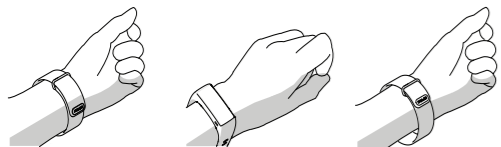


Entrenar

Tu A360 mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca. Para obtener lecturas precisas de la frecuencia cardíaca, necesitas llevar la pulsera ajustada pero cómoda en la parte superior de la muñeca, justo detrás del hueso de la muñeca. El sensor debe estar en contacto con tu piel, pero la correa tampoco debe estar demasiado apretada.



Perfectamente ajustado

Demasiado suelto

- Para iniciar una sesión de entrenamiento, deslízate hacia arriba o hacia abajo por la pantalla táctil y selecciona **Entrenam.** y el deporte que desees realizar. Puedes añadir y eliminar deportes en el servicio Polar Flow. La sesión se inicia cuando tocas el icono del deporte.
- Para poner en pausa una sesión, pulsa el botón. Para detener una sesión, pulsa y mantén pulsado el botón o toca y mantén pulsado el icono de detener.

Transfiere tus datos de entrenamiento al servicio Polar Flow con tu ordenador o dispositivo móvil. Ahí verás tus últimas sesiones de entrenamiento.

Tu A360 también es compatible con los H7 HR Sensor Polar Bluetooth Smart con elástico.

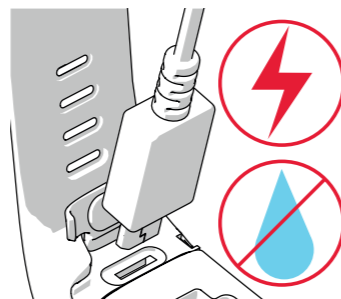
Después de entrenar

Mantén limpio el puerto USB para proteger de forma efectiva tu A360 de la oxidación y otros posibles daños causados por el agua salada (p. ej. sudor o agua del mar) y la suciedad. De esta forma, asegurarás una carga y sincronización fluidas.

Después de nadar en el mar o sudar mucho, enjuaga el puerto USB con agua corriente y deja que se seque. Para ello, deja la tapa abierta del puerto USB hasta que esté completamente seco.

No conectes el A360 (para cargar o sincronizar) si el puerto USB está húmedo o con sudor.

Cargar un dispositivo húmedo daña el puerto USB, por tanto no lo conectes ni siquiera a tu ordenador para sincronizarlo hasta que no esté seco.



Especificaciones técnicas

A360

TIPO DE BATERÍA

SENSOR DE FRECUENCIA CARDÍACA
AUTONOMÍA

RESISTENCIA AL AGUA
MATERIALES

BATERÍA DE POLÍMERO DE LITIO DE 100 MAH
ÓPTICO INTERNO
HASTA 12 DÍAS CON SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD 24/7 Y ENTRENAMIENTO DE 1H / DÍA SIN NOTIFICACIONES INTELIGENTES ACTIVADAS

30 M
CORREA: SILICONA, ACERO INOXIDABLE, TEREFALATO DE POLIBUTILENO, FIBRA DE VIDRIO;
DISPOSITIVO: POLIURETANO TERMOPLÁSTICO ACRILONITRILO BUTADIENO ESTIRENO, FIBRA DE VIDRIO, POLICARBONATO, ACERO INOXIDABLE, VIDRIO

Buscar asistencia del producto



polar.com/support/A360

Saber más acerca de tu A360

Puedes descargar el Manual del usuario completo y la versión más reciente de esta guía en polar.com/support/A360. Ahí también puedes encontrar varios estupendos tutoriales de vídeo para consultar.

Sigue pendiente de Polar



APP STORE ES UNA MARCA DE SERVICIO DE APPLE INC.
GOOGLE PLAY ES UNA MARCA REGISTRADA DE GOOGLE INC.

FABRICADO POR

COMPATIBLE CON

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



17957771.00 ES 9/2015 WINLEE
17957785.00 BUNDLE USA 9/2015 WINLEE



POLAR A360
DISPOSITIVO DE SEGUIMIENTO DE FORMA
FÍSICA CON FRECUENCIA CARDÍACA
MEDIDA EN LA MUÑECA

Guía de primeros pasos

Español

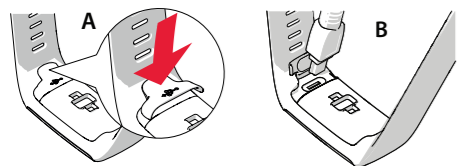
Configurar y cargar tu A360

Tu nuevo A360 está en modo almacenamiento y se activa cuando lo conectas a un ordenador o a un cargador USB. Si la batería está totalmente descargada, es posible que tu A360 tarde unos minutos en activarse.

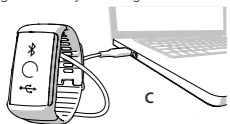
SELECCIONA UNA OPCIÓN PARA LA CONFIGURACIÓN: UN ORDENADOR O UN DISPOSITIVO MÓVIL COMPATIBLE.

OPCIÓN A: CONFIGURACIÓN CON TU ORDENADOR

1. Ve a flow.polar.com/start e instala el software FlowSync en tu ordenador.
2. Presiona la parte superior [A] de la tapa del USB que se encuentra en la parte interior de la pulsera para acceder al puerto micro USB y conecta el cable USB suministrado (B).



3. Conecta el otro extremo del cable al puerto USB de tu ordenador para la configuración y la carga de la batería (C).



4. A continuación, te mostraremos cómo registrarte en el servicio web Polar Flow y personalizar tu A360.

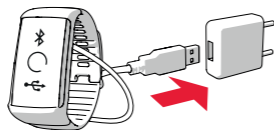
Para obtener los datos de entrenamiento y actividad más exactos y personalizados, es importante que indiques los ajustes físicos con precisión al registrarte en el servicio web. Al registrarte, puedes seleccionar un idioma y obtener el firmware más reciente para tu A360.

Una vez realizada la configuración, puedes ponerte en marcha. ¡Diviértete!

OPCIÓN B: CONFIGURACIÓN CON LA APP POLAR FLOW EN TU DISPOSITIVO MÓVIL

El Polar A360 se conecta a la app móvil Polar Flow de forma inalámbrica a través de Bluetooth, por tanto recuerda que debes activarlo en tu dispositivo móvil.

1. Para asegurarte de que tienes carga suficiente en tu A360 antes de iniciar la configuración móvil, conecta el cable USB a un puerto USB con alimentación o a un cargador USB.



2. Ve a la App StoreSM o Google PlayTM en tu dispositivo móvil y busca y descarga la app Polar Flow. Consulta la compatibilidad móvil en polar.com/support.

3. Cuando abres la app Flow, reconoce tu nuevo A360 si está cerca y te indica que inicies la vinculación. Acepta la petición de vinculación e introduce el código de vinculación Bluetooth de tu A360 en la app Polar Flow.

4. A continuación, crea una cuenta, o inicia una sesión si ya tienes una cuenta Polar. Te mostraremos cómo registrarte y cómo realizar la configuración dentro de la app. Toca **Guardar y sincronizar** cuando hayas definido todos los ajustes. Tus ajustes personalizados se transferirán ahora a la pulsera.

Para obtener los datos de entrenamiento y actividad más exactos y personalizados, es importante que indiques los ajustes con precisión.

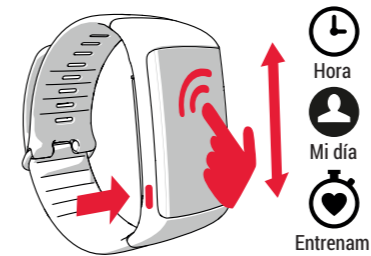
Recuerda que es posible que tu A360 actualice el firmware a la versión más reciente durante la configuración inalámbrica y en función de tu conexión, puede requerir hasta 10 minutos para su finalización.

5. La pantalla del A360 se abrirá en la vista de hora cuando se realice la sincronización.


Todo listo para empezar, ¡diviértete!

Presentación de tu A360

- Puedes encender la pantalla con un simple movimiento de muñeca o pulsando el botón del lateral.
- Desplázate por los menús deslizando la pantalla táctil arriba o abajo.
- Selecciona los elementos del menú tocándolos.
- Pulsa el botón para retroceder en los menús.
- Para cambiar la apariencia del reloj, toca y mantén pulsada la pantalla en la vista de hora y deslízate hacia arriba o hacia abajo.
- Pulsa y mantén pulsado el botón en la vista de hora para iniciar la sincronización de la app Polar Flow y vincular un dispositivo accesorio.
- Pulsa y mantén pulsado el botón durante un poco más de tiempo para cambiar al modo avión o apagar el dispositivo.





Funciones


-  En cuanto hayas configurado tu A360, este se inicia automáticamente para controlar tu actividad 24/7.


Obtendrás un objetivo de actividad diario personal y podrás ver tu progreso hacia el objetivo en la vista de hora.


En el menú **Mi día** puedes consultar más detalles sobre tu nivel de actividad del día hasta el momento, junto con todas las sesiones de entrenamiento que has realizado.

-  El A360 cuenta los pasos que has dado y te indica la distancia recorrida.

-  Te muestra las calorías que has quemado.

-  Úsalo mientras duermes y detectará tus horas de sueño y su calidad. Consulta la información de sueño en la app o en el servicio web Polar Flow.

-  Las alertas de inactividad te recuerdan cuándo has estado demasiado tiempo sin moverte y es hora de moverse.

-  Puedes visualizar tus datos de actividad en la app o en el servicio web Polar Flow. Ahí puedes obtener detalles sobre tu actividad física y los beneficios que aporta a tu salud.

Obtén notificaciones de llamadas entrantes, mensajes y eventos del calendario de tu teléfono en tu A360. Puedes activar la función Notificaciones inteligentes en la app móvil Polar Flow.