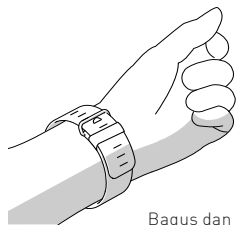


## Cara mengenakan

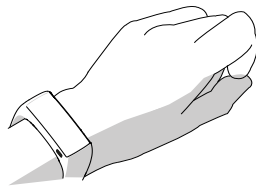
A370 Anda mengukur denyut jantung dari pergelangan tangan terus-menerus, dalam pemakaian setiap hari dan selama latihan. Untuk mendapatkan pembacaan denyut jantung yang akurat, kenakan dengan pas pada pergelangan Anda dengan mengikuti tips ini.

Dalam pemakaian setiap hari, letakkan gelang di atas pergelangan Anda, **di belakang tulang pergelangan**. JANGAN letakkan pelacak kebugaran di atas tulang pergelangan. Gelang dapat agak dilonggarkan selama sensor berada di belakang menyentuh kulit Anda dan tetap pada tempatnya saat Anda bergerak.

Kencangkan gelang sedikit saat Anda memulai sesi latihan, sehingga sensor tidak akan bergerak saat berlatih. Gelang tidak harus sangat ketat. Jangan lupa untuk melonggarkan gelang setelah latihan agar lebih nyaman.



Bagus dan ketat



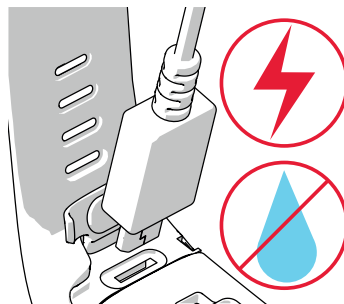
## Merawat A370 Anda

Cuci A370 dan pergelangan Anda setiap hari untuk menghindari setiap iritasi kulit. Keringkan pergelangan dan gelang sebelum Anda memakainya kembali. Sesekali, lepaskan pelacak dan biarkan kulit Anda bernapas.

Setelah berenang di air laut atau Anda sangat berkeringat, bilas port USB dengan air yang mengalir dan keringkan port USB dengan membuka tutupnya sampai benar-benar kering.

**Jangan sambungkan A370 (untuk pengisian daya atau sinkronisasi) jika port USB basah atau terkena keringat.**

Pengisian pada perangkat yang basah dapat merusak port USB, jadi jangan sambungkan bahkan ke komputer Anda untuk sinkronisasi jika belum kering.



## Spesifikasi teknis

JENIS BATERAI  
SENSOR DENYUT JANTUNG  
KETAHANAN TERHADAP AIR  
MATERIAL

BATERAI 100 MAH LI-POL  
OPTIK INTERNAL  
30 M  
GELANG: SILIKON, STAINLESS STEEL,  
POLIETILENA TEREFTALAT, SERAT  
KACA; PERANGKAT: TERMOPLASTIK  
POLIURETAN AKRILONITRIL BUTADIENA  
STIREN, SERAT KACA, POLIKARBONAT,  
STAINLESS STEEL, KACA

APP STORE MERUPAKAN MEREK LAYANAN DARI APPLE INC.  
ANDROID DAN GOOGLE PLAY MERUPAKAN MEREK DAGANG GOOGLE INC.  
IOS MERUPAKAN MEREK DAGANG ATAU MEREK DAGANG CISCO YANG TERDAFTAR DI  
A.S. DAN NEGARA LAIN DAN DIGUNAKAN SESUAI LISENSI.

DIPRODUKSI 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)

KOMPATIBEL DENGAN



# POLAR®

**PELACAK KEBUGARAN  
POLAR A370  
DENGAN DENYUT JANTUNG  
BERDASARKAN PERGELANGAN  
TANGAN**

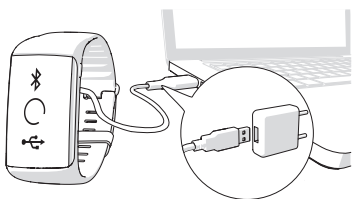
**Memulai Panduan**

Pelajari lebih di [support.polar.com/en/A370](http://support.polar.com/en/A370)

## Cara untuk memulai

Anda dapat memilih untuk menyetel Polar A370 baru Anda baik dengan **(A)** perangkat ponsel atau dengan **(B)** komputer, yang menurut Anda paling nyaman. Polar A370 dalam mode penyimpanan dan aktif pada saat penyetelan. Untuk mendapatkan data latihan dan aktivitas personal yang paling akurat, penting bagi Anda untuk teliti dengan pengaturan.

Sambungkan A370 ke port USB berdaya atau pengisi daya USB dengan kabel USB mikro standar. Diperlukan waktu beberapa menit untuk mengaktifkan A370 Anda. Biarkan A370 Anda mengisi daya selama pengaturan.



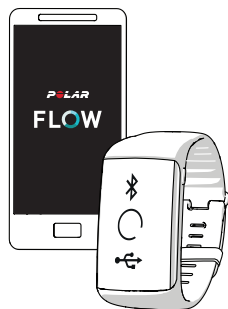
Jika terdapat pembaruan firmware yang tersedia untuk A370 Anda, kami merekomendasikan Anda menginstalnya selama penyetelan. Diperlukan waktu hingga 10 menit untuk menyelesaikan.

**A**

### SETEL DENGAN PERANGKAT SELULER DAN APLIKASI POLAR FLOW

Harap diingat bahwa Anda harus melakukan pemasangan dalam aplikasi Flow dan BUKAN pada pengaturan Bluetooth perangkat ponsel Anda.

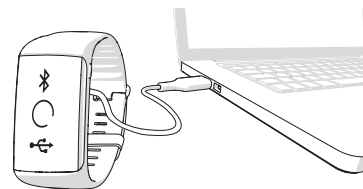
1. Pastikan **perangkat seluler** Anda terhubung dengan **Internet** dan nyalakan **Bluetooth®**.
2. Unduh **aplikasi Polar Flow** dari App Store atau Google Play pada perangkat seluler Anda.
3. Buka aplikasi Flow pada perangkat seluler Anda.
4. Aplikasi Flow mengenali A370 Anda dekat dan meminta Anda untuk mulai memasangkannya. Terima permintaan pemasangan dan **masukkan kode pemasangan Bluetooth yang ditampilkan di layar A370 Anda ke aplikasi Flow**.
5. **Masuk** dengan your **akun Polar** atau buat akun baru. Kami akan memandu Anda selama pendaftaran dan penyetelan di dalam aplikasi.
6. Saat Anda selesai dengan pengaturan, ketuk **Simpan dan sinkronkan** dan pengaturan Anda tersinkron dengan A370.



**B**

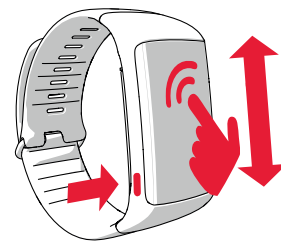
### SETEL DENGAN KOMPUTER

1. Masuk ke **flow.polar.com/mulai** dan instal perangkat lunak pemindahan data **Polar FlowSync** ke komputer Anda.
2. Masuk dengan your akun Polar atau buat akun baru. Kami akan memandu Anda selama pendaftaran dan penyetelan di dalam layanan web.



## Kenali A370 Anda

- Anda dapat menyalakan display dengan memutar pergelangan tangan atau menekan tombol di samping.
- Jelajahi melalui menu dengan menggeser layar sentuh ke atas atau ke bawah.
- Pilih item menu dengan mengetuknya.
- Tekan tombol di samping untuk kembali ke menu.
- Untuk mengubah tampilan jam, ketuk dan tahan display pada tampilan waktu dan geser ke atas atau ke bawah.
- Tekan dan tahan tombol pada tampilan waktu sampai Anda melihat **Mencari** untuk memulai aplikasi Polar Flow, sinkronkan dan pasang perangkat aksesori



Hari saya



Latihan



Denyut jant. saya



Pengaturan