

## Träna

Din A360 mäter pulsen från din handled. För att se till att pulsen mäts rätt ska armbandet bäras tätt intill din handled, med displayen på ovansidan av armen, just nedanför handloven. Sensorn ligger an mot huden, men armbandet får inte vara för snävt åtsittande heller.



Lagom tight

För löst

- Starta ett träningspass genom att svepa upp eller ner på pekskärmen och välja **Träning** och den sport du vill träna. Du kan lägga till och ta bort sporter i Flow-tjänsten. Passet inleds när du trycker på ikonen för sporten.
- För att pausa ett pass, tryck på knappen. Avsluta ett pass genom att trycka och hålla in knappen eller genom att trycka på stoppikonen i 3 sekunder i pausläget.

Överför dina träningsdata till Flow-tjänsten via din dator eller mobila enhet. Där kommer du att se dina tidigare träningspass.

Din A360 är också kompatibel med Polar H7 Bluetooth Smart pulssensor med bröstbälte.

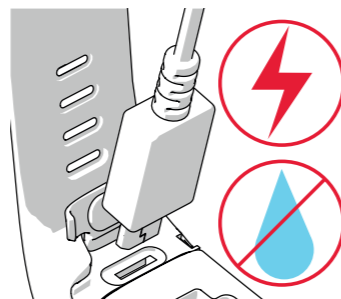
## Efter träning

Håll USB-porten ren för att effektivt skydda din A360 från oxidering och andra möjliga skador orsakade av saltvatten (t.ex. svett eller havsvatten) och smuts. Därmed garanteras problemfri laddning och synkronisering.

Efter bad i havsvatten eller kraftig svettning ska USB-porten sköljas under rinnande vatten och låt USB-porten torka genom att lämna luckan öppen tills den är ordentligt torr.

**Koppla inte i A360 (för laddning eller synkronisering) när USB-porten är fuktig.**

Att ladda en fuktig enhet skadar USB-porten. Anslut den därför inte, inte ens till din dator för synkronisering när den ännu inte är torr.



## Tekniska specifikationer

A360

BATTERITYP  
PULSSENSOR  
DRIFTTID

100 MAH LI-POL-BATTERI  
INTERN OPTISK  
UPP TILL 12 DAGAR MED AKTIVITETSMÄTNING DYGNET  
RUNT OCH TRÄNING 1 TIM/DAG UTAN FUNKTIONEN  
SMART-NOTISER AKTIVERAD  
30 M

VATTENRESISTENS  
MATERIAL

ARMBAND: SILIKON, ROSTFRITT STÅL,  
POLYBUTYLENTEREFTALAT, GLASFIBER;  
ENHET: TERMOPLASTISK POLYURETAN  
AKRYLONITRILBUTADIENSTYREN, GLASFIBER,  
POLYKARBONAT, ROSTFRITT STÅL, GLAS

## Produktsupport



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

## Mer information om din A360

Du kan ladda ner den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av denna Kom igång-guide från [polar.com/support/A360](https://polar.com/support/A360). Där finns också videohandledningar som kan vara till hjälp.

## Håll dig uppdaterad med Polar



APP STORE ÄR ETT SERVICEMÄRKE SOM TILLHÖR APPLE INC.  
GOOGLE PLAY ÄR ETT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR GOOGLE INC.

TILLVERKAD AV

KOMPATIBEL MED

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



17957776.00 SWE 9/2015 10011  
**17957783.00 BUNDLE EMEA/LATAM/SCAN 9/2015 10011**



**POLAR A360**  
AKTIVITETSKLOCKA  
MED HANDLEDSBASERAD  
PULSMÄTNING

**Kom igång-guide**

Svenska

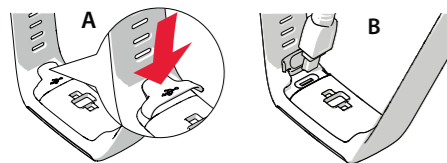
## Ställ in och ladda din A360

Din nya A360 är i viloläge. Den aktiveras när du ansluter den till en dator eller en USB-laddare. Om batteriet är helt tomt kan det ta några minuter innan din A360 aktiveras.

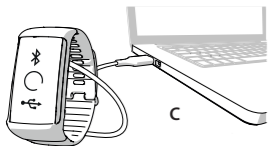
### VÄLJ ALTERNATIV FÖR INSTÄLLNING: DATOR ELLER EN KOMPATIBEL MOBIL ENHET.

#### ALTERNATIV A: STÄLL IN VIA DIN DATOR

1. Gå till [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) och installera programmet FlowSync på din dator.
2. Tryck ner toppen (A) av USB-skyddet i armbandet för att komma åt micro USB-porten och koppla i USB-kabeln (B) som medföljer i paketet.



3. Koppla den andra änden av kabeln i din dators USB-port för att ställa in enheten och för att ladda batteriet (C).



4. Sedan guidar vi dig hur du registrerar dig på Polar Flow webbtjänst och personaliserar din A360.

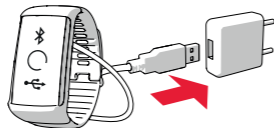
För att få exakta och personliga aktivitets- och träningsdata är det viktigt att du är noggrann med de fysiska inställningarna när du registrerar dig på webbtjänsten. När du registrerar dig kan du välja språk och ladda ner den senaste mjukvaran för din A360.

När du har ställt in enheten är du redo att starta. Ha det så kul!

#### ALTERNATIV B: STÄLL IN ENHETEN VIA POLAR FLOW-APPEN MED DIN MOBILA ENHET.

Polar A360 ansluter till Polar Flow mobilapp trådlöst via Bluetooth, så kom ihåg att ha Bluetooth påslagen i din mobila enhet.

1. För att säkerställa att det finns tillräckligt med laddning i din A360 innan du börjar ställa in enheten via mobilen kan du koppla USB-kabeln till en USB-port eller en USB-laddare.



2. Gå till App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup> på din mobila enhet och ladda ner Polar Flow-appen. Kontrollera att din mobila enhet är kompatibel på [polar.com/support](http://polar.com/support).

3. När du öppnar Flow-appen känner den igen din nya A360 i närheten och ber dig att påbörja ihopparring. Godkänn begäran om ihopparring och ange Bluetooth parningskod från din A360 till Flow-appen.
4. Skapa därefter ett konto eller logga in om du redan har ett Polar-konto. Vi guidar dig genom registreringsprocessen och hur man ställer in enheten via appen. Tryck på **Spara och synkronisera** när dina inställningar är klara. Dina personliga inställningar överförs nu till armbandet.

För att få exakta och personliga aktivitets- och träningsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna.

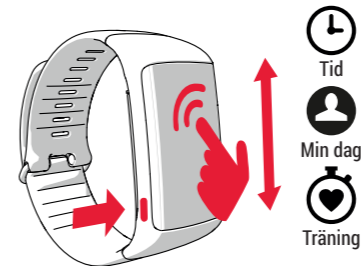
**Observera att din A360 kan behöva uppdateras med den senaste mjukvaruuppdateringen under den trådlösa inställningen, och beroende på din anslutning kan det ta upp till 10 minuter att slutföra.**

5. Displayen på A360 visar klockfunktionen när synkroniseringen är klar.

Nu är du redo att börja använda produkten, ha det så kul!

## Lär känna din A360

- Du kan slå på displayen genom en enkel handledsgest eller genom att trycka på knappen på sidan.
- Bläddra genom menyerna genom att svepa upp eller ner på pekskärmen.
- Välj i menyerna genom att trycka på objekten.
- Tryck på knappen för att gå bakåt i menyerna.
- Om du vill ändra klockdisplay trycker du och håller på displayen i 2 sekunder i klockfunktionen och sveper sedan uppåt eller nedåt. Tryck sedan åter på displayen när du har gjort ditt val.
- Tryck och håll in knappen i 2 sekunder i klockfunktionen för att påbörja synkronisering med Polar Flow appen eller för att para ihop ett kompatibelt tillbehör.
- Tryck och håll in knappen en längre tid för att aktivera flygplansläget eller för att stänga av enheten.





## Funktioner


 När du har ställt in din A360 börjar den automatiskt att mäta din aktivitet dygnet runt.


Du får ett personligt dagligt aktivitetsmål och du kan se din utveckling mot målet i klockfunktionen.


I menyerna **Min dag** kan du mer i detalj se hur aktiv din dag har varit hittills och de träningspass du gjort.

 A360 räknar stegen du har tagit och beräknar tillryggalagd sträcka.

 Den visar antal förbrukade kalorier.

 Bär enheten medan du sover så mäter den även din sovtid och sömnkvalitet. Se informationen om sömn i Flow-appen eller på Flow webbtjänst.

 Inaktivitetsvarningar påminner dig när du har varit stilla för länge och när det är dags att röra på sig.

 Dina aktivitetsdata visas i Flow-appen och på Flow webbtjänst. Där kan du få information om din fysiska aktivitet och de hälsofördelar som medföljer.

Få meddelanden om inkommande samtal, meddelanden och kalenderhändelser från din telefon på din A360. Du kan aktivera funktionen Smart-notiser via Polar Flow mobilapp.