

Trening

A360 måler hjertefrekvensen fra håndleddet. For å få nøyaktige hjertefrekvensavlesninger må du ha på deg armbåndet slik at det sitter godt rundt håndleddet ditt, rett bak håndleddsbenet. Sensoren må være i nærheten av huden din, men armbåndet må ikke sitte for stramt.



Akkurat passe

For slakk

- Du starter en treningsøkt ved å sveipe opp eller ned på berøringsskjermen, og deretter velger du **Trening** og sportsaktiviteten du ønsker. Du kan legge til og fjerne sportsaktiviteter i Flow-tjenesten. Økten starter når du trykker på sportsikonet.
- Trykk på knappen for å legge inn en pause i økten. Trykk på og hold inne knappen eller berør og hold inne stoppikonet for å stoppe økten.

Overfør treningsdataene til Flow-tjenesten via datamaskinen eller den mobile enheten din. Der kan du se dine tidligere treningsøkter.

A360 er også kompatibel med Polar H7 Bluetooth Smart pulssensor med bryststropp.

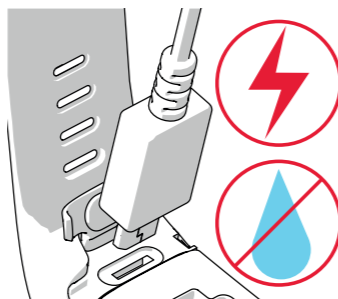
Etter trening

Hold USB-porten ren for å beskytte A360 mot oksidering og andre skader som følge av saltvann (f.eks. svette eller sjøvann) og smuss. Dette gjør at du kan sikre problemfri lading og synkronisering.

Etter svømming i sjøvann eller kraftig svetting må USB-porten skylles under rennende vann. La deretter USB-porten tørke ved å la dekselet være åpent til den er fullstendig tørr.

A360 må ikke kobles til (for lading eller synkronisering) når USB-porten er våt eller fuktig.

Lading av en våt enhet vil skade USB-porten. Den må derfor ikke kobles til datamaskinen for synkronisering hvis den ennå ikke er helt tørr.



Tekniske spesifikasjoner

A360	
BATTERITYPE	100 MAH LI-POL BATTERI
PULSSENSOR	INTERN, OPTISK
DRIFTSTID	OPPTIL 12 DAGER MED AKTIVITETSREGISTRERING HELE DØGNET OG TRENING 1 T/DAG UTEN AKTIVERING AV SMART-VARSLER
VANNTETTHET	30 M
MATERIALER	ARMBÅND: SILIKON, RUSTFRITT STÅL, POLYBUTYLEN-TEREFTALAT, GLASSFIBER; ENHET: TERMOPLASTISK POLYURETAN AKRYLNITRIL-BUTADIEN-STYREN, GLASSFIBER, POLYKARBONAT, RUSTFRITT STÅL, GLASS

Finn produktstøtte



polar.com/support/A360

Finn ut mer om A360

Du kan laste ned den fullstendige brukerhåndboken og den siste versjonen av denne veiledningen på polar.com/support/A360. Du finner også noen nyttige videoveiledninger du kan ta en titt på.

Følg med på Polar-nyheter



APP STORE ER ET SERVICEMERKE TILHØRENDE APPLE INC.
GOOGLE PLAY ER ET VAREMERKE TILHØRENDE GOOGLE INC.

PRODUSERT AV

KOMPATIBEL MED

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



17957775.00 NOR 9/2015 10011



POLAR A360
KONDISJONSREGISTRERING
MED HÅNDELEDDSBASERT
HJERTEFREKVENS

Startveiledning

Norsk

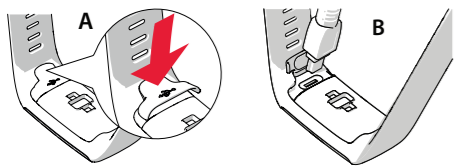
Konfigurer og lad opp A360

Din nye A360 er i lagringsmodus og aktiveres når du kobler den til en datamaskin eller en USB-lader. Hvis batteriet er helt tomt, kan det ta noen minutter før A360 aktiveres.

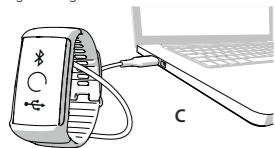
VELG ETT ALTERNATIV FOR OPPSETT: VIA EN DATAMASKIN ELLER EN KOMPATIBEL MOBIL ENHET.

ALTERNATIV A: OPPSETT VIA EN DATAMASKIN

1. Gå til flow.polar.com/start og installer FlowSync-programvaren på datamaskinen din.
2. Press ned den øvre delen (A) av USB-dekselet inni armbåndet for å få tilgang til mikro-USB-porten, og koble til den medfølgende USB-kabelen (B).



3. Koble den andre enden av kabelen til USB-porten på datamaskinen din for oppsett og lading av batteriet (C).



4. Vi forklarer deretter hvordan du registrerer deg for Polar Flow-nettjenesten og tilpasser A360.

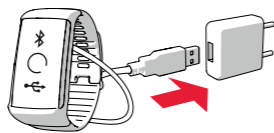
For å få mest mulig nøyaktige og personlige aktivitets- og treningsdata er det viktig at du er nøye med de fysiske innstillingene når du registrerer deg for nettjenesten. Under registreringen kan du velge språk og laste ned den siste firmwaren for A360.

Når du er ferdig med oppsettet, er du klar til å sette i gang. God fornøyelse!

ALTERNATIV B: OPPSETT MED POLAR FLOW-APPEN VIA DEN MOBILE ENHETEN DIN

Polar A360 kobles til Polar Flow-mobilappen trådløst via Bluetooth. Du må derfor huske å aktivere Bluetooth på den mobile enheten din.

1. For å sørge for at batteriet i A360 er godt nok oppladet før du starter mobiloppsettet, kobler du bare USB-kabelen til en USB-port eller en USB-lader.



2. Gå til App StoreSM eller Google PlayTM på den mobile enheten

din, og søk etter og last ned Polar Flow-appen. Informasjon om kompatibilitet for ulike mobile enheter er tilgjengelig på polar.com/support.

3. Når du åpner Flow-appen, registrerer den at din nye A360 er i nærheten og ber deg om å starte tilkoblingen. Godta forespørselen om tilkobling, og angi Bluetooth-tilkoblingskoden fra A360 i Flow-appen.
4. Opprett deretter en konto, eller logg deg på hvis du allerede har en Polar-konto. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i selve appen. Trykk på **Lagre og synkr.** når du har angitt alle innstillingene. De personlige innstillingene dine blir nå overført til armbåndet.

For å få mest mulig nøyaktige og personlige aktivitets- og treningsdata er det viktig at du er nøye med innstillingene.

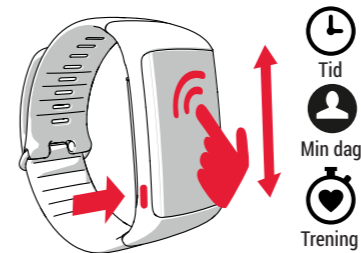
Vær oppmerksom på at A360 kan motta den siste firmwareoppdateringen i løpet av det trådløse oppsettet, og avhengig av tilkoblingen din kan dette ta opptil 10 minutter.

5. Displayet på A360 aktiveres i tidsvisning så snart synkroniseringen er ferdig.

Du er klar til å starte. God fornøyelse!

Bli kjent med A360

- Du kan aktivere displayet med en enkel håndleddsbevegelse eller ved å trykke på knappen på siden.
- Bla gjennom menyene ved å sveipe opp eller ned på berøringsskjermen.
- Velg menyelementer ved å trykke på dem.
- Trykk på knappen for å gå tilbake i menyene.
- Endre klokken utseende ved å trykke på holde inne displayet i tidsvisning og sveipe opp eller ned.
- Trykk på og hold inne knappen i tidsvisning for å starte synkronisering med Polar Flow-appen og koble til en tilbehørsenhet.
- Trykk på og hold inne knappen et øyeblikk til for å gå til flymodus eller slå av enheten.




Funksjoner


 Når du har konfigurert A360, begynner enheten automatisk å registrere aktiviteten din hele døgnet.


Du får et personlig, daglig aktivitetsmål, og du kan se fremdriften din mot målet i tidsvisningen.


I **Min dag**-menyen kan du se mer detaljert informasjon om hvor aktiv dagen din har vært så langt, samt eventuelle treningsøkter du har fullført.

 A360 teller stegene du har tatt og forteller deg hvilken distanse du har tilbakelagt.

 Den viser hvor mange kalorier du har forbrent.

 Hvis du har den på deg mens du sover, registrerer den søvntid og kvalitet. Du kan se nærmere på søvninformatjonen i Flow-appen eller Flow-nettjenesten.

 Inaktivetsvarsler gir deg en påminnelse når du har vært i ro for lenge og det er tid for bevegelse.

 Du kan se en visuell fremstilling av aktivitetsdataene dine i Flow-appen eller Flow-nettjenesten. Du får også detaljert informasjon om den fysiske aktiviteten din og hvilke helsefordeler den gir deg.

Motta varsler om innkommende anrop, meldinger og kalenderhendelser fra telefonen din, på A360. Du kan aktivere funksjonen for smarte varsler i Polar Flow-mobilappen.