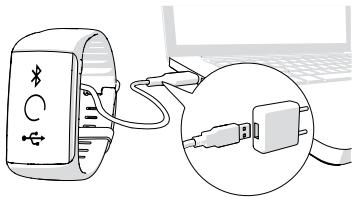


Sådan kommer du i gang

Du kan vælge enten at opsætte din nye Polar A370 med **(A)** en mobil enhed eller med **(B)** en computer. Vælg det, der er mest bejligt for dig. A370 er i opbevaringstilstand, og den vågner under opsætningen. For at få de mest nøjagtige og personlige trænings- og aktivitetsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise indstillinger under opsætningen.

Slut A370 til en strømeført USB-port eller en USB-oplader med et almindeligt micro USB-kabel. Det kan tage nogle få minutter for din A370 at vågne. Lad din A370 oplade under opsætningen.



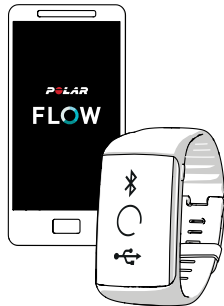
Hvis der er en tilgængelig firmwareopdatering til din A370, anbefaler vi, at du installerer den under opsætningen. Det kan tage op til 10 minutter at udføre.

A

OPSÆT MED EN MOBIL ENHED OG POLAR FLOW-APP

Bemærk, at du skal udføre parringen i Flow-appen og IKKE i din mobile enheds Bluetooth-indstillinger.

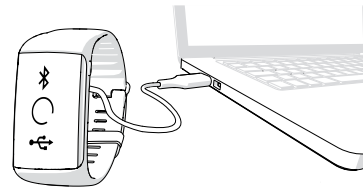
1. Sørg for, at din **mobile enhed** er sluttet til **internettet**, og slå **Bluetooth®** til.
2. Download **Polar Flow-appen** fra App Store eller Google Play på din mobile enhed.
3. Åbn Flow-app på din mobile enhed.
4. Flow-app genkender din A370 i nærheden og beder dig om at gå i gang med at parre den. Acceptér anmodningen om parring, og **indtast Bluetooth-parringskoden, der vises på displayet af A370, i Flow-appen.**
5. **Log ind** med din **Polar-konto**, eller opret en ny. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen med appen.
6. Når du er færdig med indstillingerne, skal du trykke på **Gem og synkroniser**, og så synkroniseres dine indstillinger til A370.



B

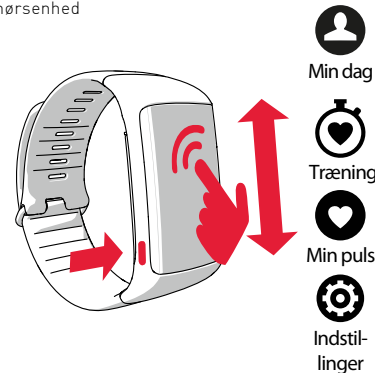
OPSÆT MED EN COMPUTER

1. Gå ind på **flow.polar.com/start**, og installér **Polar FlowSync**-softwaren til dataoverførsel på din computer.
2. Log ind med din Polar-konto, eller opret en ny. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen med webservicen.



Lær din A370 at kende

- Du kan slå displayet til ved at dreje dit håndled eller ved at trykke på knappen på siden.
- Browse gennem menuerne ved at swipec berøringskærmen op eller ned.
- Vælg menupunkterne ved at trykke på dem.
- Tryk på knappen på siden for at gå tilbage i menuer.
- For at ændre urdisplay skal du trykke og holde på displayet i tidsvisning og swipec op eller ned.
- Tryk og hold knappen i tidsvisning, indtil du ser **Søger**, for at indlede synkroniseringen af Polar Flow-appen og parre en tilbehørsenhed

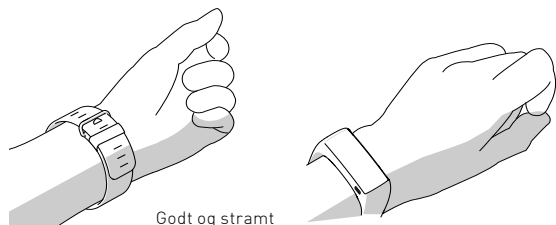


Sådan tager du den på

A370 måler kontinuerligt puls fra håndledet, under hverdagsbrug og under træning. For at få nøjagtige pulsmålinger bør du finde en behagelig pasform til dit håndled ved at følge disse tips.

Under hverdagsbrug skal du sætte urremmen fast oven på dit håndled **bag håndrodsknoglen**. Anbring IKKE aktivitetsmåleren oven på håndrodsknoglen. Remmen kan være en smule løs, så længe sensoren bagpå berører din hud og holdes på plads, når du bevæger dig.

Stram remmen en lille smule, når du begynder et træningspas, så sensoren ikke bevæger sig, når du træner. Urremmen bør heller ikke være ubehageligt stram. Husk at løsne urremmen en smule efter træning, så den sidder mere behageligt.



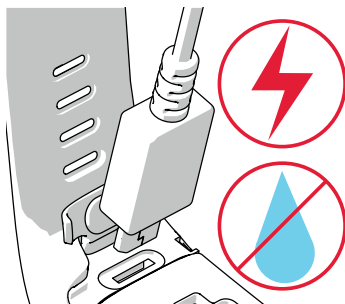
Pleje af din A370

Vask A370 og dit håndled dagligt for at undgå hudirritationer. Tør dit håndled og urremmen, inden du tager den på igen. Tag ind imellem måleren af, og lad din hud ånde.

Når du har svømmet i havvand eller har svedt kraftigt, skal du skylle USB-porten under rindende vand og lade USB-porten tørre ved at lade dækslet stå åbent, indtil det er helt tørt.

Undlad at tilslutte A370 (for at oplade eller synkronisere den), når USB-porten er våd eller svedig.

Det beskadiger USB-porten at oplade en våd enhed, så du bør derfor ikke slutte den til din computer for at synkronisere den, når den endnu ikke er helt tør.



Tekniske specifikationer

BATTERITYPE	100 MAH LI-POL-BATTERI
PULSMÅLER	INTERN OPTISK
VANDTÆTHED 30 M	
MATERIALER	URREM: SILIKONE, RUSTFRIT STÅL, POLYBUTYLEN TEREPHTHALAT, GLASFIBER; ENHED: TERMOPLASTISK POLYURETHAN ACRYLONITRIL-BUTADIEN-STYREN, GLASFIBER, POLYCARBONAT, RUSTFRIT STÅL, GLAS

APP STORE ER ET SERVICEMÆRKE TILHØRENDE APPLE INC.
ANDROID OG GOOGLE PLAY ER VAREMÆRKER TILHØRENDE GOOGLE INC.
IOS ER ET VAREMÆRKE ELLER REGISTRERET VAREMÆRKE TILHØRENDE CISCO I USA OG ANDRE LANDE OG ANVENDES UNDER LICENS.

FREMSTILLET AF

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

KOMPATIBEL MED
 **Bluetooth**



/polarglobal

POLAR®

POLAR A370
AKTIVITETSMÅLER
MED HÅNDLEDSBASERET
PULS

Kom i gang-vejledning
Læs mere på support.polar.com/da/A370