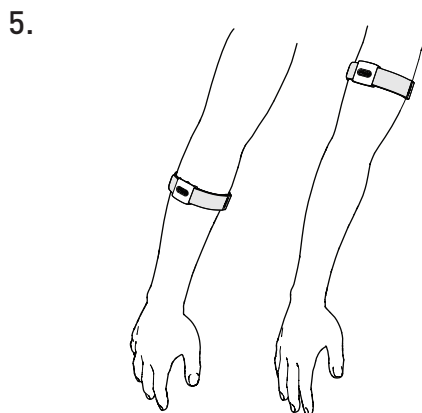
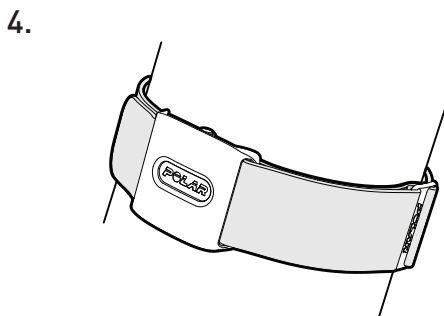
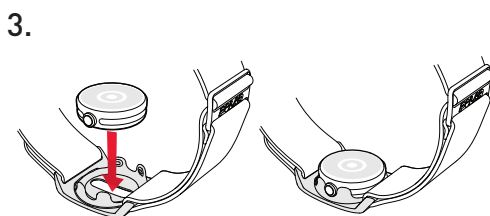
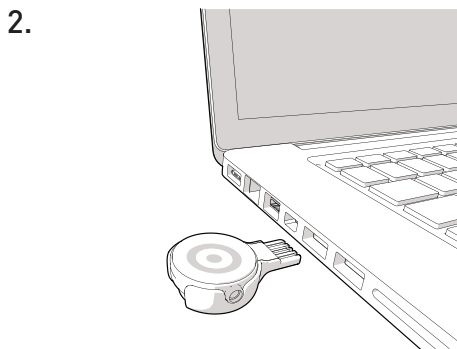
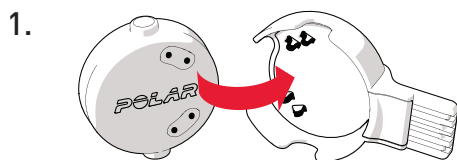
MODEL: 4J

FREMSTILLET AF

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND
CUSTOMERCARE@POLAR.COM
www.polar.com

FINN PRODUKTSUPPORT
support.polar.com/en/verity-sense

DA 10/2020



DANSK

Tak, fordi du valgte Polar. Denne videovejledning hjælper dig i gang med Polar Verity Sense. Du kan få hjælp og flere oplysninger på support.polar.com/en/verity-sense.

Opladning

Anbring sensoren i USB-adapteren med linsen opad, så kontakterne på sensoren og USB-adapteren rører hinanden (billede 1). Slut USB-adapteren til en computers USB-port (billede 2) eller til en USB-strømadapter i en stikkontakt. Oplad ikke enheden, når opladningssensorerne er våde.

Opsætning

Download Polar Flow-appen på din telefon. Slå sensoren til ved at trykke på knappen. Flow-appen opdater automatisk sensoren og guider dig gennem opsætningen. Hvis du vil bruge en computer, skal du installere Polar FlowSync fra flow.polar.com/start, åbne programmet, slutte sensoren til en USB-port og følge anvisningerne.

Du kan bruge sensoren med mange forskellige ledende fitness-apps, heriblandt Polar-apps, samt med træningsenheder, der understøtter Bluetooth og ANT+. Hvis du vil have anvisninger til, hvordan du parrer sensoren med appen eller træningsenheden, kan du se appudviklerens manual eller den brugsvejledning, der hører til din træningsenhed.

Sådan bærer du sensoren

Bær på armen: Anbring sensoren i armbåndsholderen med linsen opad (billede 3). Bær armbåndet, så sensoren er på undersiden af armbåndet, og sørg for, at det sidder tæt ind til din hud (billede 4). Hav armbåndet siddende omkring din over- eller underarm, ikke omkring dit håndled (billede 5).

Bær med svømmebriller: Anbring sensoren i spændet til svømmebrillestroppen, og sæt spændet fast i svømmebrillestroppen. Placer sensoren på din højre tinding med knappen opad (billede 6). Sensoren skal være i direkte kontakt med huden på din tinding.

Start træning

Slå sensoren til ved at trykke på knappen. Vælg træningstilstand ved at trykke kort på knappen, indtil LED-lampen ud for den ønskede tilstand lyser (billede 7). Vælg **(A) pulsmålerstilstand** for at bruge sensoren med en kompatibel enhed eller app, vælg **(B) optagetilstand*** for at optage et træningspas med sensoren, eller vælg **(C) svømmetilstand*** for at optage en svømmepølsession. Når du vælger en tilstand, lyser LED-lampen på siden **(D)** blåt i pulsmålerstilstand, grønt i optagetilstand og hvidt i svømmetilstand. Når du har foretaget dit valg, skal du vente, indtil alle seks LED-lamper lyser **(E)**, og så kan du starte dit træningspas. Bemærk, at tilstanden nu er låst og kun kan ændres ved at slå sensoren fra og til igen. Efter træningen skal du holde knappen inde, indtil lyset slukkes.

* Før du kan bruge sensoren i optage- eller svømmetilstand, skal den forbindes med din Polar Flow-konto. Dette skal gøres under opsætningen.

i Sensoren sender dit pulssignal via Bluetooth og ANT+. Du kan slå ANT+ fra, så det ikke sender din puls, i Polar Flow-appens indstillinger, hvis du vil.

Anvisninger til håndtering

Se armbåndets vaskemærkat for vaskeanvisninger. Vær forsigtig, når du håndterer sensoren.

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



Dette produkt er ikke et legetøj. Undgå, at børn eller kæledyr leger med produktet. Dette produkt indeholder små dele, som kan udgøre en risiko for kvælning.

Radiostyret bruger frekvensbånd 2,402 - 2,480 GHz ISM og en maksimal effekt på 5,0 mW.