

**POLAR®**

## **POLAR A360**



**PANDUAN PENGGUNA**

# ISI

<b>Isi</b> .....	<b>2</b>
<b>Pengenalan</b> .....	<b>8</b>
Polar A360 .....	8
Kabel USB .....	9
Aplikasi Polar Flow .....	9
Perangkat Lunak Polar FlowSync .....	9
Layanan Web Polar Flow .....	9
<b>Mulai</b> .....	<b>10</b>
Setel A360 Anda .....	10
Pilih satu opsi untuk penyetelan: komputer atau perangkat seluler yang kompatibel .....	10
Opsi A: penyetelan dengan komputer Anda .....	11
Opsi B: penyetelan dengan aplikasi polar flow menggunakan perangkat seluler atau tablet .....	12
Bahasa .....	13
Gelang .....	13
Struktur menu .....	14
Aktivitas .....	15
Hari saya .....	15
Latihan .....	15
Denyut jantung saya .....	15
Favorit .....	15
Tampilan jam .....	15

<b>Pengaturan</b> .....	<b>17</b>
Pengaturan tampilan .....	17
Pengaturan waktu dalam sehari .....	17
<b>Mode penerbangan</b> .....	<b>18</b>
Aktifkan mode penerbangan .....	18
Nonaktifkan mode penerbangan .....	18
<b>Latihan</b> .....	<b>19</b>
Kenakan A360 Anda .....	19
Mulai Sesi Latihan .....	20
Mulai sesi latihan dengan target .....	20
Selama latihan .....	21
Tampilan latihan .....	21
Latihan dengan denyut jantung .....	21
Latihan dengan target latihan berdasar pada durasi dan kalori. ....	21
Latihan dengan target latihan bertahap. ....	23
Jeda/Hentikan sesi latihan .....	23
<b>Ringkasan Latihan</b> .....	<b>25</b>
Setelah Latihan .....	25
Ringkasan latihan pada A360 .....	25
Aplikasi Polar Flow .....	26
Layanan Web Polar Flow .....	26
<b>Fitur</b> .....	<b>27</b>
Pelacakan Aktivitas 24/7 .....	27

Target Aktivitas .....	27
Data aktivitas .....	27
Peringatan ketidakaktifan .....	28
Informasi tidur di layanan web Flow dan aplikasi Flow .....	28
Data aktivitas di Aplikasi Flow dan layanan web Flow. ....	29
Notifikasi Pintar (iOS) .....	29
Pengaturan Notifikasi Pintar .....	29
Aplikasi seluler Polar Flow. ....	29
Pengaturan Jangan ganggu pada aplikasi Polar Flow .....	30
Pengaturan Jangan ganggu pada A360 Anda .....	30
Pengaturan ponsel .....	31
Penggunaan .....	31
Menghilangkan Notifikasi .....	31
Fitur Notifikasi Pintar Bekerja melalui Koneksi Bluetooth .....	31
Notifikasi pintar (Android) .....	32
Pengaturan Notifikasi Pintar .....	32
Mengatur Notifikasi Pintar aktif/tidak aktif .....	32
Pengaturan Jangan ganggu pada aplikasi Polar Flow .....	33
Pengaturan Jangan ganggu pada A360 Anda .....	33
Blokir aplikasi .....	34
Pengaturan ponsel .....	34
Penggunaan .....	34
Hilangkan Notifikasi .....	35

Fitur Notifikasi Pintar Bekerja melalui Koneksi Bluetooth .....	35
Profil Olahraga Polar .....	35
Fitur Polar Smart Coaching .....	35
Smart Calories .....	36
Zona Denyut Jantung .....	36
Training Benefit .....	40
<b>Aplikasi dan Layanan Web Polar Flow .....</b>	<b>43</b>
Aplikasi Polar Flow .....	43
Pasangkan Perangkat Seluler dengan A360 .....	43
Layanan Web Polar Flow .....	44
Umpan .....	44
Jelajahi .....	44
Buku Harian .....	44
Kemajuan .....	44
Rencanakan Latihan Anda .....	45
Buat Target Latihan .....	45
Target Cepat .....	45
Target Bertahap .....	45
Favorit .....	46
Sinkronkan Target ke A360 Anda .....	46
Favorit .....	46
Tambahkan Target Latihan ke Favorit: .....	47
Edit Favorit .....	47

Hapus favorit .....	47
Profil Olahraga Polar di Layanan Web Flow .....	47
Tambah profil Olahraga .....	48
Edit profil Olahraga .....	48
Sinkronisasi .....	48
Sinkronkan dengan Aplikasi seluler Flow .....	49
Sinkronkan dengan Layanan Web Flow melalui FlowSync .....	49
<b>Pembaruan Firmware .....</b>	<b>51</b>
Dengan komputer .....	51
Dengan perangkat seluler atau tablet .....	51
<b>Pemasangan .....</b>	<b>52</b>
Pasangkan Sensor Denyut Jantung dengan A360 .....	52
<b>Mulai ulang A360 .....</b>	<b>53</b>
<b>Reset A360 .....</b>	<b>54</b>
<b>Informasi Penting .....</b>	<b>55</b>
Merawat A360 Anda .....	55
Menyimpan .....	56
Servis .....	56
Baterai .....	56
Pengisian daya baterai A360 .....	56
Waktu Pengoperasian Baterai .....	58
Notifikasi Baterai Lemah .....	58
Peringatan .....	59

Gangguan .....	59
Meminimalisir Risiko Selama Latihan .....	59
Spesifikasi Teknis .....	60
A360 .....	60
Perangkat Lunak Polar FlowSync .....	61
Kompatibilitas Aplikasi Seluler Polar Flow .....	62
Daya tahan air dari produk Polar .....	62
Garansi Terbatas Polar Internasional .....	63
Penafian .....	64

# PENGENALAN

Selamat atas A360 baru Anda! Pelacak kebugaran tahan air ini memiliki pemantau denyut jantung berbasis pergelangan, fitur unik pelatihan Polar dan fitur smartwatch seperti notifikasi pintar dan layar sentuh berwarna. Dengan pengukuran aktivitas 24 jam, 7 hari, perangkat ini menjadi partner baru Anda yang mendukung menuju gaya hidup yang lebih aktif dan lebih sehat. Dapatkan gambaran umum instan atas aktivitas harian Anda pada A360 Anda atau melalui aplikasi Polar Flow. Bersama dengan layanan web Polar Flow dan aplikasi Flow, A360 membantu Anda memahami bagaimana pilihan dan kebiasaan Anda memengaruhi kesehatan Anda.

Buku panduan pengguna ini membantu Anda memulai dengan A360 baru Anda. Untuk melihat video tutorial dan versi terbaru panduan pengguna ini, lihat ke [www.polar.com/support/A360](http://www.polar.com/support/A360).



1. Layar sentuh
2. Tombol

- Untuk mengaktifkan display: tekan tombol atau putar pergelangan tangan Anda selagi mengenakan pelacak kebugaran ini.
- Untuk mengubah tampilan jam: sentuh dan tahan display pada tampilan waktu, kemudian geser ke atas atau ke bawah. Kemudian pilih salah satu dengan menyentuhnya.

## POLAR A360

Lacak aktivitas Anda dalam kehidupan keseharian Anda dan nikmati latihan dengan denyut jantung berbasis pergelangan. Lihat bagaimana alat tersebut bermanfaat bagi kesehatan Anda dan memberi Anda saran untuk mencapai target aktivitas harian. Ikuti target aktivitas harian Anda dengan pergelangan tangan Anda dan temukan detail lebih jauh tentang aktivitas Anda pada aplikasi Flow atau layanan web Flow. Gunakan notifikasi pintar jika Anda ingin tetap terhubung dan mendapat peringatan dari ponsel Anda secara langsung ke pergelangan Anda. Ubah gelang dan jadikan aksesoris penampilan Anda. Anda dapat membeli gelang tambahan secara terpisah.



## **KABEL USB**

Paket produk termasuk kabel USB standar. Anda dapat menggunakannya untuk mengisi daya dan melakukan sinkronisasi data antara S360 Anda dan layanan web Flow melalui perangkat lunak FlowSync.

## **APLIKASI POLAR FLOW**

Lihat aktivitas dan data latihan Anda dengan sekali pandang. Aplikasi Flow memungkinkan Anda untuk menyinkronkan data aktivitas dan latihan secara nirkabel ke layanan web Polar Flow. Dapatkan di App Store<sup>SM</sup> atau Google play<sup>TM</sup>. Anda juga dapat mulai menggunakan A360 dengan aplikasi Flow dan memperbaruinya secara nirkabel juga.

## **PERANGKAT LUNAK POLAR FLOWSYNC**

Polar FlowSync menyinkronkan data antara A360 Anda dengan layanan web Polar Flow pada komputer Anda. Masuk ke [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) untuk mulai menggunakan A360 Anda dan mengunduh serta menginstal software FlowSync

## **LAYANAN WEB POLAR FLOW**

Buat rencana latihan Anda, ikuti pencapaian Anda, dapatkan panduan dan lihat analisis yang detail pada hasil aktivitas dan latihan Anda. Biarkan teman Anda tahu pencapaian yang sudah Anda raih. Temukan semuanya di [polar.com/flow](https://polar.com/flow).

# MULAI

## SETEL A360 ANDA

Saat Anda sudah mendapat A360 baru Anda, perangkat masih dalam mode penyimpanan. Perangkat akan aktif saat Anda menyambungkannya ke komputer untuk penyetelan atau sebagai pengisi daya USB untuk pengisian daya. Kami menyarankan untuk mengisi daya baterai sebelum Anda mulai menggunakan A360. Jika baterai benar-benar kosong, maka dibutuhkan beberapa menit sebelum pengisian daya dimulai. Lihat [Baterai](#) untuk informasi lebih detail terkait pengisian daya baterai, waktu pengoperasian baterai dan notifikasi baterai lemah.



### PILIH SATU OPSI UNTUK PENYETELAN: KOMPUTER ATAU PERANGKAT SELULER YANG KOMPATIBEL

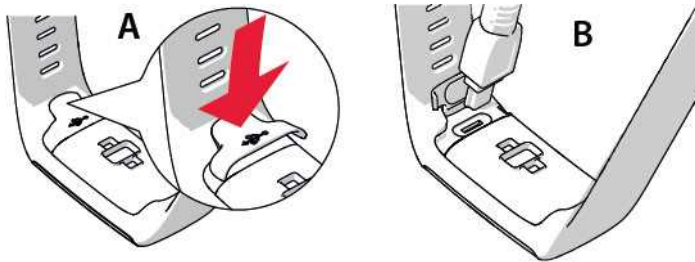
Anda dapat memilih bagaimana menyetel A360 Anda, dengan komputer dan dengan kabel USB atau secara nirkabel dengan perangkat seluler yang kompatibel. Kedua metode tersebut memerlukan koneksi internet.

- Penyetelan seluler praktis jika Anda tidak memiliki akses ke komputer dengan port USB, tetapi setelan seperti ini akan lebih memakan waktu.
- Penyetelan dengan kabel lebih cepat dan di saat yang sama Anda dapat mengisi daya A360, tetapi Anda akan membutuhkan kabel USB dan komputer.

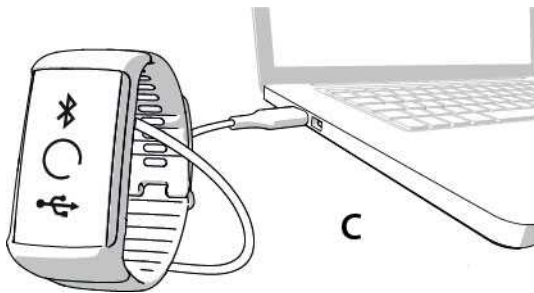
## OPSI A: PENYETELAN DENGAN KOMPUTER ANDA

1. Masuk ke [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) dan instal perangkat lunak FlowSync untuk penyetelan A360 Anda dan [update firmware](#) jika perlu.
2. Tekan bagian atas (A) penutup USB di bagian dalam gelang untuk mengakses port micro USB dan menancapkan kabel USB yang sudah disertakan (B).

**i** **Jangan mengisi daya perangkat saat port USB dalam keadaan basah.** Jika port USB A360 Anda basah, keringkan terlebih dahulu sebelum menyambungkan.



3. Sambungkan ujung lain kabel ke port USB pada komputer Anda untuk penyetelan dan pengisian daya baterai (C).



4. Kemudian kami akan memandu Anda selama pendaftaran untuk layanan web Polar Flow dan mengatur profil A360 Anda.

**i** Untuk mendapat data aktivitas dan latihan pribadi yang paling akurat, penting bahwa Anda memberi data fisik yang akurat saat mendaftar untuk layanan web kami. Saat mendaftar, Anda dapat memilih [bahasa](#) dan mendapat firmware terbaru untuk A360 Anda.

Saat menutup penutup USB, pastikan tutup terpasang dengan pas pada perangkat.

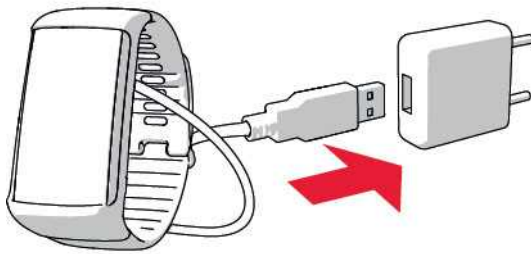
**Setelah penyetelan selesai, Anda sudah siap. Selamat bersenang-senang!**

## OPSI B: PENYETELAN DENGAN APLIKASI POLAR FLOW MENGGUNAKAN PERANGKAT SELULER ATAU TABLET

Polar A360 terhubung dengan aplikasi mobile Polar Flow secara nirkabel melalui Bluetooth Smart, jadi ingat untuk menyalakannya pada perangkat seluler Anda.

1. Untuk memastikan daya yang cukup pada A360 Anda selama penyetelan seluler, sambungkan kabel USB pada port USB yang aktif atau adaptor USB. Pastikan adaptor ditandai dengan "output 5Vdc" dan adaptor memberikan minimum 500mA. Display mulai menampilkan lingkaran animasi dengan ikon Bluetooth dan USB.

**i** **Jangan mengisi daya pada perangkat saat port USB dalam keadaan basah.** Jika port USB A360 Anda basah, keringkan terlebih dahulu sebelum menyambungkan.



2. Masuk ke App Store<sup>SM</sup> atau Google Play<sup>TM</sup> pada perangkat seluler Anda dan cari, serta unduh aplikasi Polar Flow.  
Kompatibilitas seluler tersedia di [polar.com/support](http://polar.com/support).
3. Saat Anda membuka aplikasi Flow, aplikasi akan mengenali A360 Anda terdekat dan meminta Anda untuk memulai pemasangan. Terima permintaan pemasangan dan masukkan kode pemasangan Bluetooth dari aplikasi Flow A360 Anda.

**i** Pastikan A360 Anda memiliki cukup daya untuk memungkinkan terjalannya sambungan.

4. Kemudian buat akun atau masuk jika Anda sudah memiliki akun Polar. Kami akan memandu Anda selama pendaftaran dan penyetelan dalam aplikasi. Ketuk Simpan dan sinkronkan saat Anda sudah menentukan semua pengaturan. Pengaturan personal Anda sekarang akan ditransfer ke gelang. Untuk mendapat data aktivitas dan latihan pribadi yang paling akurat, penting bagi Anda untuk menentukan pengaturan dengan tepat.

**i** Silakan diperhatikan bahwa A360 Anda mendapatkan pembaruan firmware terbaru selama penyetelan, dan tergantung pada koneksi Anda mungkin butuh sekitar 20 menit untuk selesai melakukan pembaruan. A360 Anda akan menerima paket [bahasa](#) tergantung pada pilihan Anda pada saat penyetelan dan akan butuh beberapa waktu juga.

5. Display A360 akan membuka ke tampilan waktu setelah sinkronisasi selesai.

Anda sudah siap, selamat bersenang-senang!

## **BAHASA**

Saat menyetel A360 , Anda dapat memilih salah satu bahasa di bawah ini untuk digunakan dalam perangkat Anda:

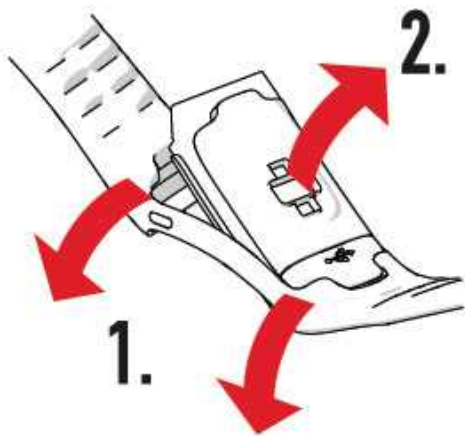
- English
- Spanish
- Portuguese
- French
- Danish
- Dutch
- Swedish
- Norwegian
- German
- Italian
- Finnish
- Polish
- Russian
- Chinese (simplified)
- Japanese

Setelah menetapkan setelan, Anda dapat mengubah bahasa melalui aplikasi Flow atau layanan web.

## **GELANG**

Gelang A360 Anda sangat mudah diganti. Contohnya, sangat mudah jika Anda ingin mencocokkan warna dengan pakaian Anda.

1. Tekuk gelang dari kedua sisi, pada saat yang bersamaan, untuk melepaskannya dari perangkat.



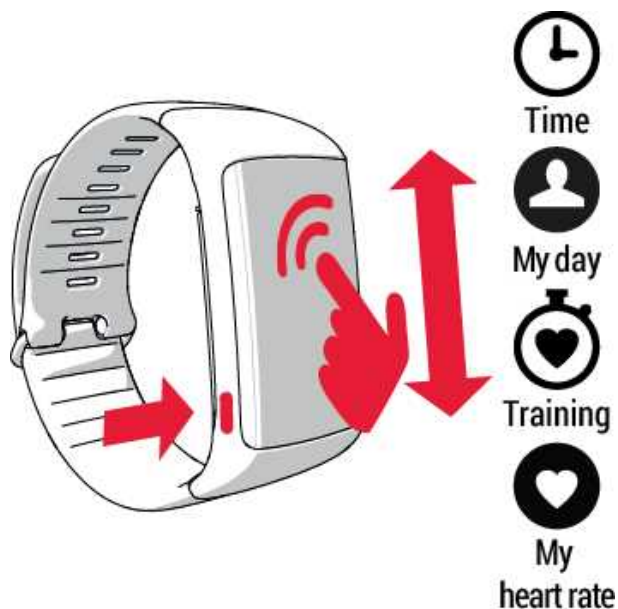
2. Tarik perangkat dari gelang.

Untuk memasang gelang, lakukan langkah tersebut dengan urutan terbalik. Pastikan gelang pas dengan perangkat pada kedua sisi.

## STRUKTUR MENU

Anda dapat menyalakan display dengan gerakan sederhana pada pergelangan Anda atau dengan menekan tombol di sisi perangkat.

Masuk dan jelajahi menunya dengan menggeser layar sentuh ke atas atau ke bawah. Pilih item dengan menekan ikon, dan kembali dengan menekan tombol pada sisi perangkat.



## AKTIVITAS

Target aktivitas harian Anda akan terlihat pada beberapa tampilan jam dan pada bar aktivitas di menu [My day](#) (Hari saya). Contohnya, Anda dapat melihat kemajuan menuju target Anda dan bagaimana angka pada jam terisi dengan warna menjadi satu.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Pelacakan Aktivitas 24 jam, 7 hari](#).

## HARI SAYA

Di sini Anda akan melihat kemajuan target aktivitas harian Anda lebih rinci, setiap langkah, jarak, dan kalori dan setiap sesi latihan yang selama ini sudah Anda lakukan dalam satu hari atau rencana sesi latihan yang sudah Anda buat pada layanan web Flow.

Ketuk setiap acara dalam hari Anda untuk melihatnya dengan detail. Untuk melihat apa yang sudah Anda lewati untuk mencapai target aktivitas harian Anda, ketuk data aktivitas.

## LATIHAN

Di sini adalah di mana Anda memulai sesi latihan Anda. Ketuk ikon untuk mengakses menu pilihan olahraga. Anda dapat mengedit pilihan pada layanan web Flow untuk menjaga agar olahraga favorit Anda tetap dapat diakses dengan mudah pada A360 Anda. Masuk ke Flow, klik nama Anda dan [Sport profiles](#) (Profil olahraga). Tambahkan atau hapus olahraga favorit Anda melalui menu ini.

Untuk memulai latihan, tunggu hingga denyut jantung Anda terlihat di samping ikon olahraga dan ketuk ikon olahraga dan sesi latihan akan dimulai.

## DENYUT JANTUNG SAYA

Di sini Anda dapat dengan cepat memeriksa denyut jantung Anda saat ini tanpa memulai sesi latihan. Cukup kencangkan gelang Anda, sentuh ikon dan Anda akan melihat denyut jantung saat ini. Tekan tombol di sisi perangkat untuk keluar.

## FAVORIT

Dalam [Favorites](#) (Favorit) Anda akan menemukan sesi yang sudah Anda simpan sebagai favorit pada layanan web Flow. Jika Anda tidak menyimpan favorit pada Flow, item ini tidak akan muncul pada menu A360

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Favorit](#).

## TAMPILAN JAM

Untuk mengubah tampilan jam pada pelacak kebugaran Anda:

1. Ketuk dan tahan layar sentuh dengan jari Anda sampai Anda melihat menu tampilan mini dari tampilan jam:



2. Geser ke atas atau ke bawah untuk melihat semuanya lalu ketuk tampilan jam yang Anda pilih.

Berikut adalah opsinya:



- Jam dan tanggal vertikal
- Bar aktivitas yang terisi dari kiri ke kanan



- Jam lingkaran dengan tanggal
- Ruang aktivitas lingkaran yang terisi dengan kemajuan target aktivitas harian dengan nomor warna dan persentase



- Jam dan tanggal horizontal, tanpa bar aktivitas
- Terdapat perubahan warna sesuai waktu pada hari tersebut: kuning saat siang dan biru tua saat malam

 *Pilihan yang tepat untuk melihat waktu saat malam hari.*




- Jam vertikal default
- Aktivitas terlihat dengan warna yang mengisi nomor beserta kemajuan target aktivitas harian.



# PENGATURAN

## PENGATURAN TAMPILAN

Anda dapat memilih di tangan sebelah mana Anda akan mengenakan A360 baik layanan web Polar Flow maupun aplikasi mobile Polar Flow. Pengaturan akan mengubah orientasi display A360 sesuai kebutuhan.

 Kami menganjurkan Anda mengenakan gelang pada tangan yang bukan tangan dominan Anda untuk mendapatkan hasil pelacakan aktivitas yang paling akurat.

Anda dapat mengedit pengaturan Anda kapan saja pada layanan web dan aplikasi seluler Polar Flow.

### Untuk mengubah pengaturan display pada komputer

1. Sambungkan A360 Anda ke port USB komputer, buka [polar.com/flow](https://polar.com/flow) dan masuk.
2. Masuk ke **Settings** (Pengaturan) dan **Products** (Produk).
3. Pilih A360 Anda, klik dan ganti penggunaan tangan.

Orientasi display pada A360 Anda akan berubah pada sinkronasi berikutnya.

### Untuk mengubah pengaturan display melalui aplikasi seluler

1. Masuk ke **Settings** (Pengaturan).
2. Ketuk **Product information** (Produk informasi) dan pilih penggunaan tangan yang diinginkan untuk A360 Anda.

Orientasi display pada A360 Anda akan berubah pada sinkronasi berikutnya.

## PENGATURAN WAKTU DALAM SEHARI

Waktu saat ini dan formatnya ditransfer ke A360 Anda dari jam sistem komputer Anda saat sedang menyinkronkan dengan layanan web Polar Flow. Untuk mengubah waktu, pertama Anda perlu mengubah zona waktu pada komputer dan kemudian menyinkronkan A360 Anda.

Jika Anda mengubah waktu atau zona waktu pada perangkat seluler Anda dan menyinkronkan aplikasi Polar Flow dengan layanan web Polar Flow dan A360 Anda, waktu juga akan berubah pada A360 Anda. Perangkat seluler Anda perlu memiliki koneksi internet yang tersedia agar dapat mengubah waktu.

# MODE PENERBANGAN

Mode penerbangan akan memutus semua komunikasi nirkabel dari A360 Anda. Anda masih dapat menggunakannya, tetapi Anda tidak dapat menyinkronkan data Anda dengan aplikasi seluler Polar Flow atau menggunakannya dengan aksesori nirkabel apa pun.

## AKTIFKAN MODE PENERBANGAN

1. Tekan dan tahan tombol hingga ikon pesawat muncul. Pertama Anda akan melihat notifikasi pemasangan/sinkron, tekan terus tombol hingga ikon pesawat muncul..
2. Ketuk pada ikon tersebut dan MODE PENERBANGAN AKTIF ditampilkan.

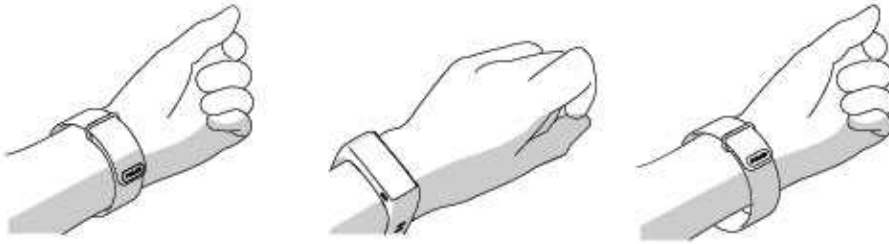
## NONAKTIFKAN MODE PENERBANGAN

1. Tekan dan tahan tombol hingga ikon pesawat muncul.
2. Ketuk pada ikon tersebut dan MODE PENERBANGAN NONAKTIF ditampilkan.

# LATIHAN

## KENAKAN A360 ANDA

Pelacak kebugaran Polar A360 Anda memiliki sensor denyut jantung bawaan yang dapat mengukur denyut jantung dari pergelangan tangan. Untuk mengukur denyut jantung yang ada di pergelangan tangan secara akurat, Anda perlu mengenakan gelang dengan pas di atas pergelangan tangan Anda, tepat di belakang tulang pergelangan tangan. Sensor harus terus menyentuh kulit Anda, namun gelang tidak harus terlalu ketat agar tidak menghalangi aliran darah.



Anda dapat mengenakan gelang sedikit lebih longgar, jika Anda suka, saat sedang tidak latihan, namun Anda harus mengencangkannya untuk sesi latihan Anda untuk memastikan bahwa Anda akan mendapatkan pembacaan denyut jantung yang akurat dari pergelangan tangan. Jika Anda memiliki tato di atas kulit pergelangan tangan Anda, hindari menaruh sensor tepat di atasnya. Hal itu mungkin menghalangi pembacaan yang akurat.




Melakukan pemanasan pada kulit merupakan ide yang sangat bagus jika tangan dan kulit Anda mudah mendingin. Biarkan darah Anda bergerak mengalir sebelum memulai sesi latihan Anda!

Di dalam olahraga, menjaga sensor agar tidak berubah pada pergelangan Anda atau di mana Anda memiliki tekanan atau pergerakan pada otot atau urat di dekat sensor merupakan hal yang lebih sulit untuk dilakukan. Kami menganjurkan menggunakan sensor denyut jantung Polar H7 dengan tali dada untuk mendapatkan pengukuran denyut jantung Anda yang lebih baik.

Ikuti zona denyut jantung Anda langsung dari perangkat Anda dan dapatkan panduan untuk sesi latihan yang telah Anda rencanakan pada layanan web Flow.

Meskipun terdapat banyak petunjuk subjektif mengenai apa yang tubuh Anda lakukan saat latihan (tenaga yang dirasakan, tingkat pemapasan, sensasi fisik) tidak satupun dari mereka yang dapat diandalkan seperti mengukur denyut jantung. Mengukur denyut jantung sangatlah objektif dan terpengaruh faktor internal dan eksternal - yang berarti Anda akan memiliki ukuran keadaan fisik Anda yang dapat dipercaya.

## MULAI SESI LATIHAN

	Pada tampilan waktu, geser tampilan ke atas dan ke bawah lalu ketuk <b>Training</b> (Latihan) untuk masuk ke mode pra latihan: ikon hati akan muncul untuk menampilkan denyut jantung Anda saat telah ditemukan.
	Pilih profil olahraga yang ingin Anda gunakan dengan menggesernya ke atas atau ke bawah.
	Ketuk ikon olahraga yang dipilih untuk memulai sesi.

Lihat [Fungsi Saat Latihan](#) untuk informasi lebih lanjut mengenai apa yang dapat Anda lakukan dengan A360 saat latihan.

**Untuk menjeda sesi latihan**, tekan tombol. **Paused** (Jeda) akan muncul dan A360 berada pada mode jeda. Untuk melanjutkan sesi latihan Anda, ketuk ikon panah hijau.

**Untuk menghentikan sesi latihan**, tekan dan tahan tombol selama merekam latihan atau pada mode jeda hingga rangkuman sesi latihan muncul. Anda juga dapat mengetuk dan menahan ikon stop merah selama tiga detik untuk mengakhiri perekaman.

## MULAI SESI LATIHAN DENGAN TARGET

Anda dapat merencanakan latihan Anda dan [membuat target latihan yang detail](#) pada layanan web Flow dan menyinkronkan ke A360 Anda menggunakan perangkat lunak FlowSync atau aplikasi Flow. A360 akan memandu Anda untuk menyelesaikan target saat latihan.



Untuk memulai sesi latihan dengan target:


1. Masuk ke **My day** (Hari saya).
2. Pilih target dari daftar dengan mengetuknya.
3. Pilih olahraga yang ingin Anda gunakan dengan mengetuk ikonnya.
4. Display latihan akan muncul dan Anda dapat memulai latihan.

## SELAMA LATIHAN TAMPILAN LATIHAN

Anda dapat mengaktifkan display dengan gerakan gestur pergelangan tangan dan melihat tampilan latihan dengan menggeser displaynya ke atas atau ke bawah. Display tersebut akan mati secara otomatis untuk menghemat baterai. Anda dapat melihat tampilan latihan yang tersedia di bawah ini.




### LATIHAN DENGAN DENYUT JANTUNG

	<p>Denyut jantung Anda saat ini berada dalam warna zona denyut jantung saat ini.</p> <p>Durasi sesi latihan Anda sampai saat ini.</p>
	<p>Waktu dalam sehari</p> <p>Kalori yang terbakar selama latihan sampai saat ini</p>

 Anda juga dapat mematikan sensor denyut jantung untuk sesi selanjutnya dengan mengetuk dan menahan ikon olahraga saat di menu Latihan.

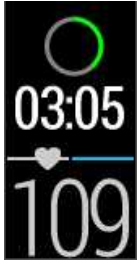


### LATIHAN DENGAN TARGET LATIHAN BERDASAR PADA DURASI DAN KALORI.

Jika Anda telah membuat target latihan berdasarkan pada durasi dan kalori di dalam layanan web Flow dan telah Anda sinkronkan pada A360 milik Anda, maka tampilannya akan seperti berikut:


 <p>ATAU</p> 	<p>Jika Anda membuat sebuah target berdasar pada kalori, Anda dapat melihat seberapa banyak sisa kalori dari target Anda yang belum terbakar dan kondisi terakhir denyut jantung Anda.</p> <p>Jika Anda membuat sebuah target berdasar pada waktu, Anda dapat melihat seberapa lama sisa waktu dari target Anda yang perlu dicapai dan kondisi terakhir denyut jantung Anda.</p> <p>Warna angka denyut jantung menunjukkan letak zona denyut jantung Anda sekarang.</p>
	<p>Durasi sesi latihan Anda sampai saat ini.</p> <p>Waktu dalam sehari.</p>
	<p>Kalori yang terbakar selama latihan sampai saat ini.</p> <p>Zona denyut jantung dalam batang vertikal untuk sesi yang telah Anda jalani. Kondisi terakhir adalah yang menyala.</p>


## LATIHAN DENGAN TARGET LATIHAN BERTAHAP.


Jika Anda telah membuat target bertahap dalam layanan web Flow, telah menentukan intensitas denyut jantung untuk tiap tahapan dan telah Anda sinkronkan pada A360 Anda, maka tampilannya akan sebagai berikut:

	<p>Anda dapat melihat denyut jantung Anda, batas atas dan bawah denyut jantung dari tahap terakhir yang dijalani dan durasi sesi latihan sampai saat ini. Simbol jantung menggambarkan kondisi terakhir denyut jantung Anda antara batas denyut jantung.</p> <p>Warna denyut jantung Anda menunjukkan letak zona denyut jantung Anda saat ini.</p>
	<p>Durasi sesi latihan Anda sampai saat ini.</p> <p>Waktu dalam sehari</p>
	<p>Kalori yang terbakar selama latihan sampai saat ini</p>

## JEDA/HENTIKAN SESI LATIHAN

	<p>1. Untuk menjeda sesi latihan, tekan tombol. <b>Paused</b> (Jeda) ditampilkan. Untuk melanjutkan sesi latihan Anda, ketuk ikon panah hijau.</p>
---	--

	<p>2. Untuk menghentikan sesi latihan, tekan dan tahan tombol selama tiga detik selama merekam latihan atau pada mode jeda hingga counter menjadi nol. Anda juga dapat mengetuk dan menahan ikon stop merah pada display.</p>
---	---

 *Jika Anda menghentikan sesi Anda setelah menjeda, waktu yang diperlukan setelah penjedaan tidak dimasukkan pada waktu latihan total.*



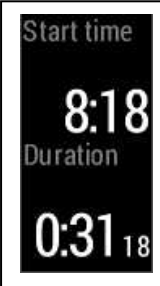

# RINGKASAN LATIHAN

## SETELAH LATIHAN

Anda akan mendapatkan ringkasan mengenai sesi latihan Anda pada perangkat A360 Anda sesaat setelah Anda menghentikan latihan. Dapatkan analisis lebih detil dan terilustrasi pada aplikasi Flow atau pada layanan web Flow.

## RINGKASAN LATIHAN PADA A360

Anda hanya dapat melihat ringkasan latihan untuk hari ini di A360. Masuk ke [My day](#) (Hari saya) dan pilih sesi latihan yang ingin Anda lihat.

 <p>Start time <b>8:18</b> Duration <b>0:31</b><sub>18</sub></p>	<p><b>Start time</b> (Waktu mulai)</p> <p>Waktu di mana Anda memulai sesi Anda.</p> <p><b>Duration</b> (Durasi)</p> <p>Durasi sesi</p>
 <p>Average heart rate <b>120</b> Maximum heart rate <b>172</b></p>	<p><b>Average heart rate</b> (Denyut jantung rata-rata)</p> <p>Denyut jantung rata-rata Anda selama sesi</p> <p><b>Maximum heart rate</b> (Denyut jantung maksimum)</p> <p>Denyut jantung maksimum Anda selama sesi</p>
 <p>Training benefit <b>Recovery training</b></p>	<p><b>Training Benefit</b></p> <p>Pengaruh / umpan balik utama sesi Anda. Untuk mendapatkan Training Benefit, Anda perlu berada pada Zona Olahraga selama 10 menit dengan pengukuran denyut jantung aktif.</p>
 <p>Heart rate zones</p> <ul style="list-style-type: none"><li>5%</li><li>13%</li><li>19%</li><li>16%</li><li>47%</li></ul>	<p><b>Zona denyut jantung</b></p> <p>Persentase waktu latihan yang dihabiskan pada setiap zona denyut jantung</p>

<p>Calories</p> <p><b>223</b> kcal</p> <p>Fat burn %</p> <p><b>38</b> %</p>	<p><b>Calories</b> (Kalori)</p> <p>Kalori yang terbakar selama sesi</p> <p><b>Fat burn %</b> (Pembakaran lemak %)</p> <p>Persentase kalori lemak yang terbakar selama sesi</p>
---	--

## APLIKASI POLAR FLOW

Sinkronkan A360 Anda dengan aplikasi Flow dengan menekan serta menahan tombol saat melihat. Di dalam aplikasi Flow Anda dapat menganalisis data sekaligus setelah setiap sesi. Aplikasi tersebut memungkinkan Anda untuk melihat gambaran umum cepat data latihan Anda secara offline.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Aplikasi Polar Flow](#).

## LAYANAN WEB POLAR FLOW

Layanan web Flow Polar memungkinkan Anda untuk menganalisis setiap detil latihan Anda serta mempelajari performa Anda lebih lanjut. Ikuti kemajuan Anda dan juga bagikan sesi latihan Anda yang terbaik dengan yang lain.

Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Layanan Web Polar Flow](#).

# FITUR

## PELACAKAN AKTIVITAS 24/7

A360 akan melacak aktivitas Anda dengan akselerometer 3D internal yang merekam gerakan pergelangan tangan Anda. A360 akan menganalisis frekuensi, intensitas, dan keteraturan gerakan Anda beserta informasi fisik Anda, sehingga Anda dapat melihat seberapa aktif Anda pada keseharian Anda, di atas latihan reguler Anda. Kami menyarankan Anda untuk memakai A360 pada tangan yang bukan tangan dominan Anda untuk pelacakan aktivitas yang lebih akurat.

## TARGET AKTIVITAS

Anda akan mendapatkan target aktivitas pribadi saat mendaftar akun Polar Anda di Flow. Flow akan memandu Anda dalam mencapai target Anda setiap harinya. Anda dapat melihat target tersebut pada A360 Anda dan aplikasi atau layanan web Polar Flow. Target aktivitas berdasarkan data pribadi Anda dan pengaturan tingkat aktivitas, yang dapat Anda temukan pada pengaturan Target Aktivitas Harian di [layanan web Flow](#).

Jika Anda ingin mengubah target Anda, masuk ke layanan web Flow, klik nama/foto profil Anda di pojok kanan atas lalu masuk ke tab target Aktivitas Harian di Pengaturan. Pengaturan target Aktivitas Harian memungkinkan Anda memilih satu dari ketiga tingkat aktivitas untuk menggambarkan tipe harian dan aktivitas yang paling tepat bagi Anda. Di bawah area pilihan, Anda dapat melihat seberapa aktif yang Anda perlukan untuk mencapai target aktivitas harian Anda pada tingkat yang dipilih. Contohnya, jika Anda seorang pegawai kantor dan aktivitas harian Anda adalah duduk, Anda diharapkan untuk mencapai sekitar empat jam aktivitas berintensitas rendah untuk hari biasa. Untuk mereka yang banyak berdiri dan berjalan selama jam kerja, aktivitas yang diperlukan menjadi lebih tinggi.

## DATA AKTIVITAS

A360 akan secara bertahap mengisi bilah aktivitas untuk mengindikasikan kemajuan Anda terhadap target harian Anda. Saat bilah sudah penuh, maka Anda telah mencapai target Anda dan akan muncul peringatan bergetar. Anda dapat melihat bilah aktivitas pada menu **My day** (Hari saya) dan pada layar jam tangan .

Pada menu **My day** (Hari saya) Anda dapat melihat seberapa aktif hari Anda sejauh ini bersamaan dengan sesi latihan yang telah Anda jalani atau rencanakan untuk hari itu.

- **Steps** (Langkah): Langkah yang telah Anda capai sampai saat ini. Jumlah dan tipe gerakan tubuh akan terdaftar dan diubah ke dalam estimasi langkah.
- **Distance** (Jarak): Jarak yang sudah Anda tempuh sampai saat ini. Penghitungan jarak didasarkan pada tinggi Anda dan langkah yang telah Anda capai.

- **Calories** (Kalori): Menunjukkan seberapa banyak kalori yang telah terbakar selama latihan, aktivitas dan BMR (Basal metabolic rate: aktivitas metabolisme minimal yang diperlukan untuk mempertahankan hidup).

## PERINGATAN KETIDAKAKTIFAN

Sudah diketahui secara umum bahwa aktivitas fisik merupakan faktor utama untuk menjaga kesehatan. Selain aktif secara fisik, penting juga untuk menghindari duduk terlalu lama. Duduk dalam jangka waktu yang lama tidak baik bagi kesehatan Anda, meskipun pada hari saat Anda melakukan latihan dan beraktivitas harian yang cukup. A360 Anda akan mendeteksi jika Anda tidak bergerak aktif terlalu lama dan cara ini akan membantu Anda untuk berdiri dari duduk Anda agar terhindar dari dampak negatif bagi kesehatan Anda.

Jika Anda diam selama 55 menit, maka peringatan ketidakaktifan akan muncul: **It's time to move** (saatnya untuk bergerak) akan ditampilkan dengan getaran kecil. Berdiri dan bergeraklah aktif sesuka Anda. Berjalanlah sebentar, lakukan peregangan, atau lakukan aktivitas ringan lainnya. Pesan tersebut akan hilang saat Anda mulai bergerak atau menekan tombol mana pun. Jika Anda tidak bergerak aktif dalam lima menit, Anda akan mendapatkan tanda ketidakaktifan, yang dapat Anda lihat pada aplikasi Flow dan layanan web Flow setelah melakukan sinkronisasi.

Baik aplikasi Flow ataupun layanan web Flow akan menunjukkan pada Anda berapa banyak tanda ketidakaktifan yang Anda telah terima. Dengan cara ini Anda dapat memeriksa kembali rutinitas harian Anda dan mengubah ke arah hidup yang lebih aktif.

## INFORMASI TIDUR DI LAYANAN WEB FLOW DAN APLIKASI FLOW

A360 akan melacak waktu dan kualitas tidur Anda (nyenyak / gelisah), jika Anda mengenakannya pada malam hari. Anda tidak perlu mengaktifkan mode tidur. Perangkat ini akan mendeteksi secara otomatis dari gerakan pergelangan tangan Anda saat Anda tidur. Waktu tidur, dan kualitasnya (nyenyak/gelisah) ditampilkan di layanan web Flow dan aplikasi Flow setelah A360 disinkronkan.

Waktu tidur Anda adalah waktu istirahat berkelanjutan terlama yang dilakukan dalam 24 jam dimulai dari jam 18:00/6pm sampai keesokan harinya jam 18:00/6pm. Bangun kurang dari satu jam saat Anda tidur tidak menghentikan pelacakan tidur, tetapi itu tidak dihitung dalam waktu tidur. Bangun lebih dari 1 jam akan menghentikan pelacakan waktu tidur.

Waktu saat Anda tertidur dengan tenang dan tidak terlalu banyak gerakan terhitung sebagai tidur yang nyenyak. Waktu saat Anda bergerak dan berubah posisi terhitung sebagai tidur yang gelisah. Lebih dari sekadar menjumlahkan semua waktu yang tidak bergerak, penghitungan ini lebih menekankan pada waktu tidak bergerak yang panjang daripada waktu tidak bergerak yang pendek. Persentase tidur nyenyak diperoleh dengan membandingkan waktu Anda tidur secara nyaman dengan waktu tidur secara keseluruhan. Tidur nyenyak sangatlah berbeda dan harus diinterpretasikan bersama dengan waktu tidur.

Dengan mengetahui jumlah tidur nyenyak dan gelisah, Anda dapat melihat seperti apa tidur malam Anda dan jika hal tersebut dipengaruhi oleh perubahan dalam keseharian Anda. Hal ini dapat membantu Anda menemukan cara untuk meningkatkan kualitas tidur Anda dan merasa mendapatkan istirahat yang cukup saat siang hari tiba.

## DATA AKTIVITAS DI APLIKASI FLOW DAN LAYANAN WEB FLOW.

Dengan aplikasi Flow, Anda dapat mengikuti dan menganalisis data aktivitas Anda di mana saja dan data Anda akan disinkronkan secara nirkabel dari A360 Anda ke layanan web Flow. Layanan web Flow memberikan Anda pemahaman paling detail untuk informasi aktivitas Anda.

## NOTIFIKASI PINTAR (IOS)

Fitur notifikasi pintar memungkinkan Anda untuk mendapatkan peringatan saat ada panggilan, pesan dan notifikasi masuk dari aplikasi pada perangkat Polar Anda. Anda akan menerima notifikasi yang sama dengan yang muncul pada layar ponsel Anda, pada perangkat polar Anda. Saat sedang melakukan latihan denyut jantung dengan A360 Anda, Anda hanya dapat menerima notifikasi untuk panggilan jika Anda menjalankan aplikasi Polar Flow pada ponsel Anda.

- Pastikan Anda memiliki firmware versi terbaru pada A360 Anda dan versi terbaru aplikasi Polar Flow Anda.
- Untuk menggunakan fitur Notifikasi Pintar Anda perlu memiliki aplikasi seluler Polar Flow untuk iOS, dan A360 Anda perlu dihubungkan dengan aplikasi tersebut.
- Mohon diingat bahwa saat fitur Notifikasi Pintar sedang aktif, baterai perangkat Polar Anda dan ponsel Anda akan lebih cepat habis karena Bluetooth menyala terus-menerus.


## PENGATURAN NOTIFIKASI PINTAR


### APLIKASI SELULER POLAR FLOW.

 Pada aplikasi seluler Polar Flow, fitur Notifikasi Pintar diatur menjadi nonaktif secara default.

Atur fitur Notifikasi Pintar menjadi aktif/tidak aktif pada aplikasi seluler dengan cara berikut:

1. Buka aplikasi seluler Polar Flow.
2. Masuk ke **Settings** (Pengaturan) > **Notifications** (Notifikasi).
3. Dalam menu **SMART NOTIFICATIONS** (NOTIFIKASI PINTAR), pilih **On (no preview)** (Aktif (tanpa pratinjau)) atau **Off** (tidak aktif).
4. **Sinkronisasi A360 Anda dengan aplikasi seluler** dengan menekan dan menahan tombol pada A360 Anda.
5. **Smart notifications on** (Notifikasi pintar aktif) atau **Smart notifications off** (Notifikasi pintar tidak aktif) ditampilkan pada display A360 Anda.

 Kapan pun Anda mengganti pengaturan notifikasi pada aplikasi seluler Polar Flow, ingat untuk menyinkronkan A360 Anda dengan aplikasi seluler.

 Pengaturan Jangan ganggu mencegah display aktif karena gerakan tangan Anda, dan memungkinkan Anda beristirahat dalam kondisi gelap, seperti di kamar contohnya.

## PENGATURAN JANGAN GANGGU PADA APLIKASI POLAR FLOW

Jika Anda ingin mematikan peringatan notifikasi untuk jam tertentu dalam satu hari, atur **Do not disturb** (Jangan ganggu) pada aplikasi seluler Polar Flow. Saat aktif, Anda tidak akan menerima peringatan notifikasi apa pun selama periode waktu yang sudah Anda atur. **Do not disturb** (Jangan ganggu) diatur aktif secara default, dan periode waktunya adalah 10 pm – 7 am.

Ubah pengaturan **Do not disturb** (Jangan ganggu) dengan cara sebagai berikut:

1. Buka aplikasi seluler Polar Flow.
2. Masuk ke **Settings** (Pengaturan) > **Notifications** (Notifikasi).
3. Dalam menu **SMART NOTIFICATIONS** (NOTIFIKASI PINTAR), Anda dapat mengatur **Do not disturb** (Jangan ganggu) aktif atau tidak aktif, dan waktu berakhir untuk **Do not disturb** (Jangan ganggu).
4. Sinkronisasi A360 Anda dengan aplikasi seluler dengan menekan dan menahan tombol pada A360 Anda.

## PENGATURAN JANGAN GANGGU PADA A360 ANDA

Anda dapat menonaktifkan peringatan notifikasi langsung dari A360 Anda dengan cara sebagai berikut:

1. Tekan dan tahan tombol pada sisi perangkat hingga Anda masuk ke menu Kontrol. (Pertama Anda



akan melihat teks Pencarian, tetapi tetaplah tekan tombol.)

2. Ketuk ikon Jangan ganggu:



Jangan ganggu sudah aktif dan ditampilkan pada display dan display akan berubah ke tampilan waktu. Ikon



bulan merah menampilkan tampilan waktu saat fitur sedang aktif:

Untuk mengaktifkan peringatan notifikasi, ulangi langkah di atas.

## PENGATURAN PONSEL

Pengaturan notifikasi pada ponsel Anda menentukan notifikasi mana yang akan Anda terima pada A360 Anda. Untuk mengubah pengaturan notifikasi pada ponsel iOS Anda:

1. Masuk ke **Settings** (Pengaturan) > **Notifications** (Notifikasi).
2. Pastikan aplikasi yang ingin Anda terima notifikasinya ada dalam daftar di bawah **INCLUDE** (TERMASUK) dan setelah peringatannya sudah **Banners** atau **Alerts**.

Mohon diingat bahwa selama sesi latihan Anda hanya akan mendapat panggilan dan pesan masuk terkait lokasi.

Anda tidak akan menerima notifikasi dari aplikasi yang sudah masuk dalam daftar **DO NOT INCLUDE** TIDAK TERMASUK.

## PENGGUNAAN

Saat menerima peringatan, perangkat Polar Anda akan memberitahukan Anda secara singkat dengan getaran. Saat menerima panggilan, Anda dapat memilih untuk menjawab, mengaktifkan mode senyap, atau menolak panggilan (hanya dengan iOS 8). Mengaktifkan mode senyap hanya akan mengaktifkan mode senyap pada perangkat Polar Anda, ia tidak akan mengaktifkan mode senyap pada ponsel Anda. Jika notifikasi datang selama ada peringatan panggilan, notifikasi tidak akan ditampilkan.

Selama sesi latihan Anda dapat menerima panggilan dan menerima petunjuk arah navigasi (hanya dengan Google maps) jika Anda menjalankan aplikasi Flow pada ponsel Anda. Anda tidak akan menerima notifikasi apa pun (email, kalender, aplikasi dll.) selama sesi latihan.

## MENGHILANGKAN NOTIFIKASI

Notifikasi dapat dihilangkan secara manual atau berdasarkan waktu. Menghilangkan notifikasi secara manual juga akan menghilangkan notifikasi pada layar ponsel Anda, tetapi jika dengan berdasarkan waktu, hanya akan menghilangkannya dari perangkat Polar Anda, notifikasi akan tetap muncul pada ponsel Anda.

Untuk menghilangkan notifikasi dari display:

- Secara manual: Tekan tombol di sisi perangkat

Berdasarkan waktu: Notifikasi akan menghilang setelah 30 detik jika Anda tidak menghilangkannya secara manual.

## FITUR NOTIFIKASI PINTAR BEKERJA MELALUI KONEKSI BLUETOOTH

Koneksi Bluetooth dan fitur Notifikasi Pintar bekerja antara perangkat A360 dan ponsel Anda saat terdapat sambungan dalam jangkauan 5 m/16 kaki dari masing-masing perangkat. Jika A360 Anda berada di luar jang-


kauan lebih dari dua jam, ponsel Anda akan memperbaiki koneksi secara otomatis dalam jangka waktu 15 menit saat A360 Anda kembali masuk dalam area jangkauan.

Jika A360 Anda berada di luar jangkauan selama lebih dari dua jam, kembalikan koneksi dengan menekan dan menahan tombol pada A360 Anda.

## NOTIFIKASI PINTAR (ANDROID)

Fitur notifikasi pintar memungkinkan Anda untuk mendapatkan peringatan saat ada panggilan, pesan dan notifikasi masuk dari aplikasi pada perangkat Polar Anda. Anda akan menerima notifikasi yang sama dengan yang muncul pada layar ponsel Anda, pada perangkat polar Anda. Silakan catat bahwa saat latihan denyut jantung dengan A360 Anda, Anda tidak dapat menerima notifikasi apa pun.

- Pastikan Anda sudah memiliki Android versi 5.0 atau lebih baru pada ponsel Anda.
- Pastikan Anda sudah memiliki firmware terbaru pada A360 Anda, minimum v. 1.1.15.
- Untuk menggunakan fitur Notifikasi Pintar Anda perlu memiliki aplikasi seluler Polar Flow untuk Android, dan A360 Anda perlu dipasangkan dengan aplikasi tersebut.
- Agar fitur Notifikasi Pintar dapat berfungsi, aplikasi Polar Flow harus sedang beroperasi pada ponsel Anda.
- Mohon diingat bahwa saat fitur Notifikasi Pintar sedang aktif, baterai perangkat Polar Anda dan ponsel Anda akan lebih cepat habis karena Bluetooth menyala terus-menerus.

 Kami telah memverifikasi fungsi dengan sebagian besar model smartphone umum, contohnya Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Mungkin akan ada sedikit perbedaan pada fungsi dengan ponsel model lain yang mendukung Android 5.0.

## PENGATURAN NOTIFIKASI PINTAR

### MENGATUR NOTIFIKASI PINTAR AKTIF/TIDAK AKTIF


 Pada aplikasi seluler Polar Flow, fitur Notifikasi Pintar diatur menjadi nonaktif secara default.


Atur fitur Notifikasi Pintar menjadi aktif/tidak aktif pada aplikasi seluler dengan cara berikut:

1. Buka aplikasi seluler Polar Flow.
2. Sinkronisasi A360 Anda dengan aplikasi seluler dengan menekan dan menahan tombol pada sisi A360 Anda.
3. Masuk ke **Settings** (Pengaturan) > **Notifications** (Notifikasi).



4. Dalam menu **SMART NOTIFICATIONS** (NOTIFIKASI PINTAR), pilih **On (no preview)** (Aktif (tanpa pratinjau)) atau **Off** (Tidak aktif).  
Saat menyetel Notifikasi pintar menjadi aktif, Anda akan dipandu dalam mengaktifkan notifikasi pada ponsel Anda (contohnya memberi akses pada aplikasi Polar Flow atas notifikasi ponsel Anda), jika Anda belum mengaktifkannya. Aktifkan notifikasi? sedang ditampilkan. Ketuk Aktifkan. Kemudian pilih Polar Flow dan ketuk OK.
5. **Sinkronisasi A360 Anda dengan aplikasi seluler** dengan menekan dan menahan tombol pada sisi A360 Anda.
6. **Smart notifications on** (Notifikasi pintar aktif) atau **Smart notifications off** (Notifikasi pintar tidak aktif) ditampilkan pada display A360 Anda.

 Kapan pun Anda mengganti pengaturan notifikasi pada aplikasi seluler Polar Flow, ingat untuk menyinkronkan A360 Anda dengan aplikasi seluler.

 Pengaturan Jangan ganggu mencegah display aktif karena gerakan tangan Anda, dan memungkinkan Anda beristirahat dalam kondisi gelap, seperti di kamar contohnya.

## PENGATURAN JANGAN GANGGU PADA APLIKASI POLAR FLOW

Jika Anda ingin mematikan peringatan notifikasi untuk jam tertentu dalam satu hari, atur **Do not disturb** (Jangan ganggu) pada aplikasi seluler Polar Flow. Saat aktif, Anda tidak akan menerima peringatan notifikasi apa pun selama periode waktu yang sudah Anda atur. **Do not disturb** (Jangan ganggu) diatur aktif secara default, dan periode waktunya adalah 10 pm – 7 am.

Ubah pengaturan **Do not disturb** (Jangan ganggu) dengan cara sebagai berikut:

1. Buka aplikasi seluler Polar Flow.
2. Masuk ke **Settings** (Pengaturan) > **Notifications** (Notifikasi).
3. Dalam menu **SMART NOTIFICATIONS** (NOTIFIKASI PINTAR), Anda dapat mengatur **Do not disturb** (Jangan ganggu) ke posisi aktif atau tidak aktif, dan mengatur waktu mulai dan waktu berakhir untuk **Do not disturb** (Jangan ganggu). Pengaturan Jangan ganggu terlihat saat pengaturan Notifikasi pintar aktif (tanpa pratinjau)..
4. Sinkronisasi A360 Anda dengan aplikasi seluler dengan menekan dan menahan tombol pada A360 Anda.

## PENGATURAN JANGAN GANGGU PADA A360 ANDA

Anda dapat menonaktifkan peringatan notifikasi langsung dari A360 Anda dengan cara sebagai berikut:

1. Tekan dan tahan tombol pada sisi perangkat hingga Anda masuk ke menu Kontrol. (Pertama Anda akan melihat teks Pencarian, tetapi tetaplah tekan tombol.)



2. Ketuk ikon Jangan ganggu:



Jangan ganggu sudah aktif dan ditampilkan pada display dan display akan berubah ke tampilan waktu. Ikon



bulan merah menampilkan tampilan waktu saat fitur sedang aktif:

Untuk mengaktifkan peringatan notifikasi, ulangi langkah di atas.

## **BLOKIR APLIKASI**

Pada aplikasi Polar Flow, Anda dapat memblokir notifikasi dari aplikasi tertentu. Segera setelah Anda menerima notifikasi pertama dari aplikasi ke A360 Anda, aplikasi tersebut akan terinstal pada Pengaturan > Notifikasi > Blokir aplikasi dan Anda dapat memblokir aplikasi tersebut jika Anda ingin.

## **PENGATURAN PONSEL**

Untuk dapat menerima notifikasi dari ponsel pada A360 Anda, pertama-tama Anda perlu mengaktifkan notifikasi pada aplikasi seluler yang ingin Anda terima notifikasinya. Anda dapat melakukannya melalui pengaturan aplikasi seluler atau melalui pengaturan notifikasi Aplikasi ponsel Android Anda. Lihat buku panduan pengguna pada ponsel Anda untuk informasi lebih lanjut mengenai pengaturan notifikasi Aplikasi.

Kemudian aplikasi Polar Flow memiliki izin untuk membaca notifikasi dari ponsel Anda. Anda harus memberi izin akses aplikasi Polar Flow terhadap notifikasi ponsel Anda (contoh, aktifkan notifikasi pada aplikasi Polar Flow). Aplikasi Polar Flow memandu Anda untuk memberi akses saat diperlukan.

## **PENGGUNAAN**

Saat menerima peringatan, perangkat Polar Anda akan memberitahukan Anda secara singkat dengan getaran. Saat menerima panggilan, Anda dapat memilih untuk menjawab, mengaktifkan mode senyap, atau menolak panggilan. Mengaktifkan mode senyap hanya akan mengaktifkan mode senyap pada perangkat Polar Anda, ia tidak akan mengaktifkan mode senyap pada ponsel Anda. Jika notifikasi datang selama ada peringatan panggilan, notifikasi tidak akan ditampilkan.

Anda tidak akan menerima notifikasi apa pun selama sesi latihan.

## HILANGKAN NOTIFIKASI

Notifikasi dapat dihilangkan secara manual atau berdasarkan waktu. Menghilangkan notifikasi secara manual juga akan menghilangkan notifikasi pada layar ponsel Anda, tetapi jika dengan berdasarkan waktu, hanya akan menghilangkannya dari perangkat Polar Anda, notifikasi akan tetap muncul pada ponsel Anda.

Untuk menghilangkan notifikasi dari display:

- Secara manual: Tekan tombol di sisi perangkat

Berdasarkan waktu: Notifikasi akan menghilang setelah 30 detik jika Anda tidak menghilangkannya secara manual.

## FITUR NOTIFIKASI PINTAR BEKERJA MELALUI KONEKSI BLUETOOTH

Koneksi Bluetooth dan fitur Notifikasi Pintar bekerja antara perangkat A360 dan ponsel Anda saat terdapat sambungan dalam jangkauan 5 m/16 kaki dari masing-masing perangkat. Jika A360 Anda berada di luar jangkauan lebih dari dua jam, ponsel Anda akan memperbaiki koneksi secara otomatis dalam jangka waktu 15 menit saat A360 Anda kembali masuk dalam area jangkauan.

Jika A360 Anda berada di luar jangkauan selama lebih dari dua jam, kembalikan koneksi dengan menekan dan menahan tombol pada A360 Anda.

## PROFIL OLAHRAGA POLAR

Kami sudah membuat tujuh profil olahraga default untuk A360 Anda. Pada layanan web Flow Anda dapat menambahkan profil olahraga baru dan menyinkronkan ke dalam A360 Anda, dan dengan cara ini Anda juga akan membuat daftar olahraga favorit Anda. Anda juga dapat menentukan beberapa pengaturan spesifik untuk setiap profil olahraga. Contohnya, atur umpan balik getaran menjadi tidak aktif pada profil olahraga yoga. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Profil Olahraga pada Layanan Web Flow](#).

Menggunakan profil olah raga memungkinkan Anda untuk tetap mengikuti apa yang sudah Anda jalani dan melihat kemajuan yang sudah Anda buat di berbagai olahraga. Anda dapat melakukannya di [Layanan web Flow](#).

## FITUR POLAR SMART COACHING

Baik memberi penilaian pada level kebugaran Anda dari hari ke hari, membentuk rencana latihan individu, berlatih pada intensitas yang tepat atau menerima saran langsung, Polar Smart Coaching menawarkan pilihan fitur yang unik dan mudah digunakan dirancang secara personal untuk kebutuhan Anda untuk kenyamanan dan motivasi terbaik selama latihan.

A360 memuat fitur Polar Smart Coaching sebagai berikut:

- [Smart calories](#)
- [Zona denyut jantung](#)
- [Training Benefit](#)


## SMART CALORIES


Penghitung kalori paling akurat di pasaran, yang menghitung jumlah kalori yang sudah terbakar. Perhitungan penggunaan energi berdasarkan pada:



- Berat badan, tinggi, umur, dan jenis kelamin
- Denyut jantung maksimum individu ( $DJ_{maks}$ )
- Denyut jantung selama latihan
- Pengukuran aktivitas di luar sesi latihan dan saat Anda berlatih tanpa denyut jantung
- Volume oksigen maksimum individu ( $VO2_{maks}$ )  
 $VO2_{maks}$  memberitahukan mengenai kebugaran aerobik. Anda dapat mengetahui  $VO2_{max}$  yang distimulasikan Anda dengan Uji Kebugaran Polar. Tersedia hanya dengan sensor denyut jantung Polar H7.


## ZONA DENYUT JANTUNG

Zona denyut jantung Polar memperkenalkan terobosan baru efektivitas olahraga berbasis denyut jantung. Latihan dibagi menjadi lima zona denyut jantung berdasarkan pada persentase denyut jantung maksimum. Dengan zona denyut jantung, Anda dapat dengan mudah memilih dan memantau intensitas latihan.

Zona target	Intensitas % of $DJ_{maks}$  $DJ_{maks}$ = Denyut jantung maksimum (220-umur).	Contoh: Zona denyut jantung (dalam denyut per menit) untuk usia 30 tahun, yang denyut jantung maksimumnya adalah 190 bpm (220-30).	Durasi contoh	Efek latihan
MAKSIMUM  	90–100%	171–190 bpm	kurang dari 5 menit	Manfaat: Upaya maksimum atau hampir maksimum untuk bernapas dan menggerakkan otot.  Terasa seperti: Sangat melelahkan untuk bernapas dan

Zona target	Intensitas % of $DJ_{maks}$  $DJ_{maks}$ = Denyut jantung maksimum (220-umur).	Contoh: Zona denyut jantung (dalam denyut per menit) untuk usia 30 tahun, yang denyut jantung maksimumnya adalah 190 bpm (220-30).	Durasi contoh	Efek latihan
				<p>menggerakkan otot.</p> <p>Dianjurkan untuk: Atlet yang sangat berpengalaman dan yang cocok. Hanya interval pendek, biasanya dalam persiapan akhir untuk acara pendek.</p>
<p>SULIT</p> 	80–90%	152–172 bpm	2–10 menit	<p>Manfaat: Peningkatan kemampuan untuk mempertahankan ketahanan kecepatan tinggi.</p> <p>Terasa seperti: Menyebabkan kelelahan otot dan napas berat.</p> <p>Dianjurkan untuk: Atlet berpengalaman untuk latihan tahunan, dan untuk berbagai durasi. Menjadi lebih penting selama musim pra-kompetisi.</p>
SEDANG	70-80%	133–152 bpm	10–40 menit	Manfaat: Mening-

Zona target	Intensitas % of $DJ_{maks}$  $DJ_{maks}$ = Denyut jantung maksimum (220-umur).	Contoh: Zona denyut jantung (dalam denyut per menit) untuk usia 30 tahun, yang denyut jantung maksimumnya adalah 190 bpm (220-30).	Durasi contoh	Efek latihan
				<p>katkan kecepatan latihan secara umum, membuat usaha intensitas sedang lebih mudah dan meningkatkan efisiensi.</p> <p>Terasa seperti: Napas yang stabil, terkontrol, dan cepat.</p> <p>Dianjurkan untuk: Latihan atlet untuk acara, atau ingin meningkatkan performa.</p>
<p>RINGAN</p> 	60–70%	114-133 bpm	40–80 menit	<p>Manfaat: Meningkatkan kebugaran secara mendasar, meningkatkan pemulihan dan mendorong metabolisme.</p> <p>Terasa seperti: Nyaman dan mudah, beban otot dan kardiovaskuler rendah.</p> <p>Dianjurkan untuk: Semua</p>

Zona target	Intensitas % of $DJ_{maks}$  $DJ_{maks}$ = Denyut jantung maksimum (220-umur).	Contoh: Zona denyut jantung (dalam denyut per menit) untuk usia 30 tahun, yang denyut jantung maksimumnya adalah 190 bpm (220-30).	Durasi contoh	Efek latihan
				orang untuk sesi latihan panjang selama periode latihan dasar dan untuk olahraga pemulihan selama musim kompetisi.
SANGAT RINGAN  	50–60%	104–114 bpm	20–40 menit	Manfaat: Membantu pemanasan dan pendinginan, serta membantu pemulihan.  Terasa seperti: Sangat mudah, beban sangat kecil.  Dianjurkan untuk: Untuk pemulihan dan pendinginan, sepanjang musim latihan.

Latihan di zona denyut jantung 1 dilakukan dengan intensitas yang sangat rendah. Prinsip utama latihan adalah bahwa performa meningkat saat pemulihan setelah latihan, dan tidak hanya selama latihan. Mempercepat proses pemulihan dengan latihan dengan intensitas yang sangat ringan.

Latihan di zona denyut jantung 2 adalah untuk latihan ketahanan, sebuah bagan penting dalam setiap program latihan. Sesi latihan pada zona ini mudah dan bersifat aerobik. Latihan dengan durasi panjang pada zona ringan ini menghasilkan penggunaan energi yang efektif. Kemajuan akan memerlukan ketahanan.

Daya aerobik ditingkatkan pada zona denyut jantung 3. Intensitas latihan lebih tinggi dari zona olahraga 1 dan 2, tetapi masih sebagian besar aerobik. Latihan di zona 3 dapat, contohnya, terdiri dari beberapa interval yang

diikuti dengan pemulihan. Latihan di zona ini khususnya sangat efektif untuk meningkatkan efisiensi sirkulasi darah pada jantung dan otot rangka.

Jika target Anda adalah untuk berkompetisi dengan potensi terbaik Anda, Anda harus berlatih di zona denyut jantung 4 dan 5. Pada zona ini, Anda akan berlatih secara anaerobik dalam interval hingga 10 menit. Semakin pendek interval, semakin tinggi intensitas. Pemulihan yang memadai di antara interval sangatlah penting. Pola latihan pada zona 4 dan 5 didesain untuk menghasilkan performa paling tinggi.

Zona denyut jantung target Polar dapat dipersonalisasi dengan menggunakan nilai DJmaks hasil pengukuran laboratorium, atau dengan mengambil uji lapangan untuk mengukur nilainya sendiri. Saat berlatih di zona denyut jantung target, cobalah untuk menggunakan seluruh zona. Zona tengah adalah target yang baik, tetapi Anda tidak harus menjaga denyut jantung Anda pada level yang sama sepanjang waktu. Denyut jantung secara perlahan menyesuaikan ke intensitas latihan. Contohnya, saat melewati dari zona target denyut jantung 1 ke 3, sistem sirkulasi dan denyut jantung akan menyesuaikan dalam waktu 3-5 menit.

Denyut jantung merespons intensitas latihan tergantung pada beberapa faktor seperti kebugaran dan tingkat pemulihan, serta faktor-faktor lingkungan. Sangat penting untuk memperhatikan rasa subjektif contohnya kelelahan, dan menyesuaikan program latihan Anda sesuai kebutuhan.

## TRAINING BENEFIT

Training Benefit memberikan Anda umpan balik berbentuk teks mengenai performa Anda untuk setiap sesi latihan yang akan membantu Anda memahami keefektifan latihan Anda. Anda dapat melihat umpan balik di aplikasi Flow dan layanan web Flow. Untuk mendapatkan umpan balik, Anda perlu melakukan latihan paling tidak selama 10 menit pada zona denyut jantung. Umpan balik Training Benefit didasarkan atas zona denyut jantung. Umpan balik tersebut menunjukkan seberapa banyak waktu yang Anda habiskan serta kalori yang telah terbakar pada setiap zona.

Deskripsi mengenai pilihan training benefit berbeda ada pada tabel di bawah ini

Umpan balik	Manfaat
Latihan maksimum+	Sesi latihan yang berat! Kecepatan lari dan sistem saraf otot Anda meningkat, ini membuat Anda lebih efisien. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.
Latihan maksimum	Sesi latihan yang berat! Kecepatan lari dan sistem saraf otot Anda meningkat, ini membuat Anda lebih efisien.
Latihan Maksimum & Tempo	Sesi yang hebat! Anda telah meningkatkan kecepatan serta efisiensi. Sesi ini juga mengembangkan kebugaran aerobik dan kemampuan secara signifikan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi lebih lama.
Latihan Tempo & Maksimum	Sesi yang hebat! Anda telah meningkatkan kebugaran aerobik Anda serta kemampuan Anda secara signifikan untuk mempertahankan tenaga intensitas tinggi lebih lama. Sesi ini juga mengembangkan kecepatan serta efisiensi Anda.
Latihan tempo+	Laju yang baik sekali pada sesi yang panjang! Kebugaran aerobik,



<b>Umpan balik</b>	<b>Manfaat</b>
	kecepatan, dan kemampuan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi meningkat. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.
Latihan tempo	Laju yang bagus! Kebugaran aerobik, kecepatan, dan kemampuan untuk menjaga usaha berintensitas tinggi meningkat.
Latihan Tempo & Kestabilan	Laju yang bagus! Anda telah meningkatkan kemampuan Anda untuk mempertahankan tenaga intensitas tinggi lebih lama. Sesi ini juga mengembangkan kebugaran aerobik dan daya tahan otot Anda.
Latihan Tempo & Stabil	Laju yang bagus! Anda telah meningkatkan kebugaran aerobik serta ketahanan otot Anda. Sesi ini juga mengembangkan kemampuan Anda untuk mempertahankan tenaga dengan intensitas tinggi lebih lama.
Latihan stabil +	Luar biasa! Sesi yang panjang ini meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi ini juga meningkatkan daya tahan tubuh Anda terhadap kelelahan.
Latihan stabil	Luar biasa! Anda telah meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan kestabilan & Dasar yang panjang	Luar biasa! Sesi yang panjang ini meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi tersebut juga mengembangkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan Dasar & stabil	Luar biasa! Anda telah meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda. Sesi ini juga mengembangkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan dasar & Stabil, panjang	Hebat! Sesi yang panjang ini juga meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan. Sesi ini juga meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan Dasar dan Kestabilan	Hebat! Anda telah meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan. Sesi ini juga meningkatkan ketahanan otot serta kebugaran aerobik Anda.
Latihan dasar, panjang	Hebat! Sesi yang panjang dengan intensitas yang rendah ini juga meningkatkan ketahanan dasar Anda serta kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak saat latihan.
Latihan dasar	Sangat baik! Sesi intensitas rendah ini meningkatkan daya tahan dasar dan kemampuan tubuh Anda untuk membakar lemak selama latihan.

<b>Umpan balik</b>	<b>Manfaat</b>
Latihan pemulihan	Sesi yang sangat baik untuk pemulihan Anda. Latihan ringan seperti ini memungkinkan tubuh beradaptasi dengan latihan Anda.

# APLIKASI DAN LAYANAN WEB POLAR FLOW

## APLIKASI POLAR FLOW

Aplikasi Polar Flow memungkinkan Anda melihat interpretasi visual dari data aktivitas dan latihan Anda secara offline kapan saja Anda inginkan.

Dapatkan detail aktivitas Anda 24 jam, 7 hari. Temukan apa yang Anda lewatkan dari target harian Anda dan bagaimana mencapainya. Lihat langkah, jarak tempuh, dan jumlah kalori yang terbakar serta waktu tidur.

Aplikasi Flow memungkinkan Anda dengan mudah mengakses target latihan Anda dan menampilkan hasil uji kebugaran. Dapatkan gambaran umum singkat latihan Anda dan analisis setiap detail performa Anda segera. Lihat rangkuman mingguan latihan Anda pada buku harian latihan. Anda juga dapat berbagi sorotan latihan dengan teman Anda di komunitas Flow.


Anda juga dapat menyetel secara nirkabel pada A360 dengan aplikasi tersebut. Lihat bagaimana [Penyetelan A360 Anda](#).

Untuk mulai menggunakan aplikasi Flow, unduh aplikasi tersebut dari App Store atau Google Play ke ponsel Anda. Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut terkait penggunaan aplikasi Polar Flow, lihat [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Sebelum menggunakan perangkat seluler baru (smartphone, tablet), perangkat harus dipasangkan dengan A360 terlebih dahulu.

## PASANGKAN PERANGKAT SELULER DENGAN A360

Sebelum memasang perangkat seluler

- unduh aplikasi Flow dari App Store atau Google Play.
- pastikan *Bluetooth* perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.

 *Mohon diingat bahwa Anda harus melakukan pemasangan tersebut pada aplikasi Flow, BUKAN pada pengaturan Bluetooth perangkat seluler Anda.*

Untuk memasang perangkat seluler:

1. Pada perangkat seluler Anda, buka aplikasi Flow dan masuk dengan akun Polar Anda, yang sudah Anda buat saat [menyetel A360](#).
2. Tunggu hingga tampilan **Connect product** (Sambungkan produk) muncul pada perangkat seluler Anda dan **(Waiting for A360)** (Menunggu A360) ditampilkan.
3. Pada A360, tekan dan tahan tombol
4. **Pair: touch device with A360** (Memasangkan: sentuh perangkat dengan A360) ditampilkan. Sentuh perangkat mobile dengan A360 Anda

5. **Pairing** (Memasangkan) ditampilkan.
6. **Confirm on other dev. xxxxx** (Konfirmasi pada perangkat xxxxx lainnya) ditampilkan pada A360 Anda. Masukkan kode pin dari A360 pada perangkat seluler. Pemasangan dimulai.
7. **Pairing completed** (Pemasangan selesai) ditampilkan saat proses selesai.

Untuk melihat data latihan Anda pada aplikasi Flow, Anda harus menyinkronkan A360 dengan ponsel setelah sesi selesai. Saat Anda menyinkronkan A360 dengan aplikasi Flow, data aktivitas dan latihan juga secara otomatis tersinkronisasi melalui koneksi internet ke layanan web Flow. Aplikasi Flow adalah cara paling mudah untuk menyinkronkan data latihan Anda dari A360 dengan menggunakan layanan web. Untuk informasi mengenai sinkronisasi, lihat [Sinkronisasi](#).

## LAYANAN WEB POLAR FLOW

Layanan web Polar Flow menampilkan target aktivitas Anda dan detail tentang aktivitas Anda, serta membantu Anda memahami bagaimana kebiasaan harian Anda dan pilihan Anda memengaruhi kesehatan Anda. Layanan web Flow memungkinkan Anda untuk membentuk rencana dan menganalisis setiap detail latihan Anda dan mengetahui lebih banyak tentang performa dan kemajuan Anda dalam berlari panjang. Setelah melakukan kustomisasi pada A360 Anda untuk menyesuaikan secara sempurna terhadap kebutuhan latihan Anda dengan menambahkan profil olahraga dan menyesuaikan pengaturan. Anda juga dapat berbagi sorotan latihan dengan teman Anda di komunitas Flow.

Untuk memulai menggunakan layanan web Flow, [setel A360 Anda](#) pada [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Di sana Anda akan dipandu untuk mengunduh dan menginstal perangkat lunak FlowSync untuk menyinkronkan data antara A360 Anda dan layanan web, dan untuk membuat akun pengguna untuk layanan web. Juga dapatkan aplikasi Flow untuk ponsel Anda untuk analisis instan dan untuk sinkronisasi data mudah ke layanan web.

### UMPAN

Dalam **Feed** (Umpan), Anda dapat melihat apa yang Anda dan teman Anda lakukan belakangan ini. Lihat sesi latihan dan rangkuman aktivitas terakhir, bagikan pencapaian terbaik Anda, beri komentar dan sukai aktivitas teman Anda.

### JELAJAHI

Dalam **Explore** (Jelajahi), Anda dapat menjelajah peta dan melihat sesi latihan yang dibagikan para pengguna lain dengan informasi rute. Anda juga dapat menapaki rute orang lain dan melihat di mana sorotan terjadi.

### BUKU HARIAN

Dalam **Diary** (Buku Harian), Anda dapat melihat aktivitas harian, rencana sesi latihan (target latihan), serta ulasan atas hasil latihan sebelumnya serta hasil uji kebugaran.

### KEMAJUAN

Dalam **Progress** (Kemajuan) Anda dapat mengikuti perkembangan Anda dengan laporan. Laporan adalah cara praktis untuk mengikuti kemajuan Anda pada latihan dalam periode jangka panjang. Dalam laporan

mingguan, bulanan, atau tahunan Anda dapat memilih olahraga untuk laporan. Pada periode khusus, Anda dapat memilih periode dan olahraga. Pilih periode waktu dan olahraga untuk dilaporkan dari daftar menurun, dan tekan ikon roda untuk memilih data apa yang ingin Anda tampilkan dalam grafik laporan.

Untuk bantuan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app).

## RENCANAKAN LATIHAN ANDA


Rencanakan latihan Anda pada layanan web Flow dengan membuat target latihan yang detail dan menyinkronkan ke perangkat A360 Anda menggunakan FlowSync atau melalui aplikasi Flow. A360 akan memandu Anda untuk menyelesaikan target saat latihan. Mohon diingat bahwa A360 menggunakan [zona denyut jantung](#) pada sesi latihan terperinci di layanan web Flow - fitur EnergyPointer tidak tersedia.

- **Quick Target** (Target Cepat): Pilih target durasi atau kalori untuk latihan. Misalnya, Anda dapat memilih untuk membakar 500 kkal atau berlari selama 30 menit.
- **Phased Target** (Target Bertahap): Anda dapat mengganti sesi training Anda menjadi bertahap dan menentukan durasi berbeda serta intensitas untuknya. Satu ini misalnya membuat sebuah sesi latihan interval, menambah pemanasan yang benar serta tahapan pendinginan.
- **Favorites** (Favorit): Buat sebuah target, lalu tambahkan ke **Favorites** (Favorit) untuk mengaksesnya setiap saat Anda inginkan dengan mudah.

## BUAT TARGET LATIHAN


1. Masuk ke menu **Diary** (Buku Harian), lalu klik **Add** (Tambah) > **Training target** (Target latihan).
2. Pada tampilan **Add training target** (Tambah target training), pilih **Quick** (Cepat) atau **Phased** (Bertahap).

### Target Cepat

1. Pilih **Quick** (Cepat)
2. Pilih **Sport** (Olahraga), masukkan **Target name** (Nama target) (maksimum 45 digit), **Date** (Tanggal) dan **Time** (Jam), serta **Notes** (Catatan) (opsional) yang ingin Anda tambahkan.
3. Isi salah satu dari durasi atau kalori. Anda hanya dapat mengisi pada salah satu nilai.
4. Klik ikon favorit  jika Anda ingin menambahkan target ke **Favorites** (Favorit).
5. Klik **Save** (Simpan) untuk menambahkan target ke menu **Diary** (Buku Harian) Anda.

### Target Bertahap

1. Pilih **Phased** (Bertahap)
2. Pilih **Sport** (Olahraga), masukkan **Target name** (Nama target) (maksimum 45 digit), **Date** (Tanggal) dan **Time** (Jam), serta **Notes** (Catatan) (opsional) yang ingin Anda tambahkan.

3. Pilih apakah Anda ingin membuat target bertahap baru (**CREATE NEW** (BUAT BARU)) atau gunakan templat (**USE TEMPLATE** (GUNAKAN TEMPLAT)).
4. Tambahkan tahapan pada target Anda. Klik **DURATION** (DURASI) untuk menambahkan tahap berdasarkan donasi. Pilih nama dan durasi untuk setiap tahap, tahap selanjutnya manual atau otomatis mulai, dan intensitas.
5. Klik ikon favorit  jika Anda ingin menambahkan target ke **Favorites** (Favorit).
6. Klik **Save** (Simpan) untuk menambahkan target ke menu **Diary** (Buku Harian) Anda.

## Favorit

Jika Anda telah membuat target dan menambahkannya ke menu favorit Anda, Anda dapat menggunakannya sesuai target yang sudah terjadwal.

1. Pilih **FAVORITE TARGETS** (TARGET FAVORIT). Favorit target latihan Anda ditampilkan.
2. Klik **USE** (GUNAKAN) untuk memilih favorit sebagai templat untuk target Anda.
3. Masukkan **Date** (Tanggal) dan **Time** (Waktu).
4. Anda dapat mengedit target jika Anda ingin, atau membiarkannya seperti sebelumnya.



Mengedit target pada tampilan ini tidak akan berpengaruh pada target favorit. Jika Anda ingin menyunting target favorit, masuk ke menu **FAVORITES** (FAVORIT) dengan mengklik ikon bintang di samping kanan nama dan foto profil Anda.

5. Klik **ADD TO DIARY** (TAMBAH KE BUKU HARIAN) untuk menambahkan target ke menu **Diary** (Buku Harian) Anda.

## SINKRONKAN TARGET KE A360 ANDA

**Ingat untuk menyinkronkan target latihan ke perangkat A360 Anda dari layanan web Flow melalui FlowSync atau aplikasi Flow.** Jika Anda tidak menyinkronkannya, mereka hanya akan terlihat pada Buku Harian layanan web Flow Anda atau daftar Favorit.

Setelah menyinkronkan target latihan Anda ke A360, Anda dapat menemukan target latihan yang terdaftar sebagai favorit pada **Favorites** (Favorit).

Untuk informasi mengenai cara memulai sesi target latihan, lihat [Mulai sesi latihan](#).

## FAVORIT


Pada **Favorites** (Favorit), Anda dapat menyimpan dan mengelola target latihan favorit Anda di layanan web Flow. A360 Anda dapat memiliki maksimal 20 favorit dalam satu waktu. Jika Anda memiliki lebih dari 20 favorit di layanan web Flow, 20 daftar pertama akan ditransfer ke A360 Anda saat proses sinkronisasi. Anda dapat menemukannya dalam menu **Favorites** (Favorit) pada A360 Anda.

Anda dapat mengubah urutan favorit Anda dengan cara menyeret dan menjatuhkannya di layanan web. Pilih favorit yang ingin Anda pindah lalu seret ke tempat yang Anda inginkan dalam daftar yang ada.


#### Tambahkan Target Latihan ke Favorit:

1. [Buat target latihan](#).
2. Klik pada ikon favorit  pada pojok kanan bawah halaman.
3. Target ditambahkan pada favorit Anda


atau

1. Buka target yang sudah tersedia sebelumnya di **Diary** (Buku Harian) Anda.
2. Klik pada ikon favorit  pada pojok kanan bawah halaman.
3. Target ditambahkan pada favorit Anda.

#### Edit Favorit

1. Klik pada ikon favorit  pada pojok kanan atas sebelah nama Anda. Semua target latihan favorit Anda ditampilkan.
2. Pilih favorit yang ingin Anda edit.
3. Anda dapat mengubah nama targetnya. Klik **SAVE** (SIMPAN).
4. Untuk mengedit detail lain target klik **VIEW** (LIHAT). Setelah Anda selesai melakukan perubahan yang diperlukan, klik **UPDATE CHANGES** (PERBARUI PERUBAHAN).

#### Hapus favorit

1. Klik pada ikon favorit  pada pojok kanan atas sebelah nama Anda. Semua target latihan favorit Anda ditampilkan.
2. Klik ikon hapus pada pojok kanan atas target latihan untuk menghapusnya dari daftar favorit.

## PROFIL OLAHRAGA POLAR DI LAYANAN WEB FLOW

Secara default, terdapat tujuh profil olahraga yang ada pada A360 Anda. Pada layanan web Flow Anda dapat menambahkan profil olahraga pada daftar olahraga milik Anda, begitu pula mengedit mereka dan profil yang ada. A360 Anda dapat memuat maksimum 20 profil olahraga. Jika Anda telah memiliki lebih dari 20 profil olahraga pada layanan web Flow, 20 profil olahraga pertama yang ada pada daftar akan ditransfer ke A360 Anda saat sinkronisasi.

Anda dapat mengubah susunan profil olahraga Anda dengan menyeret dan menjatuhkan mereka. Pilih olahraga yang ingin Anda pindah lalu seret ke tempat yang Anda inginkan dalam daftar yang ada.

## TAMBAH PROFIL OLAHRAGA

Pada layanan web Flow:

1. Klik nama/foto profil Anda pada bagian pojok kanan atas.
2. Pilih **Sport Profiles** (Profil Olahraga).
3. Klik **ADD SPORT PROFILE** (TAMBAH PROFIL OLAHRAGA) dan pilih olahraga tersebut dari daftar.
4. Olahraga ditambahkan pada daftar olahraga Anda.

## EDIT PROFIL OLAHRAGA

Pada layanan web Flow:

1. Klik nama/foto profil Anda pada bagian pojok kanan atas.
2. Pilih **Sport Profiles** (Profil Olahraga).
3. Klik **EDIT** di bawah olahraga yang ingin Anda edit.

Pada setiap profil olahraga, Anda dapat mengedit informasi berikut:

### Denyut Jantung

- Tampilan denyut jantung
- Denyut jantung terlihat pada perangkat lain (Perangkat lain yang mendukung penggunaan teknologi nirkabel Bluetooth® Smart (misalnya, peralatan olahraga) dapat mendeteksi denyut jantung Anda.)
- Jenis zona denyut jantung dari sesi latihan yang telah Anda buat pada layanan web Flow dan ditransfer ke A360 Anda.

### Gestur dan Umpan Balik

- Umpan balik getaran

Jika Anda selesai mengedit pengaturan mode olahraga, klik **SAVE** (SIMPAN). Ingat untuk selalu menyinkronkan pengaturan pada A360 Anda.

## SINKRONISASI

Anda dapat mentransfer data dari A360 Anda melalui port USB menggunakan perangkat lunak FlowSync atau secara nirkabel melalui Bluetooth Smart® menggunakan aplikasi Flow. Agar dapat menyinkronkan data antara A360 Anda serta aplikasi dan layanan web Flow, Anda perlu memiliki akun Polar dan perangkat lunak FlowSync. Anda telah membuat akun dan mengunduh perangkat lunak, jika sudah selesai [menyetel A360 Anda](#) pada [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Jika Anda melakukan penyetelan cepat saat mulai menggunakan A360 Anda, masuk ke [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) untuk [penyetelan](#) penuh. Unduh aplikasi Flow ke ponsel Anda dari App Store atau Google Play.



Ingat untuk menyinkronkan dan menjaga data Anda tetap terbaru dengan A360 Anda, layanan web serta aplikasi perangkat seluler di mana pun Anda berada.

## SINKRONKAN DENGAN APLIKASI SELULER FLOW


Sebelum menyinkronkan, pastikan bahwa:

- Anda memiliki akun Polar dan aplikasi Flow
- Bluetooth perangkat seluler Anda sudah dinyalakan, dan mode pesawat/mode penerbangan tidak aktif.
- Anda telah menyambungkan A360 Anda dengan perangkat seluler Anda. Untuk informasi lebih lanjut, lihat [Aplikasi Polar Flow](#).

Sinkronkan data Anda secara manual:

1. Masuk ke aplikasi Flow lalu tekan dan tahan tombol pada A360 Anda.
2. **Connecting to device** (Menyambungkan ke perangkat) ditampilkan, diikuti dengan **Connecting to app** (Menyambungkan ke aplikasi).
3. **Syncing completed** (Sinkronisasi selesai) ditampilkan saat proses selesai.

Memulai dengan firmware Polar A360 1.1.15, pelacak kebugaran akan tersinkronisasi setiap jam dengan aplikasi Flow Polar tanpa perlu menjalankannya. Juga setelah setiap sesi latihan, peringatan ketidakaktifan, target aktivitas yang tercapai atau Uji Kebugaran yang dilakukan, data tersebut akan disinkronisasikan dengan aplikasi di latar belakang.

 Saat Anda menyinkronkan A360 Anda dengan aplikasi Flow, data aktivitas dan latihan juga secara otomatis tersinkronisasi melalui koneksi internet ke layanan web Flow.

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut terkait penggunaan aplikasi Polar Flow, lihat [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)


## SINKRONKAN DENGAN LAYANAN WEB FLOW MELALUI FLOWSYNC

Untuk menyinkronkan data dengan layanan web Flow, Anda memerlukan perangkat lunak FlowSync. Masuk ke [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), unduh lalu instal sebelum mencoba untuk menyinkronkan.

1. Sambungkan A360 Anda ke komputer menggunakan kabel USB. Pastikan perangkat lunak FlowSync berjalan.
2. Jendela FlowSync akan terbuka pada komputer Anda, lalu sinkronisasi akan dimulai.
3. Selesai ditampilkan saat proses selesai.

Setiap saat Anda memasukkan perangkat A360 Anda ke komputer, perangkat lunak FlowSync Polar akan mentransfer data Anda ke layanan web Flow Polar dan menyinkronkan setiap pengaturan yang mungkin telah diubah. Jika sinkronisasi tidak berjalan secara otomatis, jalankan FlowSync dari ikon desktop (Windows) atau

dari folder aplikasi (Mac OS X). Setiap kali terdapat pembaruan firmware, FlowSync akan memberitahukan Anda, dan meminta Anda untuk menginstalnya.

 *Jika Anda mengubah pengaturan pada layanan web Flow saat perangkat A360 Anda tersambung pada komputer, tekan tombol sinkronisasi pada FlowSync untuk mentransfer untuk pengaturan ke A360.*

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan layanan web Flow, lihat [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

Untuk dukungan dan informasi lebih lanjut tentang penggunaan perangkat lunak FlowSync, lihat [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)

# PEMBARUAN FIRMWARE


## DENGAN KOMPUTER

Anda dapat memperbarui sendiri firmware pada A360 Anda untuk menjaganya agar selalu baru. Kapan pun versi firmware yang baru tersedia, FlowSync akan memberitahukan Anda saat Anda menghubungkan A360 ke komputer. Pembaruan firmware diunduh melalui FlowSync.

Pembaruan firmware dilakukan untuk meningkatkan kemampuan A360 Anda. Hal itu termasuk peningkatan fitur yang telah ada, fitur yang sepenuhnya baru atau perbaikan bug.

### Untuk memperbarui firmware:

1. Sambungkan A360 Anda ke komputer menggunakan kabel USB.
2. FlowSync mulai menyinkronkan data Anda.
3. Setelah sinkronisasi, Anda akan diminta untuk memperbarui firmware.
4. Pilih **Yes** (Ya). Firmware yang baru terinstal (hal ini mungkin membutuhkan beberapa waktu), dan A360 akan memulai ulang.

 *Data Anda tidak akan hilang karena pembaruan firmware: Sebelum pembaruan dimulai, data dari A360 Anda telah disinkronkan pada layanan web Flow.*

## DENGAN PERANGKAT SELULER ATAU TABLET

Anda juga dapat memperbarui firmware dengan perangkat seluler jika Anda menggunakan aplikasi seluler Polar Flow untuk menyinkronkan data latihan dan aktivitas A360 Anda. Aplikasi ini akan memberitahukan Anda jika pembaruan telah tersedia dan akan membantu Anda memberikan petunjuknya. Kami merekomendasikan Anda untuk menyambungkan A360 ke sumber daya sebelum memulai pembaruan untuk memastikan kesempurnaan pengoperasian pembaruan.

 *Pembaruan firmware nirkabel membutuhkan waktu hingga 20 menit, tergantung pada koneksi Anda.*

# PEMASANGAN

Sensor denyut jantung *Bluetooth Smart*® harus dipasangkan dengan A360 Anda agar dapat berfungsi bersama. Pemasangan hanya membutuhkan beberapa detik, dan memastikan A360 Anda menerima sinyal hanya dari sensor dan perangkat Anda, dan memungkinkan Anda menjalani latihan tanpa hambatan saat berlatih berkelompok. Sebelum memasukkan acara atau balapan, pastikan Anda melakukan pemasangan di rumah untuk mencegah adanya gangguan dari perangkat lain.

Pelacak kebugaran Polar A360 kompatibel dengan sensor denyut jantung H6 dan H7 Polar Bluetooth Smart®.

## PASANGKAN SENSOR DENYUT JANTUNG DENGAN A360

 Saat menggunakan sensor denyut jantung Polar Bluetooth Smart®, A360 tidak mengukur denyut jantung melalui pergelangan tangan.

Ada dua cara untuk memasang sensor denyut jantung dengan A360 Anda:

1. Kenakan sensor denyut jantung, kemudian tekan dan tahan tombol saat pada tampilan waktu hingga pesan menampilkan untuk menyentuh perangkat dengan A360.
2. Sentuh sensor denyut jantung dengan A360 Anda.
3. **Pairing completed** (Pemasangan selesai) akan ditampilkan saat proses selesai.

ATAU

1. Kenakan sensor denyut jantung, ketuk **Training** (Latihan) pada A360 Anda.
2. Sentuh sensor denyut jantung dengan A360 Anda.
3. **Pairing completed** (Pemasangan selesai) akan ditampilkan saat proses selesai.

## **MULAI ULANG A360**

Anda dapat memulai ulang A360 dengan menekan dan menahan tombol beberapa saat sampai Anda melihat ikon daya. Sentuh untuk mematikan perangkat. Tekan tombol kembali untuk memulai ulang.

# RESET A360

Jika Anda mengalami masalah dengan A360 Anda, coba lakukan reset. Melakukan reset akan menghapus semua informasi pada A360 Anda dan Anda perlu menyetel ulang untuk penggunaan pribadi Anda.

Reset A360 Anda melalui FlowSync dengan komputer Anda:

1. Sambungkan A360 Anda ke komputer menggunakan kabel USB yang sudah tersedia
2. Buka pengaturan pada FlowSync.
3. Tekan tombol Reset ke Pengaturan Pabrik.

Anda juga dapat mereset A360 Anda dari gelang nya langsung:

1. Tekan dan tahan tombol untuk masuk ke deretan menu ikon. Abaikan pesan sinkronkan/pasangkan dan terus tekan tombol.
2. Ketuk ikon daya untuk mematikan perangkat,
3. Saat teks Mematikan muncul, tekan tombol lagi selama lima detik.

Sekarang Anda perlu menyetel A360 kembali, baik melalui ponsel atau komputer. Ingat untuk menggunakan akun Polar yang sama pada pengaturan, yang sudah Anda gunakan sebelum melakukan reset.

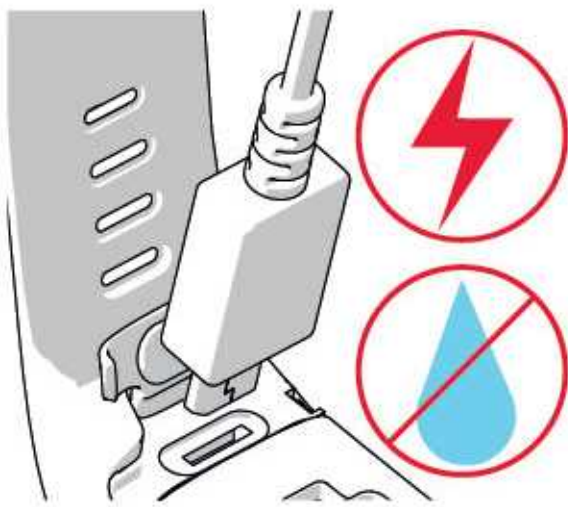
# INFORMASI PENTING

## MERAWAT A360 ANDA

Seperti perangkat elektronik lainnya, Polar A360 harus dirawat dengan benar. Beberapa saran berikut akan membantu Anda memenuhi kewajiban garansi serta membantu Anda menikmati produk ini lebih lama.

Kabel USB harus dihubungkan secara perlahan untuk menghindari kerusakan pada port USB perangkat.

**Jangan mengisi daya pada perangkat saat port USB dalam keadaan basah.** Biarkan port USB kering dengan cara membuka penutup port sebelum mengisi daya. Dengan cara ini, Anda akan memastikan pengisian daya dan sinkronisasi yang lancar.



Jaga perangkat latihan Anda tetap bersih.

- Kami menyarankan Anda untuk mencuci perangkat dan gelang silikon setelah sesi latihan dengan air yang mengalir serta sabun yang lembut dan larutan air. Harap lepas perangkat dari gelang lalu cuci keduanya secara terpisah. Keringkan keduanya menggunakan handuk lembut.

**i** Sangat penting untuk mencuci perangkat dan gelang jika Anda memakai keduanya pada kolam renang yang mengandung klorin untuk menjaga kolam renang tetap bersih.

- Jika Anda tidak mengenakan perangkat selama 24 jam, 7 hari, bersihkan air yang menempel sebelum menyimpannya. Jangan menyimpan perangkat di dalam bahan yang kedap udara atau di ruangan yang lembap, misalnya kantong plastik atau tas olahraga yang lembap.
- Keringkan keduanya menggunakan handuk lembut saat dibutuhkan. Gunakan kertas tisu basah untuk membersihkan kotoran dari perangkat latihan. Untuk menjaga ketahanan air, jangan cuci perangkat

latihan menggunakan alat pencuci bertekanan. Jangan pernah gunakan alkohol atau benda yang bersifat mengikis seperti sabut baja atau bahan pembersih kimia.

- Saat Anda menghubungkan A360 ke komputer atau ke pengisi daya, pastikan tidak terdapat air, rambut, debu atau kotoran pada konektor USB A360. Bersihkan kotoran dan air secara perlahan. Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan guna menghindari goresan.

Suhu pengoperasian yang normal ialah -10 °C hingga +50 °C / +14 °F hingga +122 °F.

## **MENYIMPAN**

Simpan perangkat latihan Anda di tempat yang sejuk dan kering. Jangan simpan di tempat yang lembap, kedap udara (kantong plastik atau tas olahraga) atau bahan yang bersifat menghantarkan (handuk basah). Jangan biarkan perangkat latihan Anda terkena sinar matahari langsung untuk waktu yang lama, seperti meninggalkannya di dalam mobil atau terpasang pada sepeda gunung.

Sangat dianjurkan untuk menyimpan perangkat latihan dengan daya terisi penuh ataupun sebagian. Baterai akan kehilangan daya secara perlahan saat disimpan. Apabila Anda akan menyimpan perangkat latihan untuk beberapa bulan, sangat dianjurkan untuk mengisi dayanya kembali setelah beberapa bulan. Hal ini akan memperpanjang umur baterai.

Keringkan dan simpan tali pengikat dan konektor secara terpisah untuk memaksimalkan umur baterai sensor denyut jantung. Simpan sensor denyut jantung di tempat yang sejuk dan kering. Untuk mencegah oksidasi, jangan simpan sensor denyut jantung dalam keadaan basah pada bahan kedap udara, seperti tas olahraga. Jangan biarkan sensor denyut jantung terkena sinar matahari langsung untuk waktu yang lama.

## **SERVIS**

Selama periode dua tahun garansi/jaminan, kami menyarankan Anda untuk melakukan servis hanya di Pusat Servis Polar resmi. Jaminan tidak mencakup kerusakan yang disebabkan oleh servis yang tidak diizinkan Polar Electro. Untuk informasi selengkapnya, lihat [Garansi Terbatas Polar Internasional](#).

Untuk informasi kontak dan seluruh alamat Pusat Layanan Polar, kunjungi [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) dan situs web dengan negara spesifik.

## **BATERAI**

Pada akhir masa pakai produk Polar mendorong Anda untuk meminimalkan dampak pembuangan terhadap lingkungan dan kesehatan dengan mematuhi peraturan pembuangan setempat dan, jika memungkinkan, memanfaatkan pengumpulan sampah terpisah perangkat elektronik. Jangan membuang produk ini sebagai sampah yang tidak dipisahkan.

## **PENGISIAN DAYA BATERAI A360**

A360 memiliki sebuah baterai isi ulang internal. Baterai isi ulang memiliki batas jumlah siklus pengisian daya. Anda dapat mengisi daya dan mencabut baterai hingga 300 kali sebelum kapasitasnya menurun. Jumlah siklus pengisian daya juga beragam berdasarkan pada penggunaan dan kondisi pengoperasian.

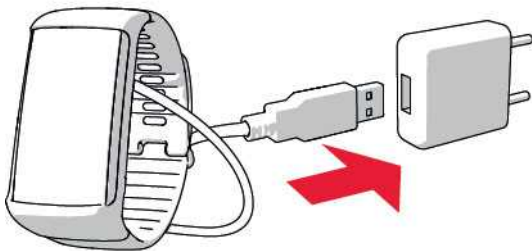


**i** Jangan mengisi daya baterai pada suhu di bawah 0°C atau lebih dari +40°C atau saat port USB basah.

Jika Anda menggunakan adaptor daya USB, pastikan adaptor ditandai dengan "output 5Vdc" dan menyediakan minimal 500mA. Hanya gunakan adaptor daya USB yang terjamin keamanannya (ditandai dengan "LPS", "Suplai Daya Terbatas", "UL yang tercantum" atau "CE").

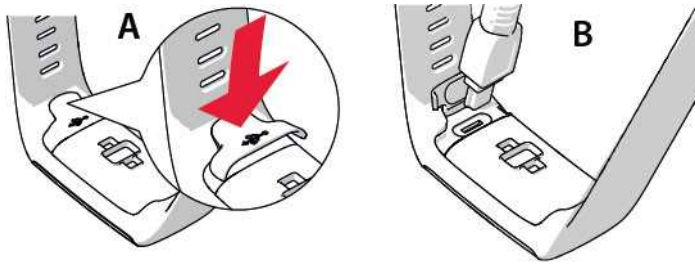


**i** Jangan isi daya produk Polar dengan pengisi daya 9 volt. Menggunakan pengisi daya 9 volt dapat merusak produk Polar Anda.

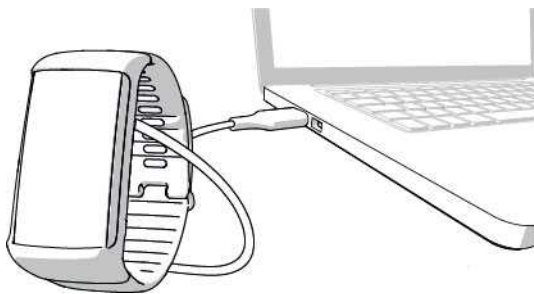


Untuk melakukan pengisian daya dengan komputer, Anda hanya perlu mencolokkan A360 Anda ke komputer dan pada saat yang bersamaan Anda dapat melakukan sinkronisasi dengan FlowSync.

1. Tekan ke bawah bagian atas (A) dari penutup USB dalam gelang untuk dapat menggunakan port USB mikro lalu sambungkan kabel USB yang tersedia.



2. Sambungkan ujung kabel yang satunya ke port USB komputer Anda. Periksa bahwa port USB dalam keadaan kering sebelum menyambungkannya ke komputer. Jika baterai benar-benar kosong, maka dibutuhkan beberapa menit sebelum pengisian daya dimulai.



3. Setelah penyinkronan, animasi ikon baterai berwarna hijau akan muncul pada display.
4. Saat ikon baterai berwarna hijau sudah penuh, A360 sudah sepenuhnya terisi.

**i** Jangan membiarkan baterai sepenuhnya habis dalam waktu yang lama atau membiarkan baterai terisi penuh sepanjang waktu, karena hal tersebut dapat berdampak pada masa pakai baterai.

## WAKTU PENGOPERASIAN BATERAI

Waktu pengoperasian baterai dapat sampai 12 hari dengan pelacakan aktivitas 24 jam, 7 hari dan latihan 1j/hari tanpa Notifikasi Pintar diaktifkan. Waktu pengoperasian bergantung pada banyak faktor, contohnya suhu lingkungan tempat Anda menggunakan A360 Anda, fitur yang Anda gunakan, seberapa sering layarnya menyala, dan usia baterai. Waktu pengoperasian akan berkurang secara signifikan pada suhu di bawah titik beku. Mengenakan A360 tertutupi mantel Anda dapat membantu menjaganya tetap hangat dan dapat meningkatkan waktu pengoperasian.

## NOTIFIKASI BATERAI LEMAH

### Baterai lemah. Isi daya

Pengisian daya baterai lemah. Direkomendasikan untuk mengisi daya A360.

### Isi daya sebelum latihan.

Pengisian daya terlalu lemah untuk merekam sesi latihan. Sesi latihan baru tidak dapat dimulai sebelum mengisi daya A360.

Jika display tidak muncul saat gerakan gestur pergelangan tangan dilakukan atau tombol ditekan, maka baterai kosong dan A360 dalam keadaan mode tidur. Isi daya A360 Anda. Jika baterai sepenuhnya habis, maka akan dibutuhkan beberapa saat sebelum animasi pengisian muncul pada display.

## PERINGATAN

Polar A360 dirancang untuk mengukur denyut jantung dan aktivitas Anda. Tidak ditujukan atau diimplikasikan untuk penggunaan lain.

Perangkat latihan tidak boleh digunakan untuk mendapat pengukuran lingkungan yang memerlukan presisi profesional atau industri.

Kami menganjurkan sesekali Anda membersihkan perangkat Anda dan gelang untuk menghindari setiap masalah kulit akibat gelang yang kotor.

## GANGGUAN

### Gangguan Elektromagnetik dan Perlengkapan Latihan

Gangguan dapat terjadi di dekat perangkat elektrik. Stasiun basis WLAN juga dapat menimbulkan gangguan saat berlatih dengan perangkat latihan. Untuk menghindari bacaan yang terganggu atau gangguan fungsi, jauhkan sebisa mungkin dari sumber gangguan.

Perlengkapan latihan dengan komponen elektronik atau elektrik seperti display LED, motor, dan rem elektrik dapat menimbulkan sinyal bebas yang mengganggu.

Jika perangkat latihan masih tidak bekerja dengan perlengkapan latihan, mungkin banyak bising elektrik untuk melakukan pengukuran denyut jantung. Untuk informasi lebih lanjut, [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## MEMINIMALISIR RISIKO SELAMA LATIHAN

Latihan dapat melibatkan beberapa risiko. Sebelum memulai program latihan reguler, disarankan untuk memberikan jawaban pertanyaan berikut ini dengan status kesehatan Anda. Jika Anda memberi jawaban ya untuk pertanyaan itu, kami sarankan Anda berkonsultasi pada dokter sebelum memulai setiap program latihan.

- Anda pernah tidak aktif secara fisik selama 5 tahun terakhir?
- Anda memiliki tekanan atau kolesterol darah tinggi?
- Anda meminum obat tekanan darah atau jantung?
- Anda memiliki riwayat masalah dalam pernapasan?
- Anda memiliki gejala penyakit tertentu?


- Anda sedang dalam proses pemulihan dari penyakit parah atau perawatan medis?
- Anda menggunakan pacemaker atau perangkat elektronik tanam lainnya?
- Anda merokok?
- Anda sedang hamil?

Perhatikan bahwa sebagai tambahan dari intensitas latihan, pengobatan untuk kondisi jantung, tekanan darah, kondisi psikis, asma, pemapasan, dll., serta minuman penambah energi, alkohol, dan nikotin dapat memengaruhi denyut jantung.

Penting untuk sensitif terhadap bagaimana tubuh Anda merespons selama latihan. **Jika Anda merasakan rasa sakit tidak terduga atau kelelahan berlebih selama latihan, disarankan Anda menghentikan latihan atau tetap lanjut tapi dalam intensitas yang lebih rendah.**

**Perhatian!** Jika Anda menggunakan pacemaker, defibrillator atau perangkat elektronik tanam lainnya, Anda masih dapat menggunakan produk Polar. Secara teori, gangguan pada pacemaker yang disebabkan produk Polar tidak akan terjadi. Secara praktik belum ada laporan yang mengisyaratkan seseorang memiliki gangguan. Akan tetapi, kami tidak dapat mengeluarkan jaminan resmi pada ketahanan produk kami terhadap semua pacemaker atau perangkat tanam lain, seperti defibrillator, karena banyaknya perangkat yang ada. Jika Anda ragu, atau Anda merasakan sensasi yang tidak biasa selama penggunaan produk Polar, konsultasikan pada dokter Anda atau hubungi pabrik pembuat perangkat tanam untuk menentukan keamanan penggunaan dalam kasus Anda.

Jika Anda alergi terhadap cairan yang menyentuh kulit Anda atau jika Anda diindikasikan akan mengalami reaksi alergi akibat penggunaan produk, periksa material yang terdaftar pada Spesifikasi Teknis. Untuk menghindari reaksi kulit pada sensor denyut jantung, kenakan di atas kain, tetapi basahi kain dengan elektroda untuk memastikan pengoperasian tanpa cela.

 *Dampak gabungan dari cairan dan abrasi intens dapat menyebabkan warna menjadi memudar dari permukaan sensor denyut jantung, mungkin akan meninggalkan noda pada baju. Jika Anda menggunakan parfum, losion berjemur/tabir surya atau obat nyamuk pada kulit Anda, pastikan bahan ini tidak mengenai perangkat latihan atau sensor denyut jantung. Harap hindari pakaian dengan warna yang dapat menodai perangkat latihan (khususnya perangkat latihan dengan warna cerah) saat dikenakan di saat yang bersamaan.*

## SPESIFIKASI TEKNIS

### A360

Jenis baterai:	Baterai 100 mAh Li-pol yang dapat diisi ulang
Waktu pengoperasian:	Sampai 12 hari dengan pelacakan aktivitas 24 jam, 7 hari dan latihan 1j/hari tanpa Notifikasi Pintar diaktifkan.
Suhu pengoperasian:	-10 °C hingga +50 °C / 14 °F hingga 122 °F

Waktu pengisian daya:	Sampai dua jam.
Suhu saat pengisian daya:	0 °C hingga +40 °C / 32 °F hingga 104 °F
Bahan pelacak kebugaran:	Perangkat: termoplastik poliuretan, akrilonitril butadiena stiren, serat kaca, polikarbonat, stainless steel, kaca  Gelang: silikon, stainless steel, polibutilena tereftalat, serat kaca
Ketepatan jam:	Bertambah ± 0,5 detik / hari pada suhu 25 °C / 77 °F
Rentang pengukuran denyut jantung:	30-240 bpm
Daya tahan air:	30 m
Kapasitas memori:	60 jam latihan dengan denyut jantung bergantung pada pengaturan bahasa yang Anda gunakan

Menggunakan teknologi nirkabel Bluetooth® Smart.

A360 Anda kompatibel dengan sensor denyut jantung Polar berikut: Polar H6 dan H7.

## PERANGKAT LUNAK POLAR FLOWSYNC

Untuk menggunakan software FlowSync Anda memerlukan komputer dengan sistem operasi Microsoft Windows atau MAC OS X dengan koneksi internet serta port USB yang kosong.

FlowSync kompatibel dengan sistem pengoperasian berikut:

<b>Sistem pengoperasian komputer</b>	<b>32 bit</b>	<b>64 bit</b>
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X

Sistem pengoperasian komputer	32 bit	64 bit
macOS 10.13		X

## KOMPATIBILITAS APLIKASI SELULER POLAR FLOW

Perangkat Polar bekerja dengan ponsel pintar yang paling modern. Berikut adalah persyaratan minimum:

- Perangkat seluler iOS 11 dan generasi selanjutnya
- Perangkat seluler Android dengan kapabilitas Bluetooth 4.0 dan Android 5 atau generasi selanjutnya (periksa spesifikasi ponsel lengkap dengan produsen ponsel Anda)

Ada banyak variasi antara bagaimana perangkat Android yang berbeda menangani teknologi yang digunakan dalam produk dan layanan kami, seperti Bluetooth Low Energy (BLE) dan, standar dan protokol yang berbeda. Karena itu, kompatibilitas beragam antara produsen ponsel, dan sayangnya Polar tidak dapat menjamin bahwa semua fitur dapat digunakan dengan semua perangkat.

## DAYA TAHAN AIR DARI PRODUK POLAR

Kebanyakan produk Polar dapat dikenakan saat berenang. Namun, produk tersebut bukan instrumen selam. Untuk menjaga daya tahan air, jangan tekan tombol perangkat di dalam air. Saat mengukur denyut jantung dalam air dengan perangkat Polar dan sensor denyut jantung yang kompatibel dengan GymLink, Anda dapat merasakan interferensi untuk alasan berikut:

- Air kolam dengan kandungan klorin yang tinggi dan air laut sangat konduktif. Elektroda sensor denyut jantung dapat mengalami arus pendek, mencegah sinyal ECG dari pendeteksian dengan sensor denyut jantung.
- Melompat ke dalam air atau menggerakkan otot berat saat berenang kompetitif dapat memindahkan sensor denyut jantung ke lokasi pada tubuh di mana sinyal ECG tidak dapat tertangkap.
- Kekuatan sinyal ECG individual dan dapat berbeda-beda tergantung komposisi jaringan individu. Masalah lebih sering terjadi saat mengukur denyut jantung di dalam air.

**Perangkat Polar dengan pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan** cocok untuk berenang dan mandi. Perangkat tersebut akan mengumpulkan data aktivitas Anda dari pergerakan pergelangan saat berenang. Namun dalam pengujian, kami menemukan bahwa pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan tidak dapat bekerja secara optimal dalam air, sehingga kami tidak dapat menganjurkan pengukuran denyut jantung berbasis pergelangan untuk berenang.

Dalam industri jam tangan, daya tahan air umumnya diindikasikan sebagai meter, yang berarti tekanan air statis menurut kedalamannya. Polar menggunakan sistem indikasi yang sama. Daya tahan air dari produk Polar telah diuji berdasarkan International Standard **ISO 22810** atau **IEC60529**. Setiap perangkat Polar yang memiliki indikasi daya tahan air telah diuji sebelum pengiriman ke stan tekanan air.

Produk Polar dibagi menjadi empat kategori berbeda berdasarkan daya tahan air. Periksa bagian belakang produk Polar untuk melihat kategori daya tahan air dan bandingkan dengan tabel di bawah ini. Mohon diingat bahwa ketentuan ini tidak selalu berlaku untuk produk dari produsen lain.

Saat melakukan aktivitas di bawah air, tekanan dinamis yang dihasilkan oleh gerakan di dalam air lebih besar daripada tekanan statis. Ini berarti bahwa gerakan produk di bawah air menundukkannya ke tekanan yang lebih besar daripada jika produk tidak bergerak.

Tanda pada bagian belakang produk	Percikan air, keringat, hujan, dll.	Mandi dan berenang	Selam dangkal dengan snorkeling (tanpa tangki udara)	Selam SCUBA (dengan tangki udara)	Karakteristik daya tahan air
Daya tahan air IPX7	OK	-	-	-	Jangan cuci menggunakan alat pencuci bertekanan. Terlindung dari percikan air, hujan, dll. Standar referensi: IEC60529
Daya tahan air IPX8	OK	OK	-	-	Minimum untuk mandi dan berenang. Standar referensi: IEC60529
Daya tahan air Daya tahan air 20/30/50 meter Cocok untuk berenang	OK	OK	-	-	Minimum untuk mandi dan berenang. Standar referensi: ISO22810.
Daya tahan air 100 m	OK	OK	OK	-	Untuk sering digunakan di dalam air tetapi bukan selam SCUBA. Standar referensi: ISO22810.

## GARANSI TERBATAS POLAR INTERNASIONAL

- Polar Electro Oy mengeluarkan garansi internasional terbatas untuk produk Polar. Untuk produk yang telah dijual di AS atau Kanada, garansi dikeluarkan oleh Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. menjamin konsumen/pembeli asli produk Polar bahwa produk akan bebas dari cacat material atau pengerjaan untuk dua (2) tahun dari tanggal pembelian, dengan pengecualian gelang yang terbuat dari silikon atau plastik, yang di mana tunduk pada periode garansi satu (1) tahun dari tanggal pembelian.
- Garansi tidak mencakup kerusakan baterai normal, atau kerusakan normal lainnya, kerusakan karena penggunaan yang tidak semestinya, penyalahgunaan, kecelakaan atau ketidakpatuhan dengan tindakan pencegahan; perawatan yang tidak tepat, penggunaan komersial, retak, rusak atau perangkat/layar, ban lengan tekstil atau gelang tekstil atau kulit, tali elastis (seperti, tali dada sensor denyut jantung) dan pakaian Polar yang tergores.
- Garansi tidak mencakup setiap kerusakan, kerugian, biaya atau pengeluaran, langsung, tidak langsung atau insidental, konsekuensial atau khusus, yang timbul dari atau terkait produk. Garansi tidak mencakup produk yang telah dibeli oleh tangan kedua.

- Selama periode garansi, produk akan diperbaiki atau diganti di Layanan Pusat Polar resmi mana pun, terlepas dari negara tempat Anda membeli.
- Garansi yang dikeluarkan Polar Electro Oy/Inc. tidak memengaruhi hak wajib konsumen di bawah hukum nasional atau negara yang berlaku, atau hak konsumen terhadap dealer yang tertera dari kontrak penjualan/pembeliannya.
- Anda harus menyimpan kuitansi sebagai bukti pembelian!
- Garansi terkait setiap produk akan dibatasi negara di mana produk pada awalnya telah dipasarkan oleh Polar Electro Oy/Inc.

Dibuat oleh Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy merupakan perusahaan bersertifikat ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Hak cipta dilindungi undang-undang. Tidak ada satu bagian pun dari buku panduan ini yang boleh digunakan atau diproduksi ulang dalam bentuk atau maksud apa pun tanpa izin tertulis sebelumnya dari Polar Electro Oy.

Nama dan logo yang ada dalam buku panduan pengguna atau dalam paket produk ini adalah merek dagang dari Polar Electro Oy. Nama dan logo bersimbol ® yang ada dalam buku panduan pengguna atau dalam paket produk ini adalah merek dagang terdaftar dari Polar Electro Oy. Windows adalah merek dagang terdaftar dari Microsoft Corporation dan Mac OS adalah merek dagang terdaftar dari Apple Inc. Tanda kata dan logo Bluetooth® adalah merek dagang terdaftar yang dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc. dan setiap penggunaan tanda tersebut oleh Polar Electro Oy sudah sesuai dengan lisensinya.

## **PENAFIAN**

- Materi dalam buku panduan ini hanya bertujuan untuk memberikan informasi. Produk yang dijelaskan dapat berubah tanpa pemberitahuan sebelumnya, disebabkan oleh program pengembangan yang berkelanjutan dari produsen.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy tidak membuat pernyataan ataupun jaminan berkaitan dengan buku panduan ini atau berkaitan dengan produk yang dijelaskan di sini.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy tidak bertanggung jawab atas segala kerusakan, kerugian, biaya atau pengeluaran, langsung, tidak langsung atau insidental, sebab akibat atau khusus, yang terjadi akibat, atau yang berhubungan dengan penggunaan material atau produk yang dijelaskan di sini.

2.0 ID 12/2015