

Træn

Din A360 måler pulsen fra håndleddet. For at opnå nøjagtige pulsmålinger skal du have armbåndet tæt på den øverste del af dit håndled, lige bag håndrodknoglen. Sensoren skal befinde sig tæt på din hud, men armbåndet bør heller ikke være for stramt.



God og tætsiddende

For løs

- For at starte et træningspas skal du swipe op eller ned på berøringsskærmen og vælge **Træning** samt den sportsgren, du ønsker at udføre. Du kan tilføje og fjerne sportsgrene i Flow-servicen. Træningspasset starter, når du trykker på sportsikonet.
- Tryk på knappen for at afbryde et pas midlertidigt. Tryk på knappen og hold den nede, eller tryk på stop-ikonet og hold det nede, for at stoppe et pas.

Overfør dine træningsdata til Flow-servicen med din computer eller mobile enhed. Der kan du se dine tidligere træningspas.

Din A360 er også kompatibel med Polar H7 Bluetooth Smart pulsmåler med bryststrop.

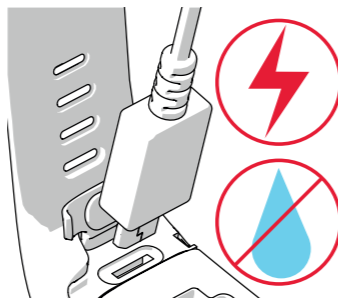
Efter træning

Hold USB-porten ren for at få en effektiv beskyttelse af din A360 mod oksidering og anden eventuel skade forårsaget af saltvand (f.eks. sved eller havvand) og snavs. På denne måde kan du sikre en problemfri opladning og synkronisering.

Når du har svømmet i havvand eller svedt meget, bør du skylle USB-porten under rindende vand og lade USB-porten tørre ved at lade dækslet stå åbent, indtil det er helt tørt.

Undlad at tilslutte A360 (for at oplade eller synkronisere den), når USB-porten er våd eller svedig.

Hvis en våd enhed oplades, beskadiges USB-porten, så du bør ikke engang slutte den til din computer for at synkronisere den, når den ikke er helt tør.



Tekniske specifikationer

A360	
BATTERITYPE	100 MAH LI-POL BATTERI
PULSMÅLER	INTERN OPTISK
DRIFTSTID	OP TIL 12 DAGE MED AKTIVITETSMÅLING 24/7 OG TRÆNING 1T/DAG UDEN AKTIVERING AF SMARTE MEDDELELSER
VANDTÆTHED	30 M
MATERIALER	ARMBÅND: SILIKONE, RUSTFRIT STÅL, POLYBUTYLEN-TEREPHTHALAT, GLASFIBER; ENHED: TERMOPLASTISK POLYURETHAN ACRYLONITRIL-BUTADIEN-STYREN, GLASFIBER, POLYCARBONAT, RUSTFRIT STÅL, GLAS

Find produktsupport



polar.com/support/A360

Lær mere om din A360

Du kan hente hele brugervejledningen og den nyeste version af denne vejledning på polar.com/support/A360. Der kan du også se nogle fantastiske videovejledninger.

Hold dig ajour med Polar



APP STORE ER ET SERVICEMÆRKE TILHØRENDE APPLE INC.
GOOGLE PLAY ER ET VAREMÆRKE TILHØRENDE GOOGLE INC.

FREMSTILLET AF

KOMPATIBEL MED

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TLF. +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM



17957773.00 DNK 9/2015 10011



POLAR A360
KONDITIONSMÅLER
MED HÅNDELSBASERET
PULS

Kom i gang-vejledning

Dansk

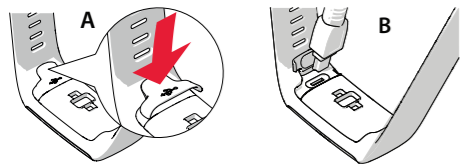
Opsæt og oplad din A360

Din nye A360 er i opbevaringstilstand, og den aktiveres, når du slutter den til en computer eller en USB-oplader. Hvis batteriet er helt afladet, kan det tage nogle få minutter, før din A360 aktiveres.

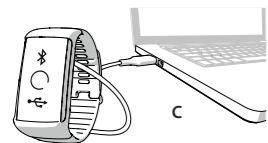
VÆLG EN OPSÆTNINGSMULIGHED: COMPUTER ELLER KOMPATIBEL MOBIL ENHED.

MULIGHED A: OPSÆT MED DIN COMPUTER

1. Gå ind på flow.polar.com/start og installér FlowSync-softwaren på din computer.
2. Tryk ned på den øverste del (A) af USB-dækslet i armbåndet for at få adgang til micro USB-porten, og tilslut det medfølgende USB-kabel (B).



3. Slut den anden ende af kablet til USB-porten på din computer for at opsætte og oplade batteriet (C).



4. Bagefter fører vi dig gennem login til Polar Flow-webservicen og brugertilpasning af din A360.

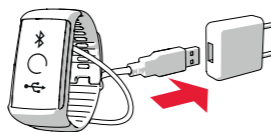
For at få de mest nøjagtige og brugertilpassede aktivitets- og træningsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise fysiske indstillinger, når du tilmelder dig webservicen. Når du tilmelder dig, kan du vælge et sprog og få den nyeste firmware til din A360.

Når opsætningen er udført, er du klar til at starte. God træning!

MULIGHED B: OPSÆT MED POLAR FLOW-APPEN VHA. DIN MOBILE ENHED

Polar A360 slutes trådløst til Polar Flow-mobilappen via Bluetooth, så husk at slå den til i din mobile enhed.

1. For at sikre dig at der er nok opladning i din A360, inden du starter den mobile opsætning, skal du bare slutte USB-kablet til en strømført USB-port eller en USB-oplader.



2. Gå ind på App StoreSM eller Google PlayTM på din mobile enhed, og søg og download Polar Flow-appen. Kontrollér mobilkompatibiliteten på polar.com/support.

3. Når du åbner Flow-appen, genkender den din nye A360 i nærheden og beder dig om at gå i gang med at parre den. Acceptér anmodningen om parring, og indtast Bluetooth-parringskoden fra din A360 til Flow-appen.
4. Opret derefter en konto, eller log ind, hvis du allerede har en Polar-konto. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen med appen. Tryk på **Gem og synkroniser**, når du har defineret alle indstillingerne. Dine brugertilpassede indstillinger vil nu blive overført til armbåndet.

For at få de mest nøjagtige og personlige aktivitets- og træningsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise indstillinger.

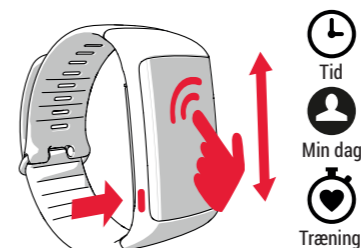
Bemærk, at din A360 muligvis får den nyeste firmwareopdatering under den trådløse opsætning, og afhængigt af din forbindelse kan det tage op til 10 minutter at afslutte.

5. A360-displayet åbnes i tidsvisningen, når synkroniseringen er færdig.


Du er klar til at gå i gang. Hav det sjovt!

Lær din A360 at kende

- Du kan tænde for displayet med en enkelt håndledsbevægelse eller ved at trykke på knappen på siden.
- Gennemse menuerne ved at swipe berøringsskærmen op eller ned.
- Vælg menupunkterne ved at trykke på dem.
- Tryk på knappen for at vende tilbage i menuer.
- Du kan ændre urdisplayene ved at trykke på displayet i tidsvisning og holde det nede samt swipe op eller ned.
- Tryk på knappen og hold den nede i tidsvisning for at indlede synkroniseringen med Polar Flow-app og parre en tilbehørsenhed
- Tryk på knappen og hold den nede lidt længere for at skifte til flytilstand eller slukke for enheden.





Funktioner


-  Så snart du har opsat din A360, går den automatisk i gang med at måle din aktivitet 24/7.


Du får et personligt dagligt aktivitetsmål, og du kan se din udvikling mod målet i tidsvisningen.


I menuen **Min dag** kan du se mere detaljeret, hvor aktiv din dag har været indtil videre, samt eventuelle træningspas, du har gennemført.

-  A360 tæller de skridt, du har taget, og angiver den dækkede distance.

-  Den viser de kalorier, du har forbrændt.

-  Hav den på, mens du sover, for at få målt din søvntid og -kvalitet. Kontrollér søvnoplysninger i Flow-appen eller Flow-webservicen.

-  Inaktivitetsmeddelelser minder dig om, når du har siddet stille for længe, og det er tid til at bevæge dig.

-  Du kan få vist dine aktivitetsdata på Flow app eller Flow webservice. Der kan du få detaljerede oplysninger om din fysiske aktivitet og de deraf følgende sundhedsmæssige fordele.

Få underretninger om indgående opkald, beskeder og begivenheder i din kalender fra din telefon på din A360. Du kan aktivere funktionen Smarte Meddelelser i Polar Flow-mobilappen.