

**POLAR®**

# POLAR A370



**BRUGERVEJLEDNING**

# INDHOLD

<b>Indhold</b> .....	<b>2</b>
<b>Introduktion</b> .....	<b>8</b>
Polar A370 .....	8
USB-kabel .....	9
Appen Polar Flow .....	9
Polar FlowSync Software .....	9
Webservicen Polar Flow .....	9
<b>Kom i gang</b> .....	<b>10</b>
Opsæt din A370 .....	10
Vælg en opsætningsmulighed: computer eller kompatibel mobil enhed. ....	10
Mulighed A: opsæt med din computer .....	10
Mulighed B: opsæt med Polar Flow-appen vha. din mobile enhed eller tablet .....	11
Sprog .....	12
Armbånd .....	13
Menustruktur .....	14
Aktivitet .....	15
Min dag .....	15
Træning .....	15
Favoritter .....	15
Min puls .....	15
Indstil-linger .....	15

Urdisplay .....	16
Parrer .....	17
Par en pulsmåler med A370 .....	17
<b>Indstil-linger .....</b>	<b>18</b>
Menuen Indstillinger .....	18
Display-indstilling .....	18
Indstilling af klokkeslæt .....	19
Genstart A370 .....	19
Nulstil A370 .....	19
Opdatering af firmware .....	20
Med computer .....	20
Med mobilenhed eller tablet .....	20
Flytilstand .....	20
Stil flytilstand på ON .....	21
Stil flytilstand på OFF .....	21
Tidsvisningsikoner .....	21
<b>Træning .....</b>	<b>22</b>
Sådan tager du din A370 på .....	22
Start et træningspas .....	23
Start et træningspas med et mål .....	24
Under træning .....	24
Træningsvisninger .....	24
Træning med puls .....	24

Træning med et træningsmål baseret på varighed eller kalorier .....	25
Træning med et træningsmål baseret på intervaller .....	27
Afbryd/stop et træningspas .....	27
Opsummering af træning .....	28
Efter træning .....	28
Opsummering af træning i A370 .....	28
Appen Polar Flow .....	29
Webservicen Polar Flow .....	30
<b>Funktioner .....</b>	<b>31</b>
Aktivitetsmåling 24/7 .....	31
Aktivitetsmål .....	31
Aktivitetsdata .....	31
Advarsel om inaktivitet .....	32
Søvninformation i Flow-webservicen og Flow-appen .....	32
Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-webservicen. ....	33
GPS fra mobil .....	33
Smarte meddelelser .....	33
Brug af A370 som et pulsmålertilbehør .....	33
Polar Smart Coaching-funktioner .....	34
Aktivitetsvejledning .....	34
Aktivitetsvejledning på A370 .....	35
Aktivitetsudbytte .....	35
Stabil pulsmåling .....	35

Smart Calories .....	36
Pulszoner .....	36
Polar Running Program .....	39
Opret et Polar Running Program .....	40
Start et løbemål .....	40
Følge din udvikling .....	40
Ugentlig præmie .....	40
Polar Sleep Plus™ .....	41
Søvndata på din A370 .....	41
Søvndata i Flow-appen og -webservice .....	41
Polar sportsprofiler .....	42
Træningsudbytte .....	42
Konditionstest .....	44
Alarm .....	44
<b>Polar Flow-app og -webservice .....</b>	<b>45</b>
Appen Polar Flow .....	45
Par en mobil enhed med A370 .....	45
Webservicen Polar Flow .....	46
Nyheder .....	46
Fællesskab .....	46
Dagbog .....	46
Udvikling .....	46
Fællesskab .....	47

Programmer .....	47
Planlæg din træning .....	47
Opret et træningsmål .....	47
Hurtig træning .....	48
Intervalmål .....	48
Favoritter .....	48
Synkroniser målene til din A370 .....	48
Favoritter .....	49
Tilføj et træningsmål i Favoritter: .....	49
Redigér en favorit .....	49
Fjern en favorit .....	49
Polar sportsprofiler i Flow-webservicen .....	50
Tilføj en sportsprofil .....	50
Redigér en sportsprofil .....	50
Synkron. ....	51
Synkroniser med Flow-mobilapp .....	51
Synkroniser med Flow-webservicen gennem FlowSync .....	52
<b>Vigtige oplysninger .....</b>	<b>53</b>
Pleje af din A370 .....	53
Opbevaring .....	54
Service .....	54
Batterier .....	54
Opladning af A370-batteri .....	54

Batteriets driftstid .....	56
Notifikationer om lavt batteri .....	56
Sikkerhedsforanstaltninger .....	57
Interferens under træning .....	57
Sundhed og træning .....	58
Advarsel – Hold batterier uden for børns rækkevidde .....	59
Sådan bruges dit Polar-produkt på sikker vis .....	59
Tekniske specifikationer .....	60
A370 .....	60
Polar FlowSync Software .....	60
Kompatibilitet med Polar Flow-mobilapp .....	60
Polar-produkters vandtæthed .....	61
Begrænset international Polar-garanti .....	62
Ansvarsfraskrivelse .....	63

# INTRODUKTION

Tillykke med din nye A370! Polar A370 er en elegant og sporty konditionsmåler med stabil håndbaseret pulsmåling, avanceret Sleep Plus-søvnanalyse og Polars pålidelige træningsfunktioner. Få et øjeblikkeligt overblik over din daglige aktivitet på din A370 eller med Polar Flow-app. Sammen med Polar Flow-webservicen og Flow-appen hjælper din A370 dig med at få en forståelse af, hvordan dine valg og dine vaner påvirker dit velvære.

Denne brugervejledning hjælper dig med at komme i gang med din nye A370. Gå ind på [support.polar.com/da/support/a370](http://support.polar.com/da/support/a370) for at se videovejledningerne og den nyeste version af denne brugervejledning.



1. Berøringskærm

2. Knap

- Sådan aktiverer du displayet: Tryk på knappen, eller drej dit håndled, når du har aktivitetsarmbåndet på.
- Sådan ændrer du urdisplayet: Tryk på displayet i tidsvisning og hold det nede samt swipe op eller ned. Vælg derefter et ved at trykke på det.

## POLAR A370

Polar A370 er en elegant og sporty konditionsmåler, der holder pulsen for dig ved at overvåge den fra håndledet 24/7. Den måler dine daglige skridt, din distance og dine forbrændte kalorier og holder dig forbundet med smarte meddelelser fra din telefon. Den avancerede Polar Sleep Plus-søvnanalyse følger dine søvnmønstre og giver dig tilbagemelding om din søvn. Polar A370 hjælper dig med at træne smartere med Polars pålidelige træningsfunktioner, såsom pulszoner og Polar Running Program, og bruger din telefons GPS til at måle hastighed og distance under dine udendørs træninger. Du kan endda bruge Polar A370 som en pulsmåler og slutte



din puls til konditionsapps eller kompatible Bluetooth-enheder, såsom Polar træningsenheder, f.eks. Polar M460. Du kan købe ekstra armbånd separat.

## USB-KABEL

Produktsættet indeholder et almindeligt USB-kabel. Du kan bruge det til at oplade batteriet og til at synkronisere data mellem din A370 og Flow-webservicen via FlowSync software.

## APPEN POLAR FLOW

Du kan også gå i gang med at bruge din A370 med Flow-appen samt opdatere din A370 trådløst. Få vist oplysninger om din aktivitet og træning med det samme. Flow app synkroniserer dine aktivitets- og træningsdata trådløst til webservicen Polar Flow. Hent den i App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup>.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Polar FlowSync synkroniserer dine data mellem din A370 og Polar Flow-servicen på din computer. Gå ind på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) for at begynde at bruge din A370 og for at downloade og installere FlowSync-softwaren.

## WEBSERVICEN POLAR FLOW

Planlæg din træning, følg dine præstationer, få vejledning og se detaljerede analyser af din aktivitet og dine træningsresultater. Vis alle dine venner dine præstationer. Find alt dette på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# KOM I GANG

## OPSÆT DIN A370

Når du modtager din nye A370, er den i opbevaringstilstand. Den aktiveres, når du slutter den til en computer for at sætte den op eller en USB-oplader for at oplade den. Vi anbefaler, at du oplader batteriet, inden du begynder at bruge din A370. Hvis batteriet er helt afladet, tager det nogle minutter, før opladningen starter. Se [Batterier](#) for detaljerede oplysninger om opladning af batteriet, batteriets driftstider og meddelelser om lavt batteri.

### VÆLG EN OPSÆTNINGSMULIGHED: COMPUTER ELLER KOMPATIBEL MOBIL ENHED.

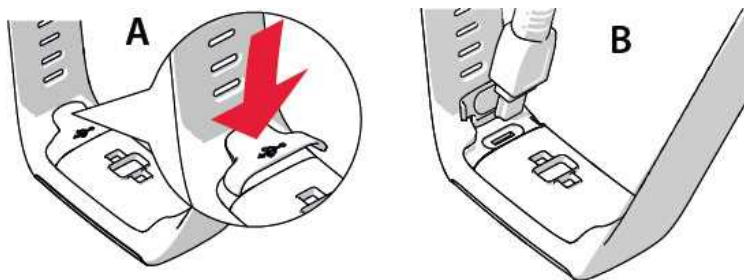
Du kan vælge, hvordan du opsætter din A370, enten med en computer og et USB-kabel eller trådløst med en kompatibel mobil enhed. Du har brug for en internetforbindelse til begge metoder.

- Mobil opsætning er praktisk, hvis du ikke har adgang til en computer med en USB-port, men det kan muligvis tage længere tid.
- Opsætning med USB-kabel er hurtigere, og du kan oplade din A370 samtidigt, men du har brug for et USB-kabel og en tilgængelig computer.

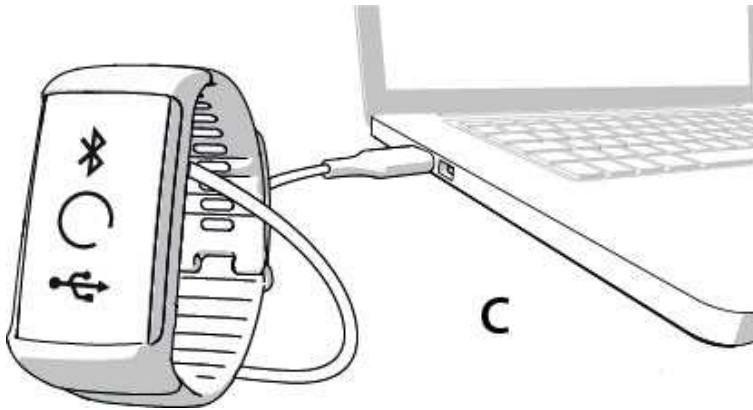
### MULIGHED A: OPSÆT MED DIN COMPUTER

1. Gå ind på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), og installér FlowSync-softwaren for at opsætte din A370 og [opdatere firmwaren](#), hvis det er nødvendigt.
2. Tryk ned på den øverste del (A) af USB-dækslet i armbåndet for at få adgang til micro USB-porten, og tilslut det medfølgende USB-kabel (B).

**i** **Oplad ikke enheden, når USB-porten er våd.** Hvis USB-porten på din A370 er blevet våd, skal den tørre, inden den tilsluttes.



3. Slut den anden ende af kablet til USB-porten på din computer for at opsætte og oplade batteriet (C).



4. Bagefter fører vi dig gennem login til Polar Flow-webservicen og brugertilpasning af din A370.

**i** For at få de mest nøjagtige og brugertilpassede aktivitets- og træningsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise fysiske indstillinger, når du tilmelder dig webservicen. Når du tilmelder dig, kan du vælge et sprog og få den nyeste firmware til din A370.

Når du lukker USB-dækslet, skal du sikre dig, at det flugter med enheden.

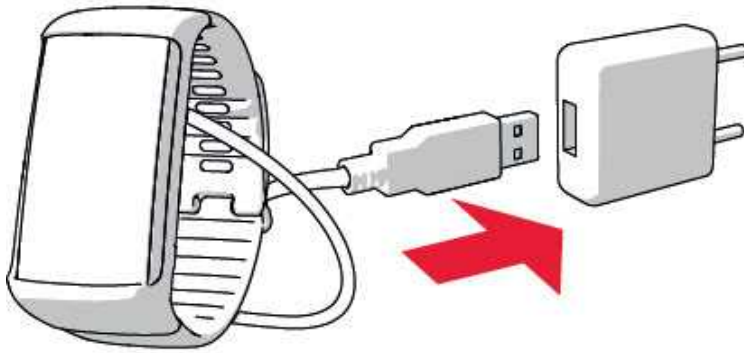
**Efter opsætningen er du klar til start. Nyd det!**

#### **MULIGHED B: OPSÆT MED POLAR FLOW-APPEN VHA. DIN MOBILE ENHED ELLER TABLET**

Polar A370 slutes trådløst til Polar Flow-mobilappen via Bluetooth Smart, så husk at slå den til i din mobile enhed.

1. For at sikre dig at der er nok opladning i din A370 under den mobile opsætning, skal du bare slutte USB-kablet til en strømført USB-port eller en USB-strømadapter. Sørg for, at adapteren er mærket med "output 5 V jævnstrøm", og at den forsyner mindst 500 mA. Displayet begynder at vise en animeret cirkel med Bluetooth- og USB-ikoner.

**i** **Undlad at oplade enheden, når USB-porten er våd.** Hvis USB-porten på din A370 er blevet våd, skal den tørre, inden den tilsluttes.



2. Gå ind på App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup> på din mobile enhed, og søg og download Polar Flow-appen.  
Mobilkompatibiliteten er tilgængelig på [support.polar.com](http://support.polar.com).
3. Når du åbner Flow-appen, genkender den din nye A370 i nærheden og beder dig om at gå i gang med at parre den. Acceptér anmodningen om parring, og indtast Bluetooth-parringskoden fra din A370 til Flow-appen.  
**i** Sørg for, at din A370 er tændt, så forbindelsen kan oprettes.
4. Opret derefter en konto, eller log ind, hvis du allerede har en Polar-konto. Vi fører dig gennem indlogningen og opsætningen med appen. Tryk på Gem og synkroniser, når du har defineret alle indstillingerne. Dine brugertilpassede indstillinger vil nu blive overført til armbåndet.  
For at få de mest nøjagtige og personlige aktivitets- og træningsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise indstillinger.  
**i** Bemærk, at din A370 muligvis får den nyeste firmwareopdatering under den trådløse opsætning, og afhængigt af din forbindelse kan det tage op til 20 minutter at afslutte. Din A370 modtager også [sprog](#)pakken alt efter dit valg i opsætningen, og det tager også noget tid.
5. A370-displayet åbnes i tidsvisningen, når synkroniseringen er færdig.

Du er klar til at gå i gang. Hav det sjovt!

## SPROG

Når du [opsætter](#) din A370, kan du vælge et blandt følgende sprog, du vil bruge den med:

- Dansk
- Spansk

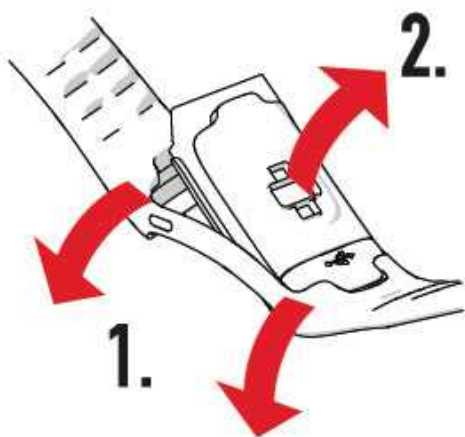
- Portugisisk
- Fransk
- Dansk
- Hollandsk
- Svensk
- Norsk
- Tysk
- Italiensk
- Finsk
- Polsk
- Russisk
- Kinesisk (forenklet)
- Japansk
- Indonesisk
- Tyrkisk
- Tjekkisk
- Koreansk

Efter opsætningen kan du ændre sproget i Flow-appen eller i webservicen.

## **ARMBÅND**

Det er nemt at udskifte armbåndet på din A370. Meget praktisk, hvis du f.eks. vil farvekoordinere den med dit tøj.

1. Bøj armbåndet fra begge sider, én side ad gangen, for at koble det fra enheden.



2. Træk enheden fra armbåndet.

Udfør trinnene i den modsatte rækkefølge for at påsætte armbåndet. Sørg for, at båndet flugter med enheden på begge sider.

## MENUSTRUKTUR

Du kan slå displayet til ved at dreje dit håndled eller ved at trykke på knappen på siden.

Åbn og gennemse menuen ved at swipe berøringsskærmen op eller ned. Vælg punkter ved at trykke på ikonerne, og vend tilbage ved at trykke på knappen på siden.



## AKTIVITET

Dit daglige aktivitetsmål vises på nogle af urdisplayene og i aktivitetslinjen i menuen **Min dag**. For eksempel kan du se udviklingen mod målet, hvordan tallene på uret fyldes op med farve i et.

Få flere oplysninger under [Aktivitetsmåling 24/7](#).

## MIN DAG

Her kan du se udviklingen mod dit daglige aktivitetsmål mere detaljeret, skridt og kalorier og evt. træningspas, du har udført indtil videre i løbet af den pågældende dag, eller evt. planlagte træningspas, du har oprettet i Flow-webservicen. Hvis du har din A370 på om natten, vil du se din søvninformation for den forrige nat. Hvis du desuden har stabil puls slået til, vil du se den laveste registrerede puls fra den forrige nat, og om dagen den laveste og højeste indtil videre.

Tryk på hver begivenhed i din dag for at se den mere detaljeret. Tryk på aktivitetsdataene for at se, hvad du mangler for at nå dit daglige aktivitetsmål.

## TRÆNING

Det er her, du starter dine træningspas. Tryk på ikonet for at få adgang til menuen for valg af sportsgren. Du kan redigere udvalget i Flow-webservicen for at få bedre adgang til dine foretrukne sportsgrene på din A370. Gå ind under Flow, klik på dit navn og **Sportsprofiler**. Tilføj eller fjern dine foretrukne sportsgrene derfra, og husk at synkronisere for at få dem på din enhed.

For at gå i gang med træningen skal du vente på, at din puls bliver vist ved siden af et sportsikon, og trykke på sportsikonet. Så går træningspasset i gang.

Hvis du vil have din positionsinformation for dine udendørs træningspas, skal du have din telefon med dig under træningspasset. Vent på, at GPS-ikonet bliver statisk, inden du starter passet. Få flere oplysninger [her](#).

## FAVORITTER

Under **Favoritter** kan du se træningssessioner, du har gemt som favoritter på Flow-webservicen. Hvis du ikke har gemt nogen favoritter i Flow, findes dette punkt ikke i A370-menuen.

Få flere oplysninger under [Favoritter](#).

## MIN PULS

Her kan du hurtigt se din aktuelle puls.

## INDSTIL-LINGER

I **Indstillinger** kan du slå [Stabil pulsmålingstilstand](#), [Flytilstand](#), Forstyr ikke-tilstand og [Pulsmålertilstand](#) til og fra, slukke for enheden, nulstille Bluetooth-forbindelser og se enhedsspecifikke oplysninger.

# URDISPLAY

Sådan ændres urdisplayet af din konditionsmåler:

1. Tryk og hold berøringsdisplayet med din finger, til du ser en miniaturemenu over urdisplayene:



2. Swipe op eller ned for at se dem alle, og tryk på det, du vælger.

Her er mulighederne:



- Vertikalt ur og dato
- Aktivitetslinje, der fyldes fra venstre til højre



- Stort ur med dato og løbende sekunder
- Fås i flere farver: Tryk på berøringsdisplayet og hold det nede, indtil du ser et miniaturebillede af et stort urdisplayet. Tryk på miniaturebilledet, swipe op eller ned for at se de tilgængelige farver, og tryk på den ønskede.



- Analogt ur med dato






- Vertikalt standardur
- Aktivitet vist ved, at farven fylder numrene op med fremskridtene inden for det daglige aktivitetsmål



- Horisontalt ur og dato, ingen aktivitetslinje
- Farven ændres med tidspunktet på dagen: gult om dagen og mørkeblåt om natten

 Godt valg, når du vil se tiden om natten.

## PARRER

Bluetooth® pulsmåler skal parres med din A370, hvis de skal fungere sammen. Parringen tager kun nogle få sekunder og sikrer, at din A370 kun modtager signaler fra dine sensorer og enheder, og giver mulighed for en gruppetræning, der er fri for forstyrrelser. Sørg for at udføre parringen derhjemme, inden du deltager i en begivenhed eller et løb, for at forhindre forstyrrelser fra andre enheder.

Polar A370 konditionsmåler er kompatibel med Polar Bluetooth® pulsmålere H6, H7, H10 og OH1.

## PAR EN PULSMÅLER MED A370

 Når du bruger en Polar Bluetooth® pulsmåler, måler A370 ikke pulsen fra håndleddet.

En pulsmåler kan parres med din A370 på to måder:

1. Tag pulsmåleren på, og tryk på knappen og hold den nede i tidsvisning, indtil der vises en besked om, at enheden skal strejfes med A370.
2. Strejf pulsmåleren med din A370.
3. **Parring udført** vises, når du er færdig.

ELLER

1. Tag pulsmåleren på, og tryk på **Træning** på din A370.
2. Strejf pulsmåleren med din A370.
3. **Parring udført** vises, når du er færdig.

# INDSTIL-LINGER

## MENUEN INDSTILLINGER

Du kan gå ind i **Indstillinger** fra hovedmenuen. Tryk for at få ikonerne grønne, når deres funktion er slået TIL.



Stabil pulsmåling. Slå den stabile måling af din puls fra eller til.



Flytilstand. Afbryder alle trådløse forbindelser fra aktivitetsarmbåndet.



Forstyr ikke-tilstand. Forhindrer displayet i at blive tændt, når du bevæger håndleddet, og blokerer Smarte meddelelser fra din telefon.



Pulsmålertilstand. Brug din A370 som et pulsmålertilbehør med en pulsmodtagende enhed.



Sluk. Sluk for enheden.



Nulstil aktuelle Bluetooth-forbindelser. For at bruge Bluetooth-tilbehør skal du parre det igen med enheden.




Information. Se dit enheds-ID, din firmwareversion osv.

Tryk på sideknappen for at vende tilbage til tidsvisning.

## DISPLAY-INDSTILLING

Du kan vælge på hvilken hånd, du ønsker at bære din A370, enten i webservicen Polar Flow eller mobil-appen Polar Flow. Indstillingen ændrer A370-displayets retning i overensstemmelse hermed.

 *Vi anbefaler, at du tager armbåndet på din ikke-dominerende hånd for at få de mest nøjagtige resultater af aktivitetsmålingen.*

Du kan redigere dine indstillinger når som helst på webservicen og mobilappen Polar Flow.

## Sådan ændrer du display-indstillingen på din computer

1. Sæt din A370 ind i computerens USB-port, gå ind på [flow.polar.com](http://flow.polar.com) og log ind.
2. Gå ind under **Produkter** og **Indstillinger**.
3. Vælg din A370, klik og skift displayretning.

Displayretningen på din A370 ændres ved den næste synkronisering.

## Sådan ændrer du display-indstillingen på mobil-appen

1. Gå ind under **Enheder**.
2. Vælg det ønskede håndled, hvor du vil bære din A370.


Displayretningen på din A370 ændres ved den næste synkronisering.

## INDSTILLING AF KLOKKESLÆT

Det aktuelle klokkeslæt og dets format overføres til din A370 fra uret i dit computersystem, når du synkroniserer produktet med webservicen Polar Flow. For at ændre tiden skal du først ændre tidszonen på din computer og derefter synkronisere din A370.

Hvis du ændrer tiden eller tidszonen på din mobile enhed og synkroniserer Polar Flow-appen med Polar Flow-webservicen og din A370, ændres tiden også på din A370. Din mobile enhed skal have en tilgængelig internetforbindelse for at ændre tiden.

## GENSTART A370

Du kan genstarte din A370 fra menuen **Indstillinger**: Berør strømikonet  for at slukke for enheden. Tryk på sideknappen for at genstarte den.


## NULSTIL A370

Prøv at nulstille din A370, hvis du får problemer med den. Hvis du nulstiller din A370, tømmes den for alle oplysninger, og du skal opsætte den igen til personlig brug.

Nulstil din A370 i FlowSync med din computer:

1. Slut din A370 til computeren med det medfølgende USB-kabel.
2. Åbn indstillinger i FlowSync.
3. Tryk på knappen til fabriksnulstilling.

Du kan også nulstille din A370 fra selve armbåndet:

1. Gå ind under **Indstillinger** i hovedmenuen.
2. Tryk på strømkonket  for at slukke for enheden.
3. Tryk igen på knappen i fem sekunder, mens teksten Slukker bliver vist.

Nu skal du opsætte din A370 igen, enten gennem en mobil enhed eller en computer. Husk bare at bruge den samme Polar-konto i opsætningen, som du brugte inden nulstillingen.


## OPDATERING AF FIRMWARE MED COMPUTER

Du kan selv opdatere firmwaren i din A370 for at holde den opdateret. Hver gang en ny firmwareversion er tilgængelig, giver FlowSync dig besked, når du slutter A370 til din computer. Firmwareopdateringerne downloades via FlowSync.

Der udføres firmwareopdateringer for at forbedre funktionerne i din A370. De kan indeholde forbedringer af eksisterende funktioner, helt nye funktioner eller fejludbedringer.

### Sådan opdateres firmwaren:

1. Slut din A370 til din computer med USB-kablet.
2. FlowSync begynder at synkronisere dine data.
3. Efter synkroniseringen bedes du opdatere firmwaren.
4. Vælg **Ja**. Ny firmware installeres (dette kan tage noget tid), og A370 genstarter.

 *Du mister ingen data pga. firmwareopdateringen: Inden opdateringen begynder, synkroniseres din A370 med Flow-webservicen.*

## MED MOBILENHED ELLER TABLET

Du kan også opdatere firmwaren med din mobilenhed, hvis du bruger Polar Flow-mobilapp til at synkronisere dine trænings- og aktivitetsdata i A370. Appen giver dig besked, hvis der er en tilgængelig opdatering, og fører dig gennem den. Vi anbefaler, at du slutter A370 til en strømkilde, inden du går i gang med opdateringen, for at sikre en problemfri opdatering.

 *Den trådløse firmwareopdatering kan tage op til 20 minutter, afhængigt af din forbindelse.*

## FLYTILSTAND

Flytilstand afbryder al trådløs kommunikation fra din A370. Du kan stadigvæk bruge den, men du kan hverken synkronisere dine data til mobilappen Polar Flow eller bruge den med trådløst tilbehør.

## STIL FLYTILSTAND PÅ ON

1. Gå ind under [Indstillinger](#) i hovedmenuen.



2. Tryk på flyikonet, FLYTILSTAND TIL vises, og ikonet bliver grønt. Flyikonet vises i tidsvisningen.

## STIL FLYTILSTAND PÅ OFF

1. Gå ind under [Indstillinger](#) i hovedmenuen.
2. Tryk på ikonet, og FLIGHT MODE OFF vises.

## TIDSVISNINGSIKONER

I tidsvisning findes følgende ikoner muligvis ved siden af klokkeslættet og datoen.



[Flytilstand](#) er slået til. Alle trådløse forbindelser til din mobiltelefon og dit tilbehør afbrydes.



Forstyr ikke-tilstand er slået til. Displayet tændes ikke, når du bevæger håndledet, og du modtager ikke smarte meddelelser.



Vibrationsalarm er indstillet. Du kan indstille alarmen fra Flow-appen.



Din parrede telefon er afbrudt, og du har smarte meddelelser slået til. Tryk og hold sideknappen nede for at tilslutte igen.

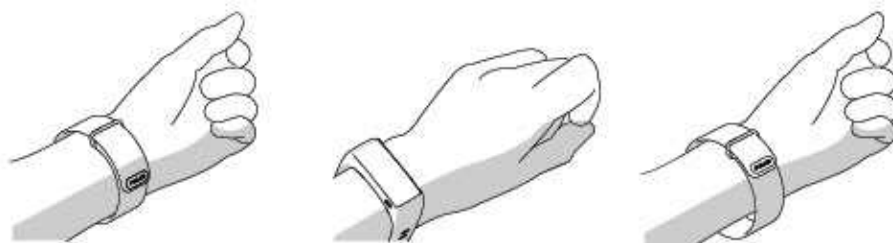
# TRÆNING

## SÅDAN TAGER DU DIN A370 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.



Hvis du har tatoveringer på huden af dit håndled, skal du undgå at placere sensoren direkte på dem, da de kan forhindre nøjagtige målinger.







Det er også en god idé at opvarme huden, hvis dine hænder og din hud nemt bliver kolde. Få blodomløbet i gang, inden du starter dit træningspas!

I sportsgrene, hvor det er mere udfordrende at holde sensoren stille på dit håndled, eller hvor du har tryk eller bevægelse i musklerne eller senerne nær sensoren, anbefaler vi at bruge en Polar H10 pulsmåler med en bryststrop for at få en bedre måling af din puls.

Følg dine puls zoner direkte fra din enhed og få vejledning til træningspas, du har planlagt i Flow-webservicen.

Selvom der er mange subjektive spor på, hvordan din krop reagerer under træning (opfattet anstrengelse, vejtrækning, fysiske fornemmelser), er ingen af dem så pålidelig som pulsmåling. Den er objektiv og påvirkes både af interne og eksterne faktorer - hvilket betyder, at du får en pålidelig måling af din fysiske tilstand.

## START ET TRÆNINGSPAS

	<p>I mellemtiden kan du swipe displayet op eller ned og trykke på <b>Træning</b> for at åbne førtræningsvisning.</p>
	<p>Vælg den sportsprofil, du vil bruge, ved at swipe op eller ned.</p> <p>Forbliv i førtræningstilstanden, indtil A370 har fundet din puls, for at sikre at dine træningsdata er nøjagtige.</p>  <p>Hjerteikonet begynder at vise din puls, når den er fundet.</p>  <p>Når du har en Polar-pulsmåler på, som er blevet parret med din A370, bruger A370 automatisk den tilsluttede sensor til at måle din puls under træningspas. En blå cirkel omkring pulssymbolet indikerer, at A370 bruger den tilsluttede sensor til at måle din puls.</p>
	 <p>Hvis du bruger mobilens placering, viser GPS-ikonet med en statisk cirkel dig, når din placering er fastslået, og du kan begynde at spore dit træningspas.</p>

Se [Funktioner under træning](#) for yderligere oplysninger om, hvad du kan gøre med din A370 under træning.

**For at afbryde et træningspas** skal du trykke på knappen. **Sat på pause** vises, og A370 skifter til pausetilstand. Fortsæt dit træningspas ved at trykke på det grønne pileikon.

**For at stoppe et træningspas** skal du trykke på knappen og holde den nede under træningsmåling eller i pause-tilstand, indtil træningspassets opsummering vises. Eller du kan trykke på det røde stopikon i tre sekunder for at afslutte optagelsen.

## START ET TRÆNINGSPAS MED ET MÅL

Du kan planlægge din træning og [oprette detaljerede træningsmål](#) i Flow-webservicen og synkronisere dem til din A370 med FlowSync-software eller via Flow-app. Din A370 giver dig vejledning til at nå dit mål under træningen.

Sådan starter du et træningspas med et mål:



1. Gå ind under **Min dag**.
2. Vælg målet fra listen ved at trykke på det.
3. Vælg den sportsgren, du ønsker at bruge, ved at trykke på dets ikon.
4. Træningsvisningen dukker op, og du kan starte træningen.

## UNDER TRÆNING TRÆNINGSVISNINGER


Du kan aktivere displayet med en håndledsbevægelse og gennemse træningsvisningerne ved at swipe displayet op eller ned. Displayet slukkes automatisk for at spare batteri. Du kan indstille displayet til ikke at slukke ved at trykke og holde berøringsskærmen nede under træningstilstand, indtil du ser et pæreikon. For at slå denne funktion fra skal du trykke og holde berøringsskærmen nede igen, indtil du ser et pære sluk-ikon.


Du kan se de tilgængelige træningsvisninger herunder.

### TRÆNING MED PULS

	Din aktuelle puls i farven af den aktuelle pulszone. Varigheden af dit træningspas indtil videre.
	Klokkeslæt. Kalorier forbrændt indtil videre under træning.






 <p>The smartwatch display shows a speedometer icon at the top with 'km/h' next to it. Below it is the number '10.2'. Underneath is a small bar chart with 'A' and 'B' labels and 'km' to the right. At the bottom is the number '4.0'.</p>	<p>Træningspassets aktuelle hastighed eller tempo. Rediger sportsprofilerne i Flow for at definere hvilken, du vil se her.</p> <p>Distance tilbagelagt i træningspasset indtil videre.</p>
--	--

 Du kan også deaktivere pulsmåleren for dit næste træningspas ved at trykke på sportsikonet og holde det nede, mens Træningsmenuen er åben.

### TRÆNING MED ET TRÆNINGSMÅL BASERET PÅ VARIGHED ELLER KALORIER

Hvis du har oprettet et træningsmål baseret på varighed eller kalorier i Flow-webservicen og synkroniseret det til din A370, har du følgende visninger:

 <p>The smartwatch display shows a circular progress indicator at the top. Below it is the number '368'. Underneath is a heart icon and a horizontal bar chart. At the bottom is the number '148'.</p> <p>ELLER</p>  <p>The smartwatch display shows a circular progress indicator at the top. Below it is the time '22:08'. Underneath is a heart icon and a horizontal bar chart. At the bottom is the number '131'.</p>	<p>Hvis du har oprettet et mål baseret på kalorier, kan du se hvor mange kalorier af dit mål, du mangler at forbrænde, og din nuværende puls.</p> <p>Hvis du har oprettet et mål baseret på tid, kan du se hvor meget af dit mål, du mangler for at nå det, og din nuværende puls.</p> <p>Pulsantallets farve viser den pulszone, du befinder dig i.</p>
 <p>The smartwatch display shows a stopwatch icon at the top. Below it is the time '46:57'. Underneath is a clock icon with 'AM' to its right. At the bottom is the time '2:52'.</p>	<p>Varigheden af dit træningspas indtil videre.</p> <p>Klokkeslæt.</p>

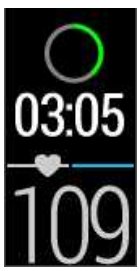




Kalorier forbrændt indtil videre under træning.


Pulszoner i lodrette linjer, du har tilbragt dit træningspas i. Det nuværende fremhæves.


## TRÆNING MED ET TRÆNINGSMÅL BASERET PÅ INTERVALLER

Hvis du har oprettet et intervalmål i Flow-webservicen, defineret pulsintensiteten for hvert interval og synkroniseret målet til din A370, har du følgende visninger:

	<p>Du kan se din puls, den nedre og øvre pulsgrænse for det aktuelle interval og træningspassets varighed indtil videre. Hjertesymbolet giver et billede af din aktuelle puls mellem pulsgrænserne.</p> <p>Farven af din puls viser den pulszone, du befinder dig i</p>
	<p>Varigheden af dit træningspas indtil videre.</p> <p>Klokkeslæt.</p>
	<p>Kalorier forbrændt indtil videre under træning.</p>

## AFBRYD/STOP ET TRÆNINGSPAS

	<p>1. For at afbryde et træningspas skal du trykke på knappen. <b>Sat på pause</b> vises. Fortsæt dit træningspas ved at trykke på det grønne pileikon.</p>
---	---

	<p>2. Stop et træningspas ved at trykke på knappen og holde den nede i tre sekunder under træningsmåling eller i pause-tilstand, indtil tælleren når ned på nul. Eller du kan trykke på det røde stopikon på displayet og holde det nede.</p>
---	---

 Hvis du stopper dit træningspas efter en midlertidig afbrydelse, er den tid, der går efter afbrydelsen, ikke medregnet i den samlede træningstid.

## OPSUMMERING AF TRÆNING EFTER TRÆNING

Du får en opsummering af dit træningspas på din A370 lige efter træningen. Få en mere detaljeret og illustreret analyse i Flow-appen eller i Flow-webservicen.

### OPSUMMERING AF TRÆNING I A370

Du kan kun se opsummeringen af din træning for den pågældende dag i A370. Gå ind under **Min dag** og vælg det træningspas, du ønsker at få vist.

<p>Start time</p> <p><b>8:18</b></p> <p>Duration</p> <p><b>0:31</b> <small>18</small></p>	<p><b>Starttid</b></p> <p>Tiden, hvor dit træningspas startede.</p> <p><b>Varighed</b></p> <p>Træningspassets varighed.</p>
<p>Average heart rate</p> <p><b>120</b></p> <p>Maximum heart rate</p> <p><b>172</b></p>	<p><b>Gnm. puls</b></p> <p>Din gennemsnitspuls under passet.</p> <p><b>Maks. puls</b></p> <p>Din maksimumpuls under passet.</p>

	<p><b>Training Benefit</b></p> <p>Hovedvirkningen / tilbagemeldingen for dit træningspas. For at få Træningsudbytte skal du have brugt mindst 10 minutter i Sportszoner med pulsmåling slået til.</p>
	<p><b>Pulszoner</b></p> <p>Den procentdel af træningstiden, der er brugt i hver pulszone.</p>
	<p><b>Kalorier</b></p> <p>Forbrændte kalorier under træningspasset.</p> <p><b>Fedtfor.%</b></p> <p>Procentdelen af fedtforbrændingskalorier under træningspasset.</p>
	<p>Træningspassets gennemsnitlige og maksimale hastighed eller tempo.</p>
	<p>Tilbagelagt distance i træningspasset.</p>

## APPEN POLAR FLOW

Synkroniser din A370 med Flow-app ved at trykke på knappen og holde den nede i tidsvisning. I Flow-app kan du analysere dine data med det samme efter hvert træningspas. Med appen kan du få et hurtigt overblik over dine træningsdata offline.

Få flere oplysninger under [Polar Flow App](#).

## **WEBSERVICEN POLAR FLOW**

Med webservicen Polar Flow kan du analysere hver eneste detalje af din træning og lære mere om din præstation. Følg din udvikling og del dine bedste træningspas med andre.

Få flere oplysninger under [Webservicen Polar Flow](#).

# FUNKTIONER

## AKTIVITETSMÅLING 24/7

A370 sporer din aktivitet med et indbygget 3D-accelerometer, der måler dine håndledsbevægelser. Funktionen analyserer hyppigheden, intensiteten og regelmæssigheden af dine bevægelser sammen med din fysiske information, hvormed du kan se, hvor aktiv du virkelig er i din hverdag ud over din regelmæssige træning. Vi anbefaler, at du bærer din A370 på din ikke-dominerende hånd, for at opnå en mere nøjagtig aktivitetsmåling.

## AKTIVITETSMÅL

Du får dit personlige aktivitetsmål, når du registrerer din Polar-konto i Flow. Den vejleder dig, så du kan nå dit mål hver dag. Du kan se målet på din A370 og i Polar Flow-appen eller -webservicen. Aktivitetsmålet er baseret på indstillingen af dine personlige data og aktivitetsniveauet, som du kan finde under indstillingerne af dit daglige aktivitetsmål i [Flow-webservicen](#).


Hvis du ønsker at ændre dit mål, skal du logge ind på Flow-webservicen, klikke på dit navn/profilbillede øverst til højre og gå ind på fanen Dagligt aktivitetsmål i Indstillinger. Indstillingen af Dagligt aktivitetsmål giver dig mulighed for at vælge det niveau, der beskriver din typiske dag og aktivitet bedst, blandt tre aktivitetsniveauer. Under valgområdet kan du se, hvor aktiv du skal være for at nå dit daglige aktivitetsmål på det valgte niveau. Hvis du f.eks. arbejder på et kontor og sidder ned det meste af dagen, forventes det, at du når op på ca. fire timers aktivitet af lav intensitet på en almindelig dag. Der er højere forventninger til folk, som står op og går en masse i løbet af deres arbejdsdag.

## AKTIVITETSDATA

A370 fylder gradvist aktivitetslinjen op for at angive din udvikling mod dit daglige mål. Når linjen er fuld, har du nået dit mål, og du får en vibrerende meddelelse. Du kan se aktivitetslinjen i menuen **Min dag** og i nogle af urdisplayene.

I menuen **Min dag** kan du se, hvor aktiv din dag har været indtil videre, samt eventuelle træningspas, du har gennemført eller planlagt for dagen.

- **Skridt:** Skridt, du har taget indtil videre. Mængden og typen af kropsbevægelser registreres og omdannes til en vurdering af skridt.
- **Kalorier:** Viser, hvor mange kalorier du har forbrændt under træning, aktivitet og BMR (Basalstofskifte: den minimale stofskifteaktivitet, der er nødvendig for at være i live).

 Bemærk, at informationen om dit træningspas ikke er inkluderet i dataene om daglig aktivitet. Med andre ord repræsenterer trinene, distancen, den aktive tid og kalorierne samt den samlede udvikling mod at nå dit daglige aktivitetsmål, der vises under menuen **Min dag** på din konditionsmåler, og under **Aktivitet** i Polar

*Flow-mobilappen og -webservicen, al den anden aktivitet, du udfører i løbet af dagen, ud over eventuelt målt træningspas.*

## ADVARSEL OM INAKTIVITET

Det er almen kendt, at fysisk aktivitet spiller en meget vigtig faktor, hvis man vil bevare sit helbred. Ud over at være fysisk aktiv er det vigtigt at undgå at sidde ned i længere perioder. Det er dårligt for helbredet at sidde ned i længere perioder, selv på de dage, hvor du træner og får nok daglig aktivitet. Din A370 holder også øje med, om du er inaktiv for længe i løbet af dagen. På denne måde hjælper den dig med at holde pauser i din stillesiddende aktivitet for at undgå de negative virkninger, det har på dit helbred.

Du modtager en advarsel om inaktivitet, hvis du har siddet stille i 55 minutter: **Det er tid til at bevæge dig** bliver vist sammen med en lille vibration. Rejs dig og find din egen måde at være aktiv på. Gå en kort tur, stræk ud eller foretag en anden let aktivitet. Meddelelsen forsvinder, når du går i gang med at bevæge dig eller trykker på en vilkårlig knap. Hvis du ikke bliver aktiv inden for fem minutter, modtager du et stempel for inaktivitet, som du kan se på Flow-appen og Flow-webservicen efter synkronisering.

Både Flow-appen og Flow-webservicen viser dig hvor mange inaktivitetsstempler, du har modtaget. På denne måde kan du kontrollere din daglige rutine og foretage ændringer, så du opnår en mere aktiv livsstil.

## SØVNINFORMATION I FLOW-WEBSERVICEN OG FLOW-APPEN

Polar-enheder med aktivitetsmåling 24/7 registrerer automatisk, hvornår du falder i søvn, hvornår du sover, og hvornår du vågner fra dine håndledsbevægelser. De observerer dine bevægelser om natten og måler alle afbrydelser under søvnperioden samt fortæller dig, hvor meget du rent faktisk har sovet. Søvnregistreringen er baseret på målingen af bevægelserne af din ikke-dominerende hånd med en digital 3D-accelerationssensor.

Når din søvn spores, får du et indblik i dine søvnmønstre, så du kan se, hvor du bør lave forbedringer eller ændringer. Når du sammenligner din nat med gennemsnitsnætter og vurderer dine mønstre, kan det hjælpe dig med at finde ud af, hvad du laver i løbet af dagen, der kan påvirke din søvn. Ugentlige opsummeringer i din Polar Flow-konto kan hjælpe dig med at evaluere, hvor regelmæssigt dit mønster mellem søvn/vågen er.

Hvad Polar Sleep Plus™ måler – hovedkomponenter inden for søvnmåling

- **Søvnperiode** - Søvnperiode er det samlede tidsrum mellem det tidspunkt, hvor du faldt i søvn, til du vågnede. Din Polar-enhed overvåger din krops bevægelser og kan registrere, hvornår du falder i søvn og vågner op. Den registrerer også afbrydelser i din søvn under hele søvnperioden.
- **Reel søvn** - Reel søvn angiver den tid, du har sovet mellem det tidspunkt, hvor du faldt i søvn, til du vågnede. Mere specifikt er det din søvnperiode minus afbrydelserne. Det er kun den tid, hvor du rent faktisk har sovet, der er medregnet i den reelle søvn. Reel søvn kan både angives som procent [%] og varighed [t:min].
- **Afbrydelser** - I løbet af en normal nats søvn er der flere korte og lange afbrydelser, hvor du faktisk vågner. Det afhænger af afbrydelsernes varighed, om du kan huske dem eller ej. De korte afbrydelser husker vi normalt ikke. Men vi kan huske de længere afbrydelser, hvor vi måske er oppe for at drikke et glas vand.



- **Søvn-stabilitet** - Søvn-stabilitet beskriver, hvor stabil din søvn har været. Din søvns stabilitet vurderes på en skala mellem 1 og 5, hvor 5 er en meget stabil søvn. Jo lavere værdien er, jo flere afbrydelser har der været i din søvn. En god nats søvn består af lange uafbrudte søvnsegmenter og har ikke hyppige afbrydelser.

- **Selvevaluering** - Ud over at vise objektiv søvnmetrik opmuntrer Flow-servicen dig til at selvevaluere din søvn dagligt. Du kan vurdere, hvor godt du har sovet sidste nat, med en skala på fem trin: meget dårligt - dårligt - nogenlunde - godt - meget godt. Ved at besvare dette spørgsmål får du en længere version af tilbagemelding i tekst om din søvns varighed og kvalitet.

## AKTIVITETSDATA I FLOW-APPEN OG FLOW-WEBSERVICEN.

Med Flow-appen kan du følge og analysere dine aktivitetsdata på farten og få dine data synkroniseret trådløst fra din A370 til Flow-webservicen. Flow-webservicen giver dig det mest detaljerede indblik i din aktivitetsinformation.

## GPS FRA MOBIL

Du kan måle ruterne, hastigheden og distancen af dine udendørs træningspas med A370 ved hjælp af din mobile enheds GPS. Du skal have Polar Flow-mobilappen installeret i din mobil, have den [parret](#) med din A370 og give den tilladelse til at bruge din telefons position.

Når du starter dit udendørs træningspas under **Træning**, viser GPS-ikonet med statisk cirkel dig, når positionen er fundet, og du kan starte målingen af dit træningspas.

 *Du skal holde din mobile enhed på dig under træningspasset.*

## SMARTE MEDDELELSER

Med funktionen Smarte meddelelser kan du få meddelelser fra din telefon til din Polar-enhed. Din Polar-enhed underretter dig, hvis du får et indgående opkald eller modtager en besked (f.eks. en sms eller en WhatsApp-besked). Den underretter dig også om de kalenderbegivenheder, du har på telefonens kalender. For at bruge funktionen Smarte meddelelser skal du have Polar Flow-mobilappen til iOS eller Android, og din Polar-enhed skal være parret med appen.

Du kan få detaljeret vejledning om brug af Smarte meddelelser i supportdokumentet [Smarte meddelelser \(Android\)](#) eller [Smarte meddelelser \(iOS\)](#).


## BRUG AF A370 SOM ET PULSMÅLERTILBEHØR

Du kan bruge din A370 som en pulsmåler med en anden Bluetooth-enhed, der kan modtage pulsmålerprofil, såsom en cykelcomputer, en sportsapp som Polar Beat eller en anden enhed, der bæres på håndledet. For at bruge den skal du først parre A370 med modtagerenheden ligesom alt andet Bluetooth-tilbehør. Se pareringsanvisningerne i modtagerenhedens brugsvejledning.


Sådan slår du pulsmålerstanden til:

1. Gå ind under **Indstillinger** i hovedmenuen.



2. Tryk på , acceptér bekræftelsesansøgningen om at slå pulssensortilstanden til

For at slå pulsmåler tilstanden til skal du trykke på tilbage-knappen og bekræfte dit valg.

 Bemærk, at på denne måde registrerer A370 ikke dine træningspas i Flow-dagbogen. Det er kun hvis pulsmotagerenheden er Flow-kompatibel, du får dem i din dagbog.

## POLAR SMART COACHING-FUNKTIONER


Uanset om det drejer sig om at vurdere dine daglige konditionsniveauer, oprette individuelle træningsplaner, træne ved den rette intensitet eller modtage øjeblikkelig feedback, giver Polar Smart Coaching dig mulighed for enestående og brugervenlige funktioner, der er tilpasset dine personlige behov og udformet til maksimal nydelse og motivation, når du træner.

A370 indeholder følgende Polar Smart Coaching-funktioner:

- [Aktivitetsvejledning](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Stabil pulsmåling](#)
- [Pulsbaseret træning](#)
- [Running Program](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Smart Calories](#)
- [Sportsprofiler](#)
- [Training Benefit](#)

### AKTIVITETSVEJLEDNING

Funktionen Aktivetsvejledning viser, hvor aktiv du har været i løbet af dagen, og fortæller dig, hvor meget du stadigvæk mangler at lave for at nå anbefalingerne til fysisk aktivitet hver dag. Du kan kontrollere, hvordan det går med at nå dit daglige aktivitetsmål på enten din A370, på Polar Flow-mobilappen eller på Polar Flow-web-servicen.

 Bemærk, at informationen om dit træningspas ikke er inkluderet i dataene om daglig aktivitet. Med andre ord repræsenterer trinene, distancen, den aktive tid og kalorierne samt den samlede udvikling mod at nå dit daglige aktivitetsmål, der vises under menuen **Min dag** på din konditionsmåler, og under **Aktivitet** i Polar Flow-mobilappen og -webservicen, al den anden aktivitet, du udfører i løbet af dagen, ud over eventuelt målt træningspas.

## AKTIVITETSVEJLEDNING PÅ A370

Nogle af urdisplayene på din A370 viser dine fremskridt mod dit daglige aktivitetsmål.

Under menupunktet Min dag kan du se Aktivitetskort, der viser din daglige aktivitet mere detaljeret. Her kan du se den procentdel, du har opnået af dit daglige aktivitetsmål. Det samme vises også med en aktivitetslinje.

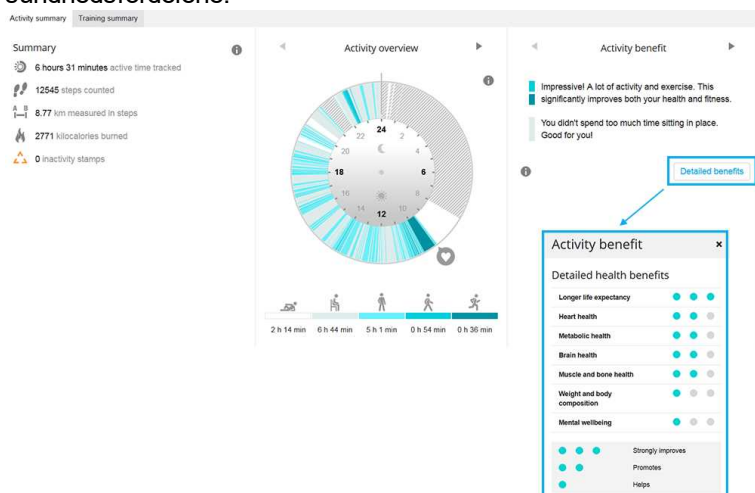
Tryk på bjælken for at se et eksempel på, hvordan du når dagens mål. 'Op' betyder aktivitet af lav intensitet, 'gang' betyder aktivitet af mellemhøj intensitet, og 'jogging' betyder aktivitet af høj intensitet. Med praktisk vejledning som '50 min. gang' eller '20 min. jogging' kan du vælge, hvordan du vil nå dit mål. Du kan finde flere eksempler på aktiviteter af lav, mellemhøj og høj intensitet på Polar Flow-webservicen og Polar Flow-appen.

Få flere oplysninger under [Aktivitetsmåling 24/7](#).

## AKTIVITETSUDBYTTE

Aktivitetsudbytte giver dig tilbagemelding om de sundhedsfordele, du har opnået ved at være aktiv, samt hvilken type uønskede virkninger det har haft på dit helbred at sidde for længe ned. Tilbagemeldingen er baseret på internationale retningslinjer og undersøgelser af sundhedsvirkningerne ved fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd. Nøgleidéen er: jo mere aktiv du er, des flere fordele får du!

Både Flow-app og Flow-webservice viser aktivitetsudbyttet ved din daglige aktivitet. Du kan se aktivitetsudbyttet for hver dag, uge og måned. I Flow-webservicen kan du også se de detaljerede oplysninger om sundhedsfordelene.



Få flere oplysninger under [Aktivitetsmåling 24/7](#).

## STABIL PULSMÅLING

Funktionen Stabil pulsmåling måler din puls hele døgnet rundt. Den giver mulighed for en mere nøjagtig måling af den daglige kalorieforbrænding og din samlede aktivitet, da fysiske aktiviteter med meget lidt håndledsbevægelse, såsom cykling, nu også kan måles.

Funktionen Stabil pulsmåling er automatisk slået til i din A370. Du kan skifte mellem at slå funktionen Stabil



pulsmåling til og fra på din A370 under **Indstillinger** ved at trykke på ikonet . Polars funktion Stabil puls måler din puls på en intelligent, justerbar og optimeret måde. Hvis funktionen Stabil puls er slået til i din Polar-enhed, aflades batteriet dog hurtigere.

Under **Min dag** kan du følge, hvad dagens højeste og laveste pulsmålinger vil være, og du kan kontrollere, hvad din laveste pulsmåling var i løbet af den forrige nat. Du kan følge målinger mere detaljeret og i længere perioder i Polar Flow, enten på websitet eller i mobil-appen.

Polars stabile pulsmåling starter hver gang, der er gået nogle få minutter, eller baseret på dine håndledsbevægelser.

Den timede måling kontrollerer din puls, hver gang der er gået nogle få minutter, og hvis din puls er øget under kontrollen, begynder funktionen Stabil puls at måle din puls. Stabil pulsmåling kan også starte baseret på dine håndledsbevægelser, f.eks. når du går i et tilstrækkeligt hurtigt tempo i mindst ét minut.

Den stabile måling af din puls stopper automatisk, når dit aktivitetsniveau falder lavt nok. Når din Polar-enhed registrerer, at du har siddet ned i lang tid, begynder den stabile pulsmåling for at finde dagens laveste pulsmåling.



## SMART CALORIES




Den mest nøjagtige kalorietæller på markedet beregner antallet af forbrændte kalorier, og med stabil pulsmåling er den endnu mere nøjagtig. Beregningen af energiforbrænding er baseret på:

- Kropsvægt, højde, alder, køn
- Individuel maksimumpuls ( $HR_{max}$ )
- Puls under træning og under stabil pulsmåling
- Aktivitetsmåling uden for træningspas, og når du træner uden puls
- Individuel maksimal iltoptagelse ( $VO2_{max}$ )  
 $VO2_{max}$  fortæller dig om din aerobe kondition. Du kan finde ud af din estimerede  $VO2_{max}$  med Polar Konditionstest. Kun tilgængelig med Polar H7 og H10 pulsmålere.

## PULSZONER

Polar pulszoner introducerer et nyt effektivitetsniveau i pulsbaseret træning. Træning er opdelt i fem pulszoner baseret på procenter af maksimumpulsen. Med pulszoner kan du let vælge og overvåge træningsintensiteter.

Målzone	Intensitet % af $HR_{max}$  $HR_{max}$ = Maksimalpuls (220-alder).	Eksempel: Pulszoner (i slag i minuttet) for en 30-årig person, hvis maksimumpuls er 190 bpm (220-30).	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
MAKSIMUM  	90-100 %	171-190 slag i minuttet	under 5 minutter	Udbytte: Maksimal eller næsten maksimal anstrengelse af vejtrækning og muskler.  Føles som: Meget anstrengende for vejtrækning og muskler.  Anbefales til: Meget erfarne og veltrænede atleter. Kun korte intervaller, normalt sidste forberedelse inden korte begivenheder.
HÅRD  	80-90 %	152-172 slag i minuttet	2-10 minutter	Udbytte: Bedre evne til at opretholde konstant høj hastighed.  Føles som: Giver muskulær træthed og tung vejtrækning.  Anbefales til: Erfarne atleter til træning af forskellig længde hele året rundt. Bliver vigtigere i perioden op til konkurrence.
MIDDEL	70-80 %	133-152 slag i minuttet	10-40 minutter	Udbytte: Forbedrer det generelle træningstempo, gør moderate intensitetsanstrengelser nemmere og forbedrer effektivitet.

Målzone	Intensitet % af $HR_{max}$  $HR_{max}$ = Maksimalpuls (220-alder).	Eksempel: Pulszoner (i slag i minuttet) for en 30-årig person, hvis maksimumpuls er 190 bpm (220-30).	Eksempler på varigheder	Træningseffekt
				<p>Føles som: Stabil, kontrolleret, hurtig vejtrækning.</p> <p>Anbefales til: Atleter, der arbejder sig hen imod begivenheder eller ønsker præstationsforbedringer.</p>
LET 	60-70 %	114-133 slag i minuttet	40-80 minutter	<p>Udbytte: Forbedrer den generelle basiskondition, forbedrer restitution og øger stofskiftet.</p> <p>Føles som: Behageligt og let, lav muskel- og kardiovaskulær belastning.</p> <p>Anbefales til: Alle til lange træningspas i perioder med basistræning og i restitutionsperioder under konkurrencesæson.</p>
MEGET LET 	50-60 %	104-114 slag i minuttet	20-40 minutter	<p>Udbytte: Hjælper med at varme op og køle ned samt hjælper med restitution.</p> <p>Føles som: Meget let, lav belastning.</p> <p>Anbefales til: Restitutions- og nedkølingstræning gennem træningssæsonen.</p>

Træning i pulszone 1 udføres ved meget lav intensitet. Hovedtræningsprincippet er, at din præstation forbedres under restitution efter træning og ikke kun under træning. Du kan fremskynde din restitution med træning ved meget let intensitet.

Træning i pulszone 2 er til udholdenhedstræning, en essentiel del af et træningsprogram. Træningspas i denne zone er let og aerob. Træning af lang varighed i denne lette zone resulterer i effektivt energiforbrug. Fremskridt kræver vedholdenhed.

Aerob kraft forbedres i pulszone 3. Træningsintensiteten er højere end i sportszone 1 og 2, men stadig primært aerob. Træning i sportszone 3 kan f.eks. bestå af intervaller efterfulgt af restitution. Træning i denne zone er specielt effektivt til forbedring af blodcirkulationen i hjerte- og skeletmuskulatur.

Hvis dit mål er at konkurrere på topplan, skal du træne i pulszone 4 og 5. I disse zoner er træningen aerob i intervaller på op til 10 minutter. Jo kortere intervallet er, desto højere intensitet. Tilstrækkelig restitution mellem intervaller er meget vigtigt. Træningsmønstret i zone 4 og 5 er udviklet til at frembringe top-præstation.

Polar pulszonerne kan gøres personlige ved brug af en laboratoriemålt HRmax-værdi eller ved at tage en felttest for at måle værdien selv. Når du træner i en målpulszone, skal du forsøge at gøre brug af hele zonen. Mellemzonen er et godt mål, men det er ikke nødvendigt at holde din puls på det helt nøjagtige niveau hele tiden. Pulsen justeres gradvist til træningsintensiteten. Når du f.eks. skifter fra pulsmålzone 1 til 3, justeres cirkulationssystemet og pulsen inden for 3-5 minutter.

Pulsen svarer til træningsintensiteten afhængigt af faktorer, som f.eks. kondition og restitutionsniveauer samt miljømæssige faktorer. Det er vigtigt at være opmærksom på følelser af træthed og justere træningsprogrammet i henhold hertil.

## **POLAR RUNNING PROGRAM**

Polar Running Program er et personligt program baseret på dit konditionsniveau, der er udformet til at sikre, at du træner rigtigt og undgår overanstrengelse. Det er intelligent og tilpasser sig til din udvikling. Det giver dig samtidigt besked, når det kan være en god idé at slappe lidt af, og når du bør give den en ekstra skalle. Hvert program er skræddersyet til din begivenhed, og der tages hensyn til dine personlige egenskaber, din træningsbaggrund og din forberedelsestid. Programmet er gratis og tilgængeligt i Polar Flow-webservicen på [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

Der er tilgængelige programmer til 5 km, 10 km, halvmaraton og maraton. Hvert program har tre faser: Baseopbygning, Opbygning og Nedtrapning. Disse faser er designet til at udvikle din præstation gradvist og sørge for, at du er klar på løbsdagen. Løbetræningspas er opdelt i fem typer: let jog, mellemlangt løb, langt løb, tempoløb og interval. Alle træningspas indeholder opvarmnings-, trænings- og nedkølingsfaser for optimale resultater. Derudover kan du vælge at udføre styrke-, kerne- og mobilitetstræningspas for at understøtte din udvikling. Hver træningsuge består af to til fem løbetræningspas, og den samlede varighed af løbetræningspas pr. uge varierer fra én til syv timer alt efter dit konditionsniveau. Den minimale varighed for et program er 9 uger, og den maksimale er 20 måneder.

Lær om Polar Running Program i denne [indgående vejledning](#). Eller læs mere om, hvordan du [kommer i gang med Running Program](#).

## OPRET ET POLAR RUNNING PROGRAM

1. Log ind på Flow-webservicen på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. Vælg **Programmer** fra fanen.
3. Vælg din begivenhed, giv den et navn, indstil en begivenhedsdato, og hvornår du ønsker at starte programmet.
4. Udfyld spørgsmålene om fysisk aktivitetsniveau.\*
5. Vælg, om du vil medtage understøttende øvelser i programmet.
6. Læs og udfyld spørgeskemaet om egnethed til fysisk aktivitet.
7. Se dit program, og juster om nødvendigt evt. indstillinger.
8. Vælg **Start program**, når du er færdig.

\*Hvis fire ugers træningshistorik er tilgængelig, vil disse blive udfyldt på forhånd.

## START ET LØBEMÅL

Efter du har synkroniseret din A370 med Flow, foreslås dit løbemål for den aktuelle dag automatisk for dig, når du trykker på **Træning** på din A370. Acceptér dem for at starte dit mål.

## FØLGE DIN UDVIKLING

Synkroniser dine træningsresultater fra din enhed til Flow-webservicen via USB-kablet eller Flow-appen. Følg din udvikling fra fanen **Programmer**. Du ser et overblik over dit aktuelle program, og hvordan du har udviklet dig.

### Ugentlig præmie

Hvis du træner til en løbebegivenhed med Polar Running Program, giver din A370 dig præmier for at følge din træningsplan.

Du modtager stjerner på din A370 som feedback baseret på, hvor godt du har fulgt programmet hver uge. Du får en præmie, når ugen skifter, dvs. enten mandag, lørdag eller søndag, afhængigt af hvilken Første ugedag, du har valgt under Generelle indstillinger i din Polar-konto.

Det antal stjerner, du får, afhænger af hvor godt du har nået dine mål. Den faktiske tid, du har brugt i de forskellige pulszone under træningen, sammenlignes med træningsmålets planlagte tid for hver pulszone. Se informationen herunder for at finde ud af, hvad der skal bruges for hvert antal stjerner, eller hvorfor du ikke fik nogen stjerner en eller anden uge.

- 1 stjerne: I gennemsnit har du nået 75 % af dit mål i hver pulszone.
- 2 stjerner: I gennemsnit har du nået 90 % af dit mål i hver pulszone.
- 3 stjerner: I gennemsnit har du nået 100 % af dit mål i hver pulszone.



- Ingen stjerner: Du har trænet for meget (over 200 %) i moderate zoner (1-3).
- Ingen stjerner: Du har trænet for meget (over 150 %) i træningszoner af høj intensitet (4 og 5).

 Husk at starte dine træningspas med træningsmålene, så resultaterne af dine træningspas sammenlignes med målene.

## POLAR SLEEP PLUS™

A370 måler din søvn, hvis du har den på om natten. Den måler, hvornår du falder i søvn, og hvornår du vågner, og indsamler dataene til dybere analyse i Polar Flow-appen og -webservicen. A370 observerer din håndbevægelse om natten for at måle alle afbrydelser i løbet af hele søvnperioden og fortæller dig, hvor meget du rent faktisk har sovet.

### Søvndata på din A370

Du kan kontrollere dine søvndata fra søvnkortet **Min dag**. Tryk for at få detaljerede oplysninger.



- **Søvnperiode** er det samlede tidsrum mellem det tidspunkt, hvor du faldt i søvn, til du vågnede.
- **Reel søvn** angiver den tid, du har sovet mellem det tidspunkt, hvor du faldt i søvn, til du vågnede. Mere specifikt er det din søvnperiode minus afbrydelserne. Det er kun den tid, hvor du rent faktisk har sovet, der er medregnet i den reelle søvn.
- **Søvn-stabilitet** er en vurdering af, hvor stabil din søvnperiode var.
- De tidspunkter, hvor du faldt i søvn, til du vågnede.
- **Feedback** baseret på dine søvndata, din foretrukne søvntid, og hvordan du vurderede din søvn.
- Din givne søvnvurdering med et smiley-ikon.

### Søvndata i Flow-appen og -webservicen

Dine søvndata vises i Flow-appen og -webservicen, efter din A370 er synkroniseret. Flow-appen og -webservicen viser dine søvndata i visninger for én nat og ugen. Med Flow-webservicen kan du se din søvn under fanen **Søvn** i din **Dagbog**. Du kan også medtage dine søvndata i **Aktivitetsrapporter** under fanen **Udvikling**.

I Polar Flow-appen og -webservicen kan du indstille **Din ønskede søvnperiode** for at definere, hvor længe du sigter efter at sove hver nat. Du kan også bedømme din søvn. Du modtager feedback om, hvordan du har sovet, baseret på dine søvndata, din foretrukne søvntid og din søvnbedømmelse.

Ved at følge dine søvnmønstre kan du se, om de bliver påvirket af eventuelle ændringer i din dagligdag, og finde den rette balance mellem hvile, daglig aktivitet og træning.

## POLAR SPORTSPROFILER

Vi har oprettet syv standard-sportsprofiler på din A370. På Flow-webservicen kan du tilføje nye sportsprofiler og synkronisere dem til din A370 og således oprette en liste over alle dine foretrukne sportsgrene. Du kan også definere nogle specifikke indstillinger for hver sportsprofil. Slå f.eks. vibrationsfeedback fra i yoga-sportsprofilen. Få flere oplysninger under [Sportsprofiler i Flow-webservicen](#).

Ved hjælp af sportsprofilerne kan du holde øje med hvad, du har gennemført, og se den fremgang, du har haft inden for de forskellige sportsgrene. Du kan gøre dette i [Flow-webservicen](#).

Bemærk, at i en række indendørs sportsprofiler, gruppesportsprofiler og holdsportsprofiler er indstillingen **Puls synlig for andre enheder** som standard slået til. Dette betyder, at kompatible enheder med Bluetooth Smart trådløs teknologi, f.eks. udstyr i træningscenter, kan måle din puls. Du kan kontrollere hvilke sportsprofiler, der har Bluetooth-udsendelse slået til som standard, fra [Listen over Polar-sportsprofiler](#). Du kan aktivere eller deaktivere Bluetooth-udsendelse fra [indstillingerne for sportsprofiler](#).

## TRÆNINGSUBBYTTE

Træningsudbytte giver dig tilbagemelding i tekst om din præstation i hvert træningspas, hvilket hjælper dig med bedre at forstå virkningerne af din træning. Du kan se tilbagemeldingen i Flow-app og Flow-webservice. For at få tilbagemeldingen skal du have trænet mindst 10 minutter i alt i pulszonerne. Tilbagemeldingen om træningsudbytte er baseret på pulszoner. Den registrerer hvor lang tid, du befinder dig i hver zone, og hvor mange kalorier du forbrænder i hver zone.


Beskrivelserne af forskellige muligheder for træningsudbytte er angivet i tabellen herunder

Tilbagemelding	Udbytte
Maks træning+	Det var en hård træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv. Din træning øgede også din modstand over for udmattelse.
Maks træning	Det var en hård træning! Du forbedrede din sprinthastighed og dine musklers nervesystem, hvilket gør dig mere effektiv.
Maksimal og tempotræning	Sikke en træning! Du forbedrede dit tempo og din effektivitet. Denne træning udviklede også betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Tempo- og maksimaltræning	Sikke en træning! Du forbedrede betydeligt din aerobe kondition og din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Denne træning udviklede også din hastighed og effektivitet.
Tempotræning+	Fantastisk tempo i en lang træning! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed og evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Din træning øgede også din modstand over for udmattelse.
Tempotræning	Fantastisk tempo! Du forbedrede din aerobe kondition, hastighed

Tilbage melding	Udbytte
	og evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Tempo- og stabil tilstandstræning	Godt tempo! Du forbedrede din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid. Denne træning udviklede også din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed.
Stabil tilstands- og tempotræning	Godt tempo! Du forbedrede din aerobe kondition og dine musklers udholdenhed. Denne træning udviklede også din evne til at opretholde præstation med høj intensitet i længere tid.
Stabil tilstandstræning+	Fremragende! Denne lange træning forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den øgede også din modstand over for udmattelse.
Stabil tilstandstræning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning, lang	Fremragende! Denne lange træning forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Den udviklede også din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Stabil tilstands- og grundlæggende træning	Fremragende! Du forbedrede dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition. Denne træning udviklede også din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Grundlæggende og stabil tilstandstræning, lang	Flot! Denne lange træning forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning. Den udviklede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende og stabil tilstandstræning	Flot! Du forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning. Denne træning udviklede også dine musklers udholdenhed og din aerobe kondition.
Grundlæggende træning, lang	Flot! Denne lange træning med lav intensitet forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Grundl. træning	Flot klaret! Denne træning med lav intensitet forbedrede din grundlæggende udholdenhed og din krops evne til at forbrænde fedt under træning.
Restitutionstræning	Meget god træning for din restitution. Let træning som denne gør det muligt for din krop at tilpasse sig din træning.

## KONDITIONSTEST

Polar Konditionstest er en nem, sikker og hurtig måde, hvorpå du kan vurdere din aerobe (kardiovaskulære) kondition i hvile. Resultatet, Polar OwnIndex, kan sammenlignes med maksimal iltoptagelse ( $VO_{2max}$ ), der ofte bruges til at vurdere aerob kondition med. Både din langsigtede træningsbaggrund, puls, pulsvariation i hvile, køn, alder, højde og kropsvægt påvirker OwnIndex. Polar Konditionstest er udviklet til at bruges af sunde voksne personer.

 *Du skal have en kompatibel Polar pulsmåler (H9, H10) på for at udføre Konditionstesten. Når du har en Polar-pulsmåler på, som er blevet parret med din A370, bruger A370 automatisk den tilsluttede sensor til at måle din puls under testen.*

Hvis du vil have vejledning til, hvordan du udfører Polar Konditionstest med A370, kan du se følgende supportdokumenter:

[Spørgsmål og svar om Polar Konditionstest](#)

[Hvordan udfører jeg Konditionstest, og hvad bruges den til?](#)

## ALARM

Alarmen i A370 er lydløs og vibrerer. Du kan kun indstille en alarm i Polar Flow-mobilappen.

 *Når alarmen er slået til, vises der et ur-ikon i tidsvisningen.*

Du kan kontrollere alarmtiden fra **Min dag** ved at trække tidsvisningen opad med din finger.

# POLAR FLOW-APP OG -WEBSERVICE

## APPEN POLAR FLOW

Med appen Polar Flow kan du når som helst se en øjeblikkelig visuel fortolkning af dine aktivitets- og træningsdata offline.

Få detaljerede oplysninger om din aktivitet 24/7. Find ud af, hvad du mangler af dit daglige mål, og hvordan du når det. Se skridt, dækket distance, forbrændte kalorier og timers søvn.

Flow-app giver dig hurtigt adgang til dine træningsmål og viser resultater af konditionstesten. Få et hurtigt overblik over din træning og analysér hver eneste detalje af din præstation med det samme. Se de ugentlige opsummeringer af din træning i træningsdagbogen. Du kan også dele højdepunkterne af din træning med dine venner i Flow-fællesskabet.


Du kan også opsætte din nye A370 trådløst med den. Se hvordan under [Opsæt din A370](#).

For at komme i gang med at bruge Flow-appen skal du downloade den fra App Store eller Google Play til din mobil. Gå ind på [support.polar.com/da/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/da/support/Flow_app) for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow. Inden du tager en ny mobil enhed (smartphone, tablet) i brug, skal den parres med din A370.

## PAR EN MOBIL ENHED MED A370

Inden du parrer en mobil enhed skal du

- downloade Flow-appen fra App Store eller Google Play.
- sørge for, at *Bluetooth* er slået til på din mobile enhed, og at flytilstand er ikke slået til.

 *Bemærk venligst, at du er nødt til at udføre parringerne i Flow-appen og IKKE i din mobilenheds Bluetooth-indstillinger.*

Sådan parres en mobil enhed:

1. På din mobile enhed skal du åbne Flow-app og logge ind med din Polar-konto, som du oprettede, da du [opsatte din A370](#).
2. Vent på, at visningen **Tilslut produkt** vises på din mobile enhed (**Venter på A370**) vises.
3. Tryk på knappen på A370 og hold den nede.
4. **Par: strejf enhed med A370** vises. Strejf den mobile enhed med din A370.
5. **Parrer** vises.
6. **Bekræft på anden enhed xxxxx** vises på din A370. Indtast PIN-koden fra A370 på mobilenheden. Parringen starter.
7. **Parring udført** vises, når du er færdig.

For at se dine træningsdata i Flow app skal du synkronisere din A370 med den efter dit træningspas. Når du synkroniserer din A370 med Flow-appen, synkroniseres dine aktivitets- og træningsdata også automatisk med en internetforbindelse til Flow-webservicen. Flow-app er den nemmeste måde at synkronisere dine træningsdata på fra din A370 med webservicen. Der er oplysninger om synkronisering i [Synkronisering](#).

## WEBSERVICEN POLAR FLOW

Webservicen Polar Flow viser dit aktivitetsmål og de detaljerede oplysninger om din aktivitet, og den hjælper dig med at forstå, hvordan dine daglige vaner og valg påvirker dit velvære. Med Flow-webservicen kan du planlægge og analysere hver eneste detalje af din træning og lære mere om din præstation og din udvikling på længere sigt. Opsæt og tilpas din A370, så den passer perfekt til dine træningsbehov, ved at tilføje sportsprofiler og brugertilpasse indstillinger. Du kan også dele højdepunkterne af din træning med dine venner i Flow-fællesskabet.

Gå i gang med at bruge Flow-webservicen ved at [opsætte din A370](#) på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Der får du vejledning til at downloade og installere FlowSync-softwaren til at synkronisere data mellem din A370 og webservicen og til at oprette en brugerkonto til webservicen. Hent også Flow-appen til din mobil for at få øjeblikkelige analyser og nem datasynkronisering til webservicen.

## NYHEDER

I [Nyheder](#) kan du se, hvad du og dine venner har lavet på det seneste. Se de nyeste træningspas og aktivitetsopsummeringer, del dine bedste præstationer, kommentér og "synes om" dine venners aktiviteter.

## FÆLLESSKAB

I [Fællesskab](#) kan du gennemse kortet og se andre brugeres delte træningspas med ruteinformation. Du kan også genopleve andre personers ruter, og se hvor højdepunkterne er foregået.

## DAGBOG

I [Dagbog](#) kan du se din daglige aktivitet, dine planlagte træningspas (træningsmål) og gennemse tidligere træningsresultater og resultater af konditionstest.

## UDVIKLING

I [Udvikling](#) kan du følge din udvikling med rapporter. Rapporter er en praktisk måde at følge din udvikling på under træning gennem længere perioder. I uge-, måneds- og årsrapporter kan du vælge sportsgrenen til rapporten. I en brugertilpasset periode kan du både vælge perioden og sportsgrenen. Vælg tidsperioden og sportsgrenen til rapporten fra rullelisterne, og tryk på hjulikonet for at vælge de ønskede data i rapportgrafen.

Gå ind på [support.polar.com/da/support/flow](http://support.polar.com/da/support/flow) for support og flere oplysninger om brug af Flow-webservicen.

## FÆLLESSKAB

I **Flow-grupper**, **Klubber** og **Begivenheder** finder du andre sportsudøvere, der træner til den samme begivenhed eller i det samme motionscenter som dig. Eller du kan oprette din egen gruppe for personer, du vil træne med. Du kan dele dine træningspas og træningstips, kommentere andre medlemmers træningsresultater og være en del af Polar-fællesskabet. I Flow Clubs kan du se holdskemaer og melde dig til timer. Vær med og få motivation fra dine sociale træningsfællesskaber.

Klik på følgende link for at se en video:

[Polar Flow-begivenheder](#)

## PROGRAMMER

Polar Løbeprogrammet bliver skræddersyet til dit mål, baseret på Polar pulszoner, og det tager hensyn til dine personlige egenskaber og din træningsbaggrund. Programmet er intelligent, og det tilpasser sig undervejs baseret på din udvikling. Der er tilgængelige Polar Løbeprogrammer for 5 km, 10 km, halvmaraton- og maratonbegivenheder, og de består af mellem to og fem løbetræningspas om ugen, afhængigt af programmet. Det er så simpelt!

Gå ind på [support.polar.com/da/support/flow](https://support.polar.com/da/support/flow) for support og flere oplysninger om brug af Flow-webservicen.

## PLANLÆG DIN TRÆNING

Planlæg din træning i Flow-webservicen ved at oprette detaljerede træningsmål og synkronisere dem til din A370 med FlowSync eller via Flow-app. Din A370 giver dig vejledning til at nå dit mål under træningen. Bemærk, at A370 bruger **pulszoner** under træningspas, der planlægges i Flow-webservicen - EnergyPointer-funktionen er ikke tilgængelig.

- **Hurtigt mål:** Vælg en varighed eller et kaloriemål til træningen. Du kan f.eks. vælge at forbrænde 500 kcal eller løbe i 30 minutter.
- **Intervaltræning:** Du kan opdele dit træningspas i intervaller og indstille en anden varighed og intensitet for hvert enkelt af dem. Denne er f.eks. til at oprette et intervaltræningspas og tilføje korrekte opvarmnings- og nedkølingsintervaller til det.
- **Favoritter:** Opret et mål og føj det til **Favoritter** for nemt at få adgang til det, hver gang du ønsker at udføre det igen.

## OPRET ET TRÆNINGSMÅL

1. Gå ind på **Dagbog**, og klik på **Tilføj > Træning**.
2. I visningen **Tilføj træningsmål** kan du vælge **Hurtig** eller **Interval**.

## Hurtig træning

1. Vælg **Hurtig**.
2. Vælg **Sport**, indtast **Målnavn** (maks. 45 tegn), **Dato** og **Tid** samt evt. **Noter** (valgfri), du ønsker at tilføje.
3. Udfyld enten varighed eller kalorier. Du kan kun udfylde én af værdierne.
4. Klik på favorit-ikonet , hvis du ønsker at føje målet til dine **Favoritter**.
5. Klik på **Gem** for at tilføje målet i din **Dagbog**.


## Intervalmål

1. Vælg **Interval**.
2. Vælg **Sport**, indtast **Målnavn** (maks. 45 tegn), **Dato** og **Tid** samt evt. **Noter** (valgfri), du ønsker at tilføje.
3. Vælg, om du ønsker at oprette et nyt intervalmål (**OPRET NYT**) eller bruge skabelonen (**BRUG SKABELON**).
4. Føj intervaller til dit mål. Klik på **VARIGHED** for at tilføje et interval baseret på varighed. Vælg navn og varighed af hvert interval, manuel eller automatisk næste intervalstart og intensiteten.
5. Klik på favorit-ikonet , hvis du ønsker at føje målet til dine **Favoritter**.
6. Klik på **Gem** for at tilføje målet i din **Dagbog**.

## Favoritter

Hvis du har oprettet et mål og føjet det til dine favoritter, kan du bruge det som et planlagt mål.

1. Vælg **FAVORITMÅL**. Dine træningsfavoritter vises.
2. Klik på **BRUG** for at vælge en favorit, der skal bruges som skabelon for dit mål.
3. Indtast **Dato** og **Tid**.
4. Du kan redigere målet, hvis du ønsker det, eller lade det stå, som det er.

 Hvis målet redigeres i denne visning, påvirker det ikke favoritmålet. Hvis du ønsker at redigere favoritmålet, skal du gå ind under **FAVORITTER** ved at klikke på stjerneikonet ved siden af dit navn og profilbillede.

5. Klik på **FØJ TIL DAGBOG** for at tilføje målet i din **Dagbog**.

## SYNKRONISER MÅLENE TIL DIN A370

**Husk at synkronisere træningsmålene til din A370 fra Flow-webservicen gennem FlowSync eller Flow-app.** Hvis du ikke synkroniserer dem, er de kun synlige i dagbogen eller listen over favoritter på Flow-webservicen.



Når du har synkroniseret dine træningsmål til din A370, kan du se træningsmålene angivet som favoritter i **Favoritter**.


Der er oplysninger om start af et træningspas under [Start et træningspas](#)

## FAVORITTER


I **Favoritter** kan du lagre og styre dine foretrukne træningsmål på Flow-webservicen. Din A370 kan indeholde højst 20 favoritter ad gangen. Hvis du har over 20 favoritter på Flow-webservicen, overføres de første 20 på listen til din A370 under synkronisering. Du kan finde dem under menuen **Favoritter** i din A370.

Du kan ændre rækkefølgen af dine favoritter ved at trække og indsætte dem i webservicen. Vælg den favorit, du ønsker at flytte, og træk den til det ønskede sted på listen.


### Tilføj et træningsmål i Favoritter:

1. [Opret et træningsmål](#).
2. Klik på favoritikonet  nederst til højre på siden.
3. Målet føjes til dine favoritter.


eller

1. Åbn et eksisterende mål fra din **Dagbog**.
2. Klik på favoritikonet  nederst til højre på siden.
3. Målet føjes til dine favoritter.

### Redigér en favorit

1. Klik på favoritikonet  øverst til højre ved siden af dit navn. Alle dine foretrukne træningsmål vises.
2. Vælg den favorit, du ønsker at redigere.
3. Du kan ændre målets navn. Klik på **GEM**.
4. For at redigere andre detaljerede oplysninger om målet, skal du klikke på **VIS**. Klik på **OPDATÉR ÆNDRINGER**, når du har lavet alle de nødvendige ændringer.

### Fjern en favorit

1. Klik på favoritikonet  øverst til højre ved siden af dit navn. Alle dine foretrukne træningsmål vises.
2. Klik på sletteikonet øverst til højre af træningsmålet for at fjerne det fra favoritlisten.

## POLAR SPORTSPROFILER I FLOW-WEBSERVICEN

Der findes som standard syv sportsprofiler på din A370. På Flow-webservicen kan du tilføje nye sportsprofiler på din sportsliste samt redigere dem og eksisterende profiler. Din A370 kan indeholde højst 20 sportsprofiler. Hvis du har over 20 sportsprofiler på Flow-webservicen, overføres de første 20 på listen til din A370 under synkronisering.

Du kan ændre rækkefølgen af dine sportsprofiler ved at trække og indsætte dem. Vælg den sportsgren, du ønsker at flytte, og træk den til det ønskede sted på listen.

### TILFØJ EN SPORTSPROFIL

På Flow-webservicen:

1. Klik på dit navn/profilbillede øverst til højre.
2. Vælg **Sportsprofiler**.
3. Klik på **TILFØJ SPORTSPROFIL**, og vælg sportsgrenen fra listen.
4. Sportsgrenen tilføjes på din liste over sportsgrene.

### REDIGÉR EN SPORTSPROFIL

På Flow-webservicen:

1. Klik på dit navn/profilbillede øverst til højre.
2. Vælg **Sportsprofiler**.
3. Klik på **REDIGÉR** under den sportsgren, du ønsker at redigere.

I hver sportsprofil kan du redigere følgende oplysninger:

#### Puls

- Pulsvisning
- Puls synlig for andre enheder (Andre kompatible enheder, der bruger Bluetooth® Smart trådløs teknologi (f.eks. træningsudstyr), kan detektere din puls.)
- Pulszonetypen af de træningspas, du har oprettet på Flow-webservicen og overført til din A370.

#### Bevægelser og tilbagemelding

- Vibrationsfeedback

#### GPS og højde

- Vælg GPS-målefrekvensen.

Når du har afsluttet alle sportsprofilindstillingerne, skal du klikke på **GEM**. Husk at synkronisere indstillingerne til din A370.

Bemærk, at i en række indendørs sportsprofiler, gruppesportsprofiler og holdsportsprofiler er indstillingen **Puls synlig for andre enheder** som standard slået til. Dette betyder, at kompatible enheder med Bluetooth Smart trådløs teknologi, f.eks. udstyr i træningscenter, kan måle din puls. Du kan kontrollere hvilke sportsprofiler, der har Bluetooth-udsendelse slået til som standard, fra [Listen over Polar-sportsprofiler](#). Du kan aktivere eller deaktivere Bluetooth-udsendelse fra indstillingerne for sportsprofiler.

## SYNKRON.

Du kan overføre data fra din A370 gennem USB-porten med FlowSync software eller trådløst gennem Bluetooth Smart® med Flow-appen. For at synkronisere data mellem din A370 og Flow-webservicen og appen skal du have en Polar-konto og FlowSync software. Du har allerede oprettet kontoen og downloadet softwaren, hvis du har [opsat din A370](#) på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Hvis du foretog den hurtige opsætning, da du gik i gang med at bruge A370, bør du gå ind på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) for at udføre den komplette [opsætning](#). Download Flow app på din mobil fra App Store eller Google Play.

Husk at synkronisere og holde dine data opdateret mellem din A370, webservicen og mobil-appen, hvor end du befinder dig.

## SYNKRONISER MED FLOW-MOBILAPP


Inden synkroniseringen skal du sørge for, at:

- Du har en Polar-konto og Flow-appen.
- Bluetooth er slået til på din mobile enhed, og flytilstand er ikke slået til.
- Du har parret din A370 med din mobil. Få flere oplysninger under [Polar Flow app](#).

Synkroniser dine data manuelt:

1. Log ind på Flow app, og tryk på knappen på din A370 og hold den nede.
2. **Søger, Tilslutter** vises, efterfulgt af **Synkroniserer**.
3. **Udført** vises, når du er færdig.

Polar A370 synkroniserer din konditionsmåler hver time med Polar Flow-app, uden at det er nødvendigt at starte den. Efter hvert træningspas, hver advarsel om inaktivitet, hvert aktivitetsmål, der nås, eller når der er udført en konditionstest, synkroniseres dataene med appen i baggrunden.

 Når du synkroniserer din A370 med Flow-appen, synkroniseres dine aktivitets- og træningsdata også automatisk med en internetforbindelse til Flow-webservicen.


Gå ind på [support.polar.com/da/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/da/support/Flow_app) for support og flere oplysninger om brug af appen Polar Flow.

## SYNKRONISÉR MED FLOW-WEBSERVICEN GENNEM FLOWSYNC

Du skal bruge FlowSync software for at synkronisere data med Flow-webservicen. Gå ind på [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), og download og installér det, inden du forsøger at synkronisere.

1. Slut din A370 til din computer med USB-kablet. Sørg for, at FlowSync software kører.
2. FlowSync-vinduet åbnes på din computer, og synkroniseringen starter.
3. Udført vises, når du er færdig.

Hver gang du sætter din A370 til din computer, overfører Polar FlowSync-softwaren dine data til Polar Flow-webservicen og synkroniserer evt. indstillinger, du muligvis har ændret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, skal du starte FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra applikationsmappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareopdatering er tilgængelig, giver FlowSync dig besked og anmoder dig om at installere den.

 Hvis du ændrer indstillinger i Flow-webservicen, mens din A370 er sluttet til din computer, skal du trykke på synkroniser-knappen på FlowSync for at overføre indstillingerne til din A370.

Gå ind på [support.polar.com/da/support/flow](https://support.polar.com/da/support/flow) for support og flere oplysninger om brug af webservicen Polar Flow.

Gå ind på [support.polar.com/da/support/FlowSync](https://support.polar.com/da/support/FlowSync) for support og flere oplysninger om brug af FlowSync software.

# VIGTIGE OPLYSNINGER

## PLEJE AF DIN A370

Lige som alle andre elektroniske enheder skal Polar A370 behandles med omhu. De nedenstående anbefalinger vil hjælpe dig med at opfylde garantiforpligtelserne og nyde dette produkt i mange år fremover.

USB-kablet skal tilsluttes forsigtigt for at forhindre beskadigelse af enhedens USB-port.

**Undlad at oplade enheden, når USB-porten er våd.** Lad USB-porten tørre ved at lade portens dæksel stå åbent et stykke tid inden opladning. På denne måde kan du sikre en problemfri opladning og synkronisering.



Hold din træningsenhed ren.

- Vi anbefaler, at du vasker enheden og silikonearmbåndet efter hvert træningspas under rindende vand med en mild sæbeopløsning. Fjern enheden fra armbåndet og vask dem separat. Tør dem med et blødt håndklæde.

**i** *Det er vigtigt, at du vasker enheden og armbåndet, hvis du har dem på i et svømmebassin, hvor der bruges klor til at holde bassinet rent.*

- Hvis du ikke bærer enheden 24/7, skal du tørre evt. fugt af, inden du lægger den til opbevaring. Undlad at opbevare den i lufttæt materiale eller i et fugtigt miljø, f.eks. en plastikpose eller en fugtig sportstaske.
- Tør den med et blødt håndklæde, når det er nødvendigt. Brug et stykke fugtig køkkenrulle til at tørre snavs af træningsenheden. For at bevare vandtætheden bør du ikke vaske træningsenheden med en højtryksspuler. Benyt aldrig sprit eller slibende materiale, som f.eks. ståluld eller renskemikalier.

- Når du slutter din A370 til en computer eller en oplader, skal du kontrollere, at der ikke er fugt, hår, støv eller snavs på USB-stikket i A370. Tør forsigtigt evt. snavs eller fugt af. Brug ikke skarpe redskaber til rengøring for at undgå ridser.

Driftstemperaturer er -10 °C til +50 °C / +14 °F til +122 °F.

## OPBEVARING

Opbevar din træningsenhed tørt og køligt. Opbevar ikke delene i fugtige omgivelser, i lufttæt materiale (en plastikpose eller sportspose) eller sammen med ledende materiale (et vådt håndklæde). Undlad at udsætte træningsenheden for direkte sollys i længere perioder, som for eksempel ved at efterlade den i en bil eller monteret på cykelbeslaget.

Det anbefales at opbevare træningsenheden delvist eller helt opladet. Batteriet mister langsomt sin opladning, når det opbevares. Hvis du skal opbevare træningsenheden i adskillige måneder, anbefales det at oplade det igen efter nogle få måneder. Dette forlænger batteriets levetid.

Tør og opbevar stroppen og sendermodulet separat for at maksimere pulsmålerbatteriets levetid. Opbevar pulsmåleren tørt og køligt. For at forhindre at trykknapperne irrer, må pulsmåleren ikke opbevares i lufttæt materiale, som f.eks. en sportstaske. Undlad at udsætte pulsmåleren for direkte sollys i længere perioder.

## SERVICE

I løbet af den toårige garantiperiode anbefaler vi, at du kun får foretaget service hos et autoriseret Polar-servicecenter. Garantien dækker ikke skade eller deraf følgende skade, der er forårsaget af service, som ikke er autoriseret af Polar Electro. Se [Begrænset international Polar-garanti](#) for yderligere oplysninger.

Gå ind på [support.polar.com](http://support.polar.com) og landespecifikke websteder for at få kontaktinformation og adresser på alle Polar-servicecentre.

## BATTERIER

Ved afslutningen af produktets levetid opfordrer Polar dig til at minimere mulige effekter af affald på miljøet og menneskers helbred ved at følge lokale affaldsregler og om muligt aflevere produktet på særlige indsamlingssteder for elektronik. Bortskaf ikke dette produkt som usorteret kommunalt affald.

## OPLADNING AF A370-BATTERI

A370 har et indvendigt, genopladeligt batteri. Genopladelige batterier har et begrænset antal opladningscyklusser. Du kan oplade og aflade batteriet over 300 gange, inden der sker et bemærkelsesværdigt fald i dets kapacitet. Antallet af opladningscyklusser varierer også alt efter anvendelses- og driftsbetingelserne.

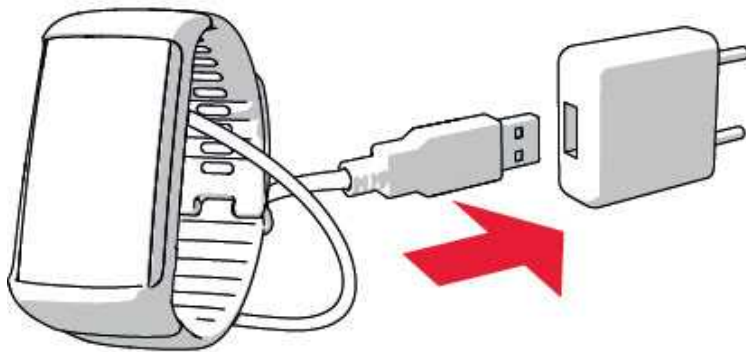
 Oplad ikke batteriet ved temperaturer på under 0 °C eller over +40 °C, eller når USB-porten er våd.

 Oplad ikke enheden, hvis USB-porten er beskadiget.

Du kan oplade batteriet gennem en stikkontakt. Når du oplader det i en stikkontakt, skal du bruge en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsættet). Hvis du bruger en USB-strømadapter, skal du sørge for, at adapteren er markeret med "output 5Vdc", og at den leverer mindst 500 mA. Brug kun en passende sikkerhedsgodkendt USB-strømadapter (markeret med "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" eller "CE").

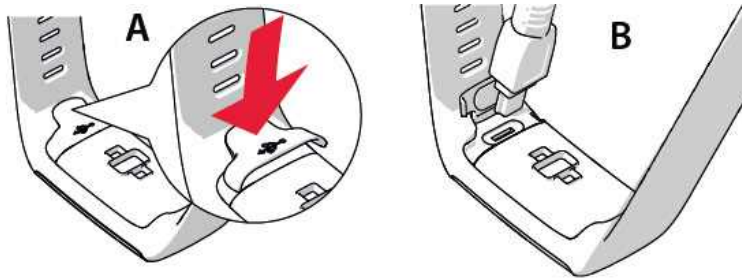


**i** Oplad ikke Polar-produkter med en 9 volt-oplader. Hvis du bruger en 9 volt-oplader, kan det beskadige dit Polar-produkt.

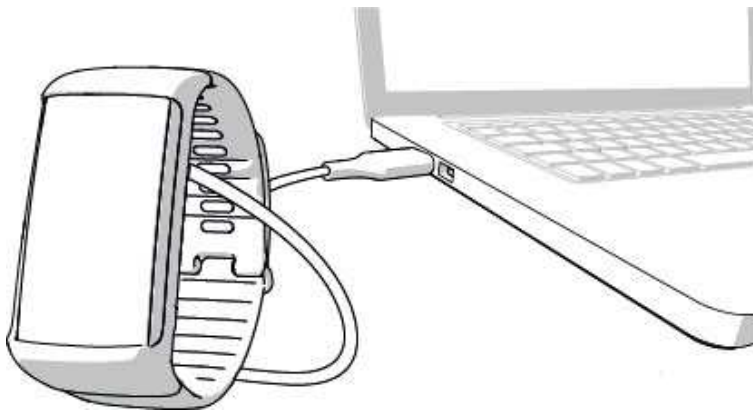


For at oplade den med din computer skal du bare sætte din A370 i din computer, og samtidigt kan du få den synkroniseret med FlowSync.

1. Tryk ned på den øverste del (A) af USB-dækslet i armbåndet for at få adgang til micro USB-porten, og tilslut det medfølgende USB-kabel (B).



2. Slut den anden ende af kablet til USB-porten på din computer. Kontrollér, at USB-porten er tør, inden du slutter den til computeren. Hvis batteriet er helt afladet, tager det nogle minutter, før opladningen starter.



3. Efter synkronisering begynder animationen for det grønne batteriikon at blive fyldt op på displayet.
4. Når det grønne batteriikon er fuldt, er A370 helt opladet.

**i** Lad ikke batteriet være helt afladet i en længere tid, og lad det heller ikke være helt opladet hele tiden, da det muligvis kan påvirke batteriets levetid.

## BATTERIETS DRIFTSTID

Batteriets driftstid er op til 4 dage med aktivitetsmåling 24/7, kontinuerlig pulsmåling og træning 1t/dag, uden at Smarte meddelelser er slået til. Driftstiden afhænger af mange faktorer, som f.eks. temperaturen i de omgivelser, hvor du bruger din A370, de anvendte funktioner, hvor meget displayet er tændt samt batteriets aldring. Driftstiden mindskes betydeligt ved temperaturer, der befinder sig et godt stykke under frysepunktet. Hvis A370 bæres under overtøjet, hjælper det med at holde den varmere og øger driftstiden.

## NOTIFIKATIONER OM LAVT BATTERI

### Lavt batteri. Oplad

Batteriopladningen er lav. Det anbefales at oplade A370.



### Oplad inden træning.

Der er for lidt batteri på til at registrere et træningspas. Et nyt træningspas kan ikke startes, inden A370 oplades.

Når displayet ikke aktiveres med en håndledsbevægelse eller ved at trykke på en knap, er batteriet tomt, og A370 er gået i dvaletilstand. Oplad din A370. Hvis batteriet er helt tomt, kan det tage et stykke tid, inden opladningsanimationen vises på displayet.

## SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

Polar A370 er udformet til at måle pulsen og vise din aktivitet. Ingen anden brug er tilsigtet eller antydnet.

Træningsenheden bør ikke bruges til at opnå miljømæssige målinger, der kræver faglig eller industriel nøjagtighed.

 Polar A370 er ikke en medicinsk enhed til måling af din puls.

Vi anbefaler, at du engang imellem vasker enheden og håndledsremmen for at undgå hudproblemer fra et beskidt armbånd.

## INTERFERENS UNDER TRÆNING

### Elektromagnetisk interferens og træningsudstyr

Der kan muligvis opstå forstyrrelser i nærheden af elektriske apparater. WLAN-basestationer kan også forårsage forstyrrelser, når du træner med træningsenheden. Bevæg dig væk fra mulige forstyrrende kilder for at undgå fejlflæsninger eller forkerte opførsler.

Træningsudstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, f.eks. LED-displays, motorer og elektriske bremsere, kan af og til give forstyrrende signaler. Prøv følgende for at komme uden om disse problemer:

1. Fjern pulsbæltet fra brystet, og brug træningsudstyret som normalt.
2. Bevæg træningsenheden rundt, indtil du finder et område, hvor den ikke længere viser tilfældige data, eller hvor hjertesymbolet ikke længere blinker. Interferens er ofte stærkest lige foran udstyrets displaypanel, mens der på siderne af displayet er relativt få forstyrrelser.
3. Tag pulsbæltet på igen, og lad træningsenheden blive i det interferensfrie område så meget som muligt.

Hvis træningsenheden stadig ikke kan fungere sammen med træningsudstyret, kan udstyret være for elektrisk støjende til trådløs pulsmåling.

## SUNDHED OG TRÆNING

Træning kan indebære visse risici. Før du påbegynder et regelmæssigt træningsprogram, anbefales det, at du besvarer følgende spørgsmål om din helbredstilstand. Hvis du svarer ja til et eller flere af disse spørgsmål, bør du kontakte en læge, før du påbegynder et træningsprogram.

- Har du været fysisk inaktiv i de sidste 5 år?
- Har du forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesteroltal?
- Tager du nogen form for blodtryks- eller hjertemedicin?
- Har du tidligere haft åndedrætsproblemer?
- Har du symptomer på nogen form for sygdom?
- Har du netop overstået en alvorlig sygdom eller medicinsk behandling?
- Bruger du pacemaker eller andre indopererede elektroniske apparater?
- Ryger du?
- Er du gravid?

Bemærk, at ud over træningsintensiteten kan hjertemedicin, blodtryk, mentaltilstand, astma, åndedræt, osv. samt visse energidrikke, alkohol og nikotin påvirke din puls.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på din krops reaktioner under træningen. **Hvis du oplever uventet smerte eller bliver meget træt under træningen, bør du stoppe eller fortsætte med en lavere intensitet.**

**Bemærk!** Hvis du bruger en pacemaker eller anden indopereret elektronisk enhed, kan du bruge Polar-produkter. I teorien bør det ikke være muligt, at Polar-produkter skaber interferens for en pacemaker. I praksis findes der ingen rapporter, som indikerer, at nogen nogensinde har oplevet interferens. Vi kan dog ikke udstede en officiel garanti for vores produkters egnethed med alle pacemakere og andre indopererede enheder pga. det store udvalg af tilgængelige enheder. Hvis du er i tvivl, eller hvis du oplever ubehag, mens du bruger Polar-produkter, bedes du henvende dig til din læge eller kontakte producenten af den indopererede elektroniske enhed for at fastslå, at det er sikkert i dit tilfælde.

Hvis du er allergisk over for materiale, der kommer i kontakt med huden, eller hvis du har mistanke om, at du vil få en allergisk reaktion ved at benytte produktet, kan du tage et kig på listen med [Tekniske specifikationer](#). Hvis du skulle få hudreaktioner, skal du standse brugen af produktet og kontakte din læge. Informer også Polar-kundepleje om din hudreaktion. For at undgå hudreaktion med pulsmåleren kan den bæres uden på en t-shirt, men denne skal gennemfugtes godt under elektroderne for at sikre problemfri benyttelse.

Den kombinerede påvirkning af fugt og intens slid kan resultere i, at farven kommer af pulsmålerens eller urremmens overflade, hvilket muligvis pletter lyst tøj. Hvis du vil have en træningsenhed i en lys farve til at bevare sit flotte udseende i mange år, skal du sørge for, at dit træningstøj ikke afgiver farve. Hvis du bruger parfume, fugtighedscreme, solcreme eller insektsalve på din hud, skal du sørge for, at disse produkter ikke kommer i kontakt med træningsenheden eller pulsmåleren. Hvis du træner i kolde miljøer (-20 °C til -10 °C / -4 °F til 14 °F), anbefaler vi, at du bærer træningsenheden under dit jakkeærme, direkte på huden.

## ADVARSEL – HOLD BATTERIER UDEN FOR BØRNS RÆKKEVIDDE

Polar-pulsmålere (f.eks. H10 og H9) indeholder et knapcellebatteri. Hvis knapcellebatteriet sluges, kan det medføre alvorlige indvendige forbrændinger efter blot to timer og kan føre til dødsfald. **Hold nye og brugte batterier uden for børns rækkevidde.** Hvis batterirummet ikke kan lukkes på sikker vis, skal du stoppe med at bruge produktet og holde det væk fra børn. **Hvis du har grund til at tro, at batterier er blevet slugt eller på anden vis kommet ind i nogen dele af kroppen, skal du straks søge læge.**

## SÅDAN BRUGES DIT POLAR-PRODUKT PÅ SIKKER VIS

Datasikkerhedsopdateringer udføres to år frem fra et produkts annoncerede slutdato for produktets levetid. Opdater dit Polar-produkt jævnlige og lige så snart, Polar Flow-mobilappen eller Polar FlowSync-computersoftwaren informerer dig om tilgængeligheden af en ny firmwareversion.

Data fra træningspas og andre data, der er gemt på din Polar-enhed, omfatter følsomme data om dig, som f.eks. dit navn, fysiske oplysninger, din overordnede sundhed og placering. Placeringsdata kan bruges til at spore dig, når du er ude og træne, og til at finde ud af, hvor dine normale ruter er. Derfor bør du være ekstra opmærksom, når du opbevarer enheden, når den ikke er i brug.

Hvis du bruger mobilmeddelelser på din håndledsenhed, skal du være opmærksom på, at meddelelser fra visse applikationer bliver vist på håndledsenhedens display. Dine seneste meddelelser kan også ses fra enhedens menu. Hvis du vil sikre fortroligheden af dine private meddelelser, skal du stoppe med at bruge funktionen med mobilmeddelelser.

Inden du videregiver enheden til en tredjepart til test, eller inden du sælger den, er det nødvendigt at gendanne enhedens fabriksindstillinger og at fjerne enheden fra din Polar Flow-konto. En gendannelse til fabriksindstillingerne kan udføres med FlowSync-softwaren på din computer. En gendannelse til fabriksindstillingerne rydder enhedens hukommelse, og enheden kan ikke længere knyttes til dine data. Hvis du vil fjerne enheden fra din Polar Flow-konto, skal du logge på Polar Flow-webtjenesten, vælge produkter og klikke på knappen Fjern ud for det produkt, du vil fjerne.

De samme træningspas gemmes også på din mobilenhed med Polar Flow-appen. Som en ekstra sikkerhed kan forskellige indstillinger til forbedring af sikkerheden aktiveres på din mobilenhed, som f.eks. stærk autentificering og enhedskryptering. Se brugervejledningen til din mobilenhed for anvisninger til, hvordan du aktiverer disse indstillinger.

Når du bruger Polar Flow-webtjenesten, anbefaler vi, at du bruger en adgangskode, der er mindst 12 tegn lang. Hvis du bruger Polar Flow-webtjenesten på en offentlig computer, skal du huske at rydde cache- og browserhistorikken for at forhindre andre i at få adgang til din konto. Derudover skal du ikke tillade en computers browser at gemme eller huske din adgangskode til Polar Flow-webtjenesten, hvis det ikke er din private computer.

Evt. sikkerhedsproblemer kan rapporteres til [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) eller Polar Kundeservice.

# TEKNISKE SPECIFIKATIONER

## A370

Batteritype:	100 mAh Li-pol genopladeligt batteri
Driftstid:	Op til 4 dage med aktivitetsmåling 24/7, kontinuerlig pulsmåling og træning 1t/dag, uden at Smarte meddelelser er slået til.
Driftstid i træningstilstand:	Op til 13 timer med mobil-GPS slået til. Op til 32 timer med mobil-GPS slået fra.
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
Opladningstid:	Op til to timer.
Opladetemperatur:	0 °C til +40 °C / 32 °F til 104 °F
Konditionsmålerens materialer:	Enhed: termoplastisk polyurethan acrylonitril-butadien-styren, glasfiber, polycarbonat, rustfrit stål, glas  Armbånd: silikone, rustfrit stål, poly- butylen-terephthalat, glasfiber
Nøjagtighed af ur:	Bedre end ± 0,5 sekunder / dag ved 25 °C / 77 °F temperatur
Pulsmålingsinterval:	30-240 slag i minuttet
Vandtæthed:	30 m
Hukommelseskapacitet:	60 t. træning med puls, afhængigt af dine sprogindstillinger

Bruger Bluetooth® trådløs teknologi.

Din A370 er også kompatibel med følgende pulsmålere: Polar H6, H7, H10 og OH1.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

For at bruge FlowSync software skal du bruge en computer med operativsystemet Microsoft Windows eller Mac og en internetforbindelse samt en ledig USB-port.

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra [support.polar.com](http://support.polar.com).

## KOMPATIBILITET MED POLAR FLOW-MOBILAPP

Se de seneste kompatibilitetsoplysninger fra [support.polar.com](http://support.polar.com).

## POLAR-PRODUKTERS VANDTÆTHED

De fleste Polar-produkter kan bæres under svømning. De er dog ikke dykkerinstrumenter. For at bevare vandtætheden må du ikke trykke på enhedens knapper under vand.

**Polar-enheder med håndledsbaseret pulsmåling** er velegnede til svømning og badning. De indsamler også dine aktivitetsdata fra dine håndledsbevægelser, mens du svømmer. I vores test har vi dog opdaget, at den håndledsbaserede pulsmåling ikke virker optimalt i vand, så vi kan ikke anbefale håndledsbaseret pulsmåling til svømning.

I urbranchen angives vandtæthed generelt som meter, hvilket betyder det statiske vandtryk af denne dybde. Polar bruger det samme indikationssystem. Polar-produkters vandtæthed er testet i overensstemmelse med den internationale standard **ISO 22810** eller **IEC60529**. Hver Polar-enhed med angivelse af vandtæthed bliver testet inden leveringen til at modstå vandtryk.

Polar-produkter er opdelt i fire forskellige kategorier efter deres vandtæthed. Kontrollér bagsiden af dit Polar-produkt for vandtætheds-kategorien, og sammenlign den med diagrammet herunder. Bemærk, at disse definitioner ikke nødvendigvis gælder for produkter fra andre producenter.

Når der udføres aktiviteter under vandet, bliver det dynamiske tryk skabt ved bevægelser i vand større end det statiske tryk. Dette betyder, at når produktet bevæges under vand, udsættes det for et større tryk, end hvis produktet blev holdt stille.

Mærkning på bagsiden af produktet	Vandsprøjt, sved, regndråber osv.	Badning og svømning	Fridykning med snorkel (ingen lufttanke)	SCUBA-dykning (med lufttanke)	Karakteristika for vandtæthed
Vandtæt IPX7	OK	-	-	-	Må ikke vaskes med trykvasker. Beskyttet mod sprøjt, regndråber osv. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencestandard: IEC60529.
Vandtæt Vandtæt 20/30/50 meter Velegnet til svømning	OK	OK	-	-	Minimum for badning og svømning. Referencestandard: ISO22810.
Vandtæt 100 meter	OK	OK	OK	-	Til hyppig brug i vand, men ikke SCUBA-

					dykning. Referencestandard: ISO22810.
--	--	--	--	--	---

## BEGRÆNSET INTERNATIONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy udsteder en begrænset international garanti for Polar-produkter. I forbindelse med produkter, der er blevet solgt i USA eller Canada, udstedes garantien af Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer den oprindelige bruger/køber af et Polar-produkt, at produktet er fejlfrit både materielt og teknisk i to (2) år fra købsdatoen med undtagelse af silikone- eller plastikremme, der er underlagt en garantiperiode på ét (1) år fra købsdatoen.
- Garantien dækker ikke normalt slid af batteriet eller andet normalt slid samt skader forårsaget af forkert brug, misbrug, ulykker eller manglende hensyn til forholdsreglerne; forkert vedligeholdelse, kommerciel brug, revnede, ødelagte eller ridsede æsker/display, stofarmbånd, stof- eller læderremme, elastiskbælter (f. eks. brystbælte til pulsmåler) eller Polar-beklædning.
- Garantien dækker heller ikke eventuelle skade(r), tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller tilfældige, deraf følgende eller specielle, der er opstået fra eller er relateret til produktet.
- Garantien dækker ikke produkter, der er købt brugte.
- Under garantiperioden vil produktet enten blive repareret eller udskiftet på en hvilken som helst autoriseret Polar Central Service, uanset hvilket land det er købt i.
- Garantien, der udstedes af Polar Electro Oy/Inc., påvirker hverken forbrugerens juridiske rettigheder under den gældende nationale eller regionale lovgivning eller forbrugerens rettigheder over for forhandleren, der er opstået fra deres salgs-/købskontrakt.
- Du bør beholde kvitteringen som købsbevis! Garantien på ethvert produkt vil være begrænset til lande, hvor produktet oprindeligt blev markedsført af Polar Electro Oy/Inc.

Fremstillet af Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy er en ISO 9001:2015-certificeret virksomhed.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rettigheder forbeholdes. Ingen dele af denne vejledning må anvendes eller gengives i nogen form eller på nogen måde uden forudgående skriftlig tilladelse fra Polar Electro Oy.

Navne og logoer i denne brugervejledning eller på produktemballagen er varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Navne og logoer, der er markeret med symbolet ® i denne brugervejledning eller på produktemballagen, er registrerede varemærker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registreret varemærke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registreret varemærke tilhørende Apple Inc. Bluetooth®-ordmærket og -logoerne er registrerede varemærker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug af disse mærker af Polar Electro Oy sker under licens.

## ANSVARFRASKRIVELSE

- Materialet i denne vejledning er kun til informationsbrug. De beskrevne produkter kan ændres uden varsel, i overensstemmelse med producentens fortsatte udviklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy giver ingen garantier med hensyn til denne vejledning eller med hensyn til produkterne beskrevet heri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy kan ikke stilles til ansvar for eventuelle skader, tab, omkostninger eller udgifter, direkte, indirekte eller ved uheld som følge af eller specielt opstået af eller som kan relateres til brug af dette materiale eller produkter beskrevet heri.

1.1 EN 02/2022