

## Trainen

De A360 meet je hartslag via de pols. Voor nauwkeurige hartslaggegevens moet de armband nauw om je pols sluiten, net achter het polsgewricht. De sensor moet dicht op je huid zitten, maar de polsband mag niet te strak zitten.



Sluit mooi aan

Te los

- Om een trainingssessie te starten veeg je naar boven of beneden op het display en kies je **Training** en de sport die je wilt doen. In de Flow webservice kun je sporten toevoegen en verwijderen. De sessie begint wanneer je op het sportpictogram tikt
- Om een sessie te pauzeren, druk je op de knop linksonder. Om de sessie te stoppen, houd je de knop ingedrukt of tik op het stoppictogram en houd deze ingedrukt.

Draag je trainingsgegevens met je computer of mobiele apparaat over naar de Flow webservice. Daar zie je alle trainingssessies die je hebt gedaan.

Je A360 is ook compatibel met de Polar H7 Bluetooth Smart hartslagsensor met borstband.

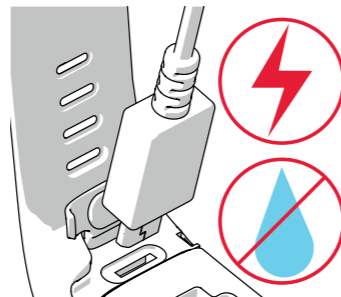
## Na de training

Houd de USB-poort schoon om je A360 effectief te beschermen tegen oxidatie en andere mogelijke schade ten gevolge van zout water (bijv. zweet of zeewater) en vuil. Zo zorg je voor probleemloos opladen en synchroniseren.

Spoel de USB-poort na zwemmen in zeewater en veel zweeten uit onder stromend water en laat hem drogen door het deksel open te laten totdat de USB-poort goed droog is.

**Sluit de A360 niet aan (voor opladen of synchroniseren) als de USB-poort nat is of vochtig van zweet.**

Het opladen van een vochtig apparaat beschadigt de USB-poort, dus sluit hem niet aan op je computer voor synchroniseren als hij nog niet droog is.



## Technische specificaties

A360

BATTERIJTYPE  
HARTSLAGSENSOR  
GEBRUIKSDUUR

100 MAH LI-POL BATTERIJ  
INGEBOUWD, OPTISCH  
MAXIMAAL 12 DAGEN BIJ 24/7  
ACTIVITEITSMETING EN 1 UUR/PER DAG  
TRAINING, SMART NOTIFICATIONS  
UITGESCHAKELD

WATERBESTENDIGHEID  
MATERIALEN

30 M  
POLSBAND: SILICONEN,  
ROESTVRIJ STAAL;  
POLYBUTYLEENTEREFTALAAT,  
GLASVEZEL;  
APPARAAT: THERMOPLASTISCH  
POLYURETHAAN ACRYLONITRIL-  
BUTADIEEN-STYREEN, GLASVEZEL,  
POLYCARBONAAT, ROESTVRIJ STAAL,  
GLAS

## Productondersteuning



[polar.com/support/A360](https://polar.com/support/A360)

## Ontdek meer over je A360

De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op [polar.com/support/A360](https://polar.com/support/A360). Daar kun je ook leuke video-instructies bekijken.

## Volg Polar



APP STORE IS EEN SERVICEMERK VAN APPLE INC.

GOOGLE PLAY IS EEN HANDELSMERK VAN GOOGLE INC.

GEFABRICEERD DOOR

COMPATIBEL MET

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



17957770.00 NLD 9/2015 10011



**POLAR A360**  
**VOLGT JE CONDITIE**  
**MET INGEBOUWDE**  
**HARTSLAGMETING**

**Snel van start gids**

Nederlands

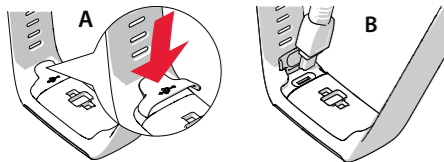
## Installeer en laad je A360 op

Je nieuwe A360 staat in opslagmodus en wordt wakker zodra je hem aansluit op een computer of een USB-lader. Wanneer de batterij volledig leeg is, kan het een paar minuten duren voordat je A360 wakker wordt.

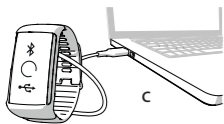
### KIES EEN OPTIE VOOR INSTALLATIE: VIA COMPUTER OF EEN COMPATIBEL MOBIEL APPARAAT.

#### OPTIE A: INSTALLATIE MET JE COMPUTER

1. Ga naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) en installeer de FlowSync-software op je computer.
2. Druk het bovenste deel (A) van het USB-klepje in de armband naar beneden om bij de micro-USB-poort te komen en sluit de meegeleverde USB-kabel aan (B).



3. Sluit het andere eind van de kabel aan op de USB-poort van je computer voor installatie en laden van de batterij (C).



4. Daarna begeleiden wij je bij het aanmelden voor de Polar Flow webservice en het personaliseren van je A360.

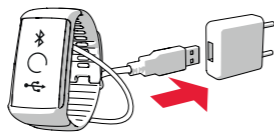
Om de meest nauwkeurige en persoonlijke gegevens over je activiteit en training te krijgen, is het belangrijk dat je de fysieke gegevens nauwkeurig invult bij het aanmelden voor de webservice. Wanneer je je aanmeldt, kun je een taal selecteren en de nieuwste firmware voor je A360 downloaden.

Als de installatie klaar is, kun je beginnen. Veel plezier!

#### OPTIE B: INSTALLEREN MET DE POLAR FLOW APP VIA JE MOBIELE APPARAAT

De Polar A360 maakt draadloos verbinding met de Polar Flow mobiele app via Bluetooth, dus vergeet deze niet in te schakelen op je mobiele apparaat.

1. Om te zorgen dat je A360 voldoende opgeladen is, voordat je met de mobiele installatie begint, kun de USB-kabel aansluiten op een USB-poort met voeding of een USB-lader.



2. Ga met je mobiele apparaat naar de App Store<sup>SM</sup> of Google Play<sup>TM</sup>

en zoek en download de Polar Flow app. Controleer of je mobiele apparaat compatibel is op [polar.com/support](http://polar.com/support).

3. Wanneer je de Flow app opent, herkent hij je nieuwe A360 als deze in de buurt is, en vraagt je om deze te koppelen. Accepteer het verzoek om te koppelen en in de Flow app voer je de koppelingscode van je A360 in.
4. Maak vervolgens een account aan of meld je aan als je al een Polar-account hebt. We begeleiden je bij het aanmelden en installeren binnen de app. Tik op **Opslaan en synchroniseren** wanneer alle instellingen ingevoerd zijn. Je gepersonaliseerde instellingen worden nu naar de armband overgedragen.

Om de meest nauwkeurige en persoonlijke gegevens over je activiteit en training te ontvangen, is het belangrijk dat je de fysieke gegevens nauwkeurig invult.

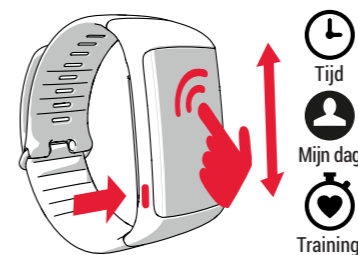
**Denk eraan dat je A360 de laatste firmware update kan krijgen tijdens de draadloze installatie. Het voltooien hiervan kan, afhankelijk van je verbinding, tot 10 minuten duren.**

5. Zodra de synchronisatie voltooid is, verschijnt de tijdweergave op het display van je A360.

Je kunt beginnen, veel plezier!

## Leer je A360 kennen

- Je kunt het display inschakelen met een simpele polsbeweging of door de knop linksonder in te drukken.
- Blader door de menu's door omhoog of omlaag over het display te vegen.
- Kies menu-items door erop te tikken.
- Druk op de knop om terug te gaan naar het menu.
- Houd het display in tijdweergave aangetikt en veeg omhoog of omlaag om de displayweergave te wijzigen.
- Houd de knop in tijdweergave ingedrukt om de synchronisatie van de Polar Flow-app te starten en een extra accessoire te koppelen.
- Houd de knop iets langer ingedrukt om de vliegmodus in te schakelen of het apparaat uit te schakelen.





## Functies

 Zodra je de A360 ingesteld hebt, begint hij automatisch met het 24/7 volgen van je activiteit.

Je krijgt een persoonlijk dagelijks activiteitsdoel en je kunt in de tijdweergave je voortgang daarvan zien.


In het menu **Mijn dag** kun je meer in detail zien hoe actief je die dag tot dusver bent geweest en welke trainingssessies je hebt gedaan.

 De A360 telt de stappen die je gezet hebt en toont de afstand die je afgelegd hebt.

 Hij toont de calorieën die je verbruikt hebt.

 Draag hem tijdens het slapen en hij registreert automatisch de duur en de kwaliteit van je nachtrust. Bekijk je slaappatroon in de Flow app of de Flow webservice.

 Inactiviteitswaarschuwingen melden je wanneer je te lang stil hebt gezeten en het tijd is om in beweging te komen.

 Je activiteitsgegevens worden gevisualiseerd weergegeven in de Flow app en de Flow webservice. Daar krijg je informatie over je fysieke activiteit en de behaalde gezondheidseffecten.

Ontvang meldingen van inkomende telefoongesprekken, berichten en agenda-items van je smartphone op je A360. Je kunt de functie Smart Notifications activeren in de Polar Flow mobiele app.