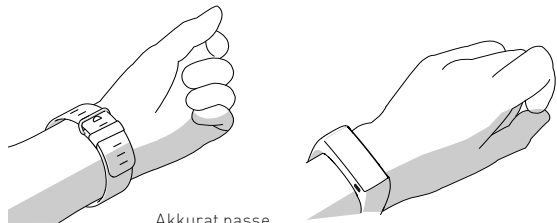


Slik har du på deg enheten

A370 måler kontinuerlig pulsen fra håndleddet, når du trener og ellers i hverdagen. For å få nøyaktige pulsavlesninger må du finne en komfortabel passform på håndleddet ved å følge disse tipsene.

Ved vanlig hverdagsbruk fester du reimen rundt håndleddet, **rett bak håndleddsbenet**. Aktivitetsklokken må IKKE plasseres over håndleddsbenet. Reimen kan sitte litt løst så lenge sensoren på baksiden er i berøring med huden din og den sitter på plass når du beveger deg.

Stram til reimen litt når du skal starte en treningsøkt, slik at sensoren ikke beveger på seg under treningen. Reimen må imidlertid ikke sitte så stramt at den blir ubehagelig. Husk å løsne på reimen etter trening for å gjøre den mer komfortabel på håndleddet.



Akkurat passe

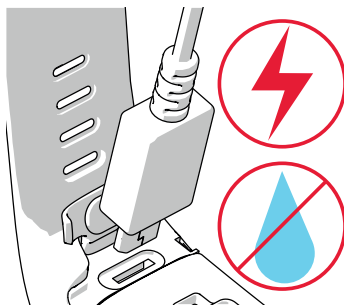
Ta vare på A370

Vask A370 og håndleddet ditt daglig for å unngå hudirritasjoner. Tørk håndleddet ditt og reimen før du tar på deg enheten igjen. En gang i blant bør du ta av deg måleren og la huden puste.

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

A370 må ikke kobles til (for lading eller synkronisering) når USB-porten er våt eller fuktig.

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



Tekniske spesifikasjoner

BATTERITYPE	100 MAH LI-POL BATTERI
PULSSENSOR	INTERN, OPTISK
VANNTETTHET	30 M
MATERIALER	ARMBÅND: SILIKON, RUSTFRITT STÅL, POLYBUTYLEN-TEREFTALAT, GLASSFIBER; ENHET: TERMOPLASTISK POLYURETAN AKRYLNITRIL-BUTADIEN-STYREN, GLASSFIBER, POLYKARBONAT, RUSTFRITT STÅL, GLASS

APP STORE ER ET SERVICEMERKE TILHØRENDE APPLE INC.

ANDROID OG GOOGLE PLAY ER VAREMERKER FOR GOOGLE INC.

IOS ER ET VAREMERKE ELLER ET REGISTRERT VAREMERKE FOR CISCO I USA OG ANDRE LAND, OG BRUKES UNDER LISENS.

PRODUSERT AV

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

KOMPATIBEL MED




POLAR®

POLAR A370
AKTIVITETSKLOKKE
MED PULSMÅLING PÅ
HÅNDEDDET

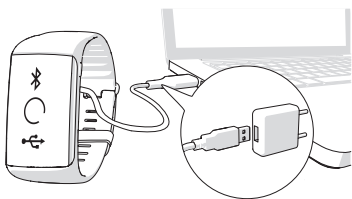
Startveiledning

Finn ut mer på support.polar.com/en/A370.

Slik kommer du i gang

Du kan konfigurere din nye Polar A370 enten med **(A)** en mobil enhet eller **(B)** en datamaskin, alt etter hva som passer best for deg. A370 er i oppbevaringsmodus og aktiveres i løpet av oppsettet. For å få mest mulig nøyaktige og personlige trenings- og aktivitetsdata er det viktig at du er nøye med innstillingene i løpet av oppsettet.

Koble A370 til en strømførende USB-port eller en USB-lader ved hjelp av en standard mikro-USB-kabel. Det kan ta noen minutter før A370 aktiveres. La A370 lade seg opp i løpet av oppsettet.



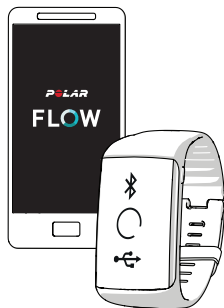
Hvis en firmwareoppdatering er tilgjengelig for A370, anbefaler vi at du installerer den i løpet av oppsettet. Det kan ta opptil 10 minutter å fullføre denne prosessen.

A

OPPSETT MED EN MOBIL ENHET OG POLAR FLOW-APPEN

Vær oppmerksom på at du må utføre tilkoblingen i Flow-appen og IKKE via Bluetooth-innstillingene på den mobile enheten.

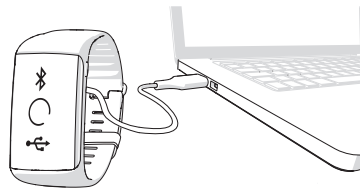
1. Kontroller at den **mobile enheten** er koblet til **Internett**, og aktiver **Bluetooth®**.
2. Last ned **Polar Flow-appen** fra App Store eller Google Play til den mobile enheten.
3. Åpne Flow-appen på den mobile enheten.
4. Flow-appen registrerer at A370 er i nærheten og ber deg om å starte tilkoblingen. Godta forespørselen om tilkobling, og **angi Bluetooth-tilkoblingskoden som vises på displayet på A370, i Flow-appen**.
5. **Logg deg på** med **Polar-kontoen** din, eller opprett en ny konto. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i selve appen.
6. Når du er ferdig med innstillingene, trykker du på **Lagre og synkr.** for å synkronisere innstillingene med A370.



B

OPPSETT VIA EN DATAMASKIN

1. Gå til **flow.polar.com/start**, og installer **Polar FlowSync**-programvaren for dataoverføring på datamaskinen din.
2. Logg deg på med Polar-kontoen din, eller opprett en ny konto. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i selve nettjenesten.



Bli kjent med A370

- Du kan aktivere displayet ved å vri på håndleddet eller trykke på knappen på siden.
- Bla gjennom menyene ved å sveipe opp eller ned på berøringsskjermen.
- Velg menyelementer ved å trykke på dem.
- Trykk på knappen på siden for å gå tilbake i menyene.
- Endre klokken utseende ved å trykke på holde inne displayet i tidsvisning og sveipe opp eller ned.
- Trykk på og hold inne knappen i tidsvisning til du ser **Søker** for å starte synkronisering med Polar Flow-appen og koble til en tilbehørsenhet.

