

**POLAR®**

# POLAR A370



**BRUKERHÅNDBOK**

# INNHold

<b>Innhold</b> .....	<b>2</b>
<b>Innledning</b> .....	<b>9</b>
Polar A370 .....	9
USB-kabel .....	10
Polar Flow-appen .....	10
Polar FlowSync-programvare .....	10
Polar Flow-nettjenesten .....	10
<b>Kom i gang</b> .....	<b>11</b>
Konfigurer A370 .....	11
Velg et alternativ for oppsett: Via en datamaskin eller en kompatibel mobil enhet .....	11
Alternativ A: Oppsett via en datamaskin .....	11
Alternativ B: Oppsett med Polar Flow-appen via en mobil enhet eller et nettbrett .....	12
Språk .....	13
Armbånd .....	14
Menystruktur .....	15
Activity .....	16
Min dag .....	16
Trening .....	16
Favoritter .....	16
Min hjerterefrekvens .....	16
Innstillinger .....	17

Klokkedisplay .....	17
Tilkobling .....	18
Slik kobler du en pulssensor til A370 .....	18
<b>Innstillinger .....</b>	<b>20</b>
Innstillingsmenyen .....	20
Displayinnstilling .....	20
Innstilling av klokkeslett .....	21
Start A370 på nytt .....	21
Tilbakestill A370 .....	21
Firmwareoppdatering .....	22
Med datamaskin .....	22
Med mobilenhet eller nettbrett .....	22
Flymodus .....	22
Aktiver flymodus .....	23
Deaktiver flymodus .....	23
Ikoner for tidsvisning .....	23
<b>Trening .....</b>	<b>24</b>
Slik har du på deg A370 .....	24
Start en treningsøkt .....	25
Start en treningsøkt med et mål .....	25
Under trening .....	26
Treningsvisninger .....	26
Trening med puls .....	26

Trening med et varighets- eller kaloribasert treningsmål .....	27
Trening med et fasebasert treningsmål .....	28
Legg inn en pause i / stopp en treningsøkt .....	28
Treningssammendrag .....	29
Etter trening .....	29
Treningssammendrag på A370 .....	29
Polar Flow-appen .....	30
Polar Flow-nettjenesten .....	31
<b>Funksjoner .....</b>	<b>32</b>
Aktivitetsregistrering hele døgnet .....	32
Aktivitetsmål .....	32
Aktivitetsdata .....	32
Inaktivitetsalarm .....	33
Søvninformasjon i Flow-nettjenesten og Flow-appen .....	33
Aktivitetsdata i Flow-appen og Flow-nettjenesten .....	34
GPS fra mobil .....	34
Smartvarsler (iOS) .....	34
Innstillinger for smartvarsler .....	34
Polar Flow-mobilappen .....	34
Ikke forstyrr-innstillingen i Polar Flow-appen .....	35
Ikke forstyrr-innstillingen på A370 .....	35
Telefoninnstillinger .....	36
Bruk .....	36

Avvisning av varsler .....	36
Funksjonen for smartvarsler fungerer via en Bluetooth-tilkobling .....	36
Smartvarsler (Android) .....	37
Innstillinger for smartvarsler .....	37
Aktivering eller deaktivering av smartvarsler .....	37
Ikke forstyr-innstillingen i Polar Flow-appen .....	38
Ikke forstyr-innstillingen på A370 .....	38
Blokkér apper .....	38
Telefoninnstillinger .....	39
Bruk .....	39
Avvis varsler .....	39
Funksjonen for smart-varsler fungerer via en Bluetooth-tilkobling .....	39
Bruk av A370 som pulssensortilbehør .....	39
Polar Smart Coaching-funksjoner .....	40
Aktivitetsveiledning .....	40
Aktivitetsveiledning på A370 .....	40
Aktivitetsfordel .....	41
Kontinuerlig pulsmåling .....	41
Smart Calories .....	42
Pulssoner .....	42
Polar Løpeprogram .....	46
Opprett et løpeprogram fra Polar .....	46
Start et løpsmål .....	46

Følge med på fremgangen din .....	47
Ukentlig belønning .....	47
Polar Sleep Plus™ .....	47
Søvndata på A370 .....	47
Søvndata i Flow-appen og -nettjenesten .....	48
Polars Sportsprofiler .....	48
Treningsfordeler .....	48
Alarm .....	50
<b>Polar Flow-appen og -nettjenesten .....</b>	<b>51</b>
Polar Flow-appen .....	51
Slik kobler du en mobil enhet til A370 .....	51
Polar Flow-nettjenesten .....	52
Innmating .....	52
Utforsk .....	52
Dagbok .....	52
Fremgang .....	52
Felleskap .....	53
Programmer .....	53
Planlegg treningen din .....	53
Opprett et treningsmål .....	53
Hurtigmål .....	54
Fasemål .....	54
Favoritter .....	54

Synkroniser målene med A370 .....	54
Favoritter .....	55
Legg til et treningsmål i favorittene .....	55
Rediger en favoritt .....	55
Fjern en favoritt .....	55
Polars Sportsprofiler i Flow-nettjenesten .....	55
Legg til en sportsprofil .....	56
Rediger en sportsprofil .....	56
Synkronisering .....	57
Synkroniser med Flow-mobilappen .....	57
Synkroniser med Flow-nettjenesten via FlowSync .....	57
<b>Viktig informasjon .....</b>	<b>59</b>
Ta vare på A370 .....	59
Oppbevaring .....	60
Service .....	60
Batterier .....	60
Lad batteriet på A370 .....	60
Batteriets driftstid .....	62
Varsel om lavt batterinivå .....	62
Forholdsregler .....	63
Forstyrrelse .....	63
Slik reduserer du risikoer under trening .....	63
Tekniske spesifikasjoner .....	64

A370 .....	64
Polar FlowSync-programvare .....	65
Kompatibilitet for Polar Flow-mobilappen .....	66
Vanntettheten til Polar-produkter .....	66
Begrenset internasjonal Polar-garanti .....	67
Ansvarsfraskrivelse .....	68



# INNLEDNING

Gratulerer med din nye A370! Polar A370 er en elegant og sporty aktivitetsklokke med kontinuerlig måling av pulsen på håndleddet, avansert Sleep Plus-søvnanalyse og Polars pålitelige treningsfunksjoner. Få en umiddelbar oversikt over din daglige aktivitet på A370 eller via Polar Flow-appen. Sammen med Polar Flow-nettjenesten og Flow-appen hjelper A370 deg til å forstå hvordan valgene og vanene dine påvirker velværet ditt.

Denne brukerhåndboken hjelper deg med å komme i gang med din nye A370. Gå til [www.polar.com/support/A370](http://www.polar.com/support/A370) for å se nærmere på videoveiledninger og den siste versjonen av denne brukerhåndboken.



1. Berørings skjerm

2. Knapp

- Slik aktiverer du displayet: Trykk på knappen eller vri på håndleddet ditt mens du har på deg aktivitetsklokken.
- Slik endrer du klokkes utseende: Trykk på og hold inne displayet i tidsvisning, og sveip opp eller ned. Velg deretter et utseende ved å trykke på det.

## POLAR A370

Polar A370 er en elegant og sporty aktivitetsklokke som hjelper deg med å følge pulsen døgnet rundt med kontinuerlig pulsmåling på håndleddet. Den registrerer daglig antall steg, distanse og hvor mange kalorier du har forbrent, og holder deg tilkoblet ved hjelp av smartvarsler fra telefonen din. Den avanserte Polar Sleep Plus-funksjonen for søvnanalyse følger med på søvnmønsteret ditt og gir deg tilbakemelding om søvnen din. Polar A370 hjelper deg med å trene på en smartere måte med Polars pålitelige treningsfunksjoner, for eksempel pulssoner og Polars løpeprogram, og bruker GPS-funksjonen på telefonen din for å registrere hastighet og distanse under utendørsaktiviteter. Du kan til og med bruke Polar A370 som en pulssensor og koble pulsavles-

ningen din til treningsapper eller kompatible Bluetooth-enheter, for eksempel Polar-treningsenheter som M460. Du kan kjøpe flere reimer separat.

## **USB-KABEL**

Produktsettet inneholder en standard USB-kabel. Du kan bruke den til å lade batteriet og synkronisere data mellom A370 og Flow-nettjenesten via FlowSync-programvare.

## **POLAR FLOW-APPEN**

Du kan også begynne å bruke A370 med Flow-appen, slik at A370 kan oppdateres trådløst. Få en enkel oversikt over aktivitets- og treningsdataene dine. Flow-appen synkroniserer aktivitets- og treningsdataene dine trådløst med Polar Flow-nettjenesten. Last ned appen fra App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup>.

## **POLAR FLOWSYNC-PROGRAMVARE**

Polar FlowSync synkroniserer dataene dine mellom A370 og Polar Flow-tjenesten på datamaskinen din. Gå til [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) for å begynne å bruke A370 og laste ned og installere FlowSync-programvaren.

## **POLAR FLOW-NETTJENESTEN**

Planlegg treningen din, følg med på prestasjonene dine, få veiledning og se detaljert analyse av aktiviteten og treningsresultatene dine. Fortell alle vennene dine om fremgangen din. Du finner alt dette på [polar.com/flow](https://polar.com/flow).

# KOM I GANG

## KONFIGURER A370

Når du mottar din nye A370, er enheten i lagringsmodus. Enheten aktiveres når du kobler den til en datamaskin for konfigurering eller en USB-lader for lading. Vi anbefaler at du lader batteriet før du begynner å bruke A370. Hvis batteriet er helt utladet, tar det noen minutter før ladingen starter. Gå til [Batterier](#) for detaljert informasjon om lading av batteriet, batteriets driftstider og varsler om lavt batterinivå.

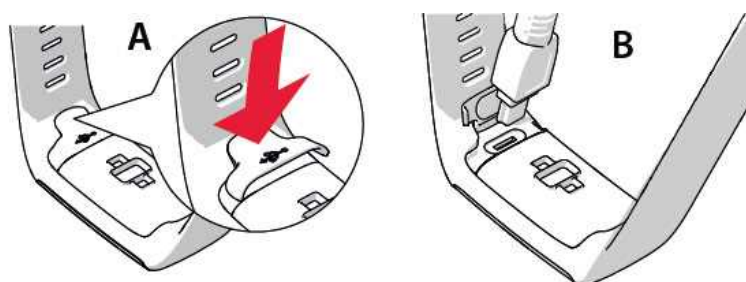
### VELG ET ALTERNATIV FOR OPPSETT: VIA EN DATAMASKIN ELLER EN KOMPATIBEL MOBIL ENHET

Du kan velge om du vil konfigurere A370 via en datamaskin og en USB-kabel, eller trådløst ved hjelp av en kompatibel mobil enhet. Begge metodene krever en Internett-tilkobling.

- Mobilt oppsett er praktisk hvis du ikke har tilgang til en datamaskin med en USB-port, men det kan ta lengre tid.
- Kablet oppsett er raskere, og du kan lade opp A370 samtidig, men du vil trenge en USB-kabel og en tilgjengelig datamaskin.

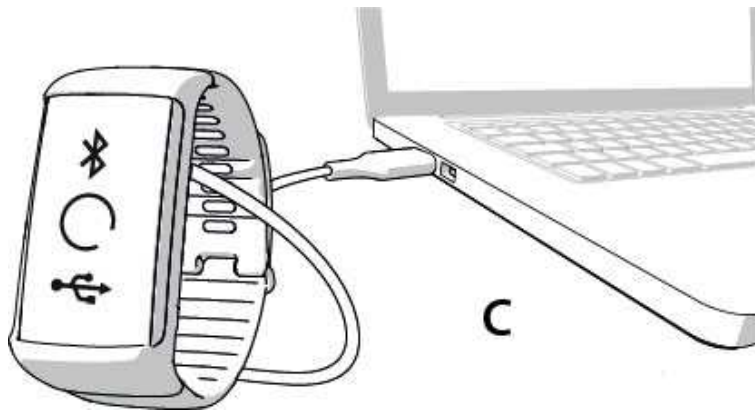
### ALTERNATIV A: OPPSETT VIA EN DATAMASKIN

1. Gå til [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) og installer FlowSync-programvaren for å konfigurere A370 og om nødvendig [oppdatere firmwaren](#).
  2. Press ned den øvre delen (A) av USB-dekselet inni armbåndet for å få tilgang til mikro-USB-porten, og koble til den medfølgende USB-kabelen (B).
- i** **Ikke lad opp enheten mens USB-porten er våt.** Hvis USB-porten på A370 har blitt våt, må du la den tørke før du kobler den til.



3. Koble den andre enden av kabelen til USB-porten på datamaskinen din for oppsett og lading av bat-

teriet (C).



4. Vi forklarer deretter hvordan du registrerer deg for Polar Flow-nettjenesten og tilpasser A370.

**i** For å få mest mulig nøyaktige og personlige aktivitets- og treningsdata er det viktig at du er nøye med de fysiske innstillingene når du registrerer deg for nettjenesten. Under registreringen kan du velge [språk](#) og laste ned den siste firmwaren for A370.

Pass på at USB-dekselet går i ett med overflaten på enheten når du lukker det.

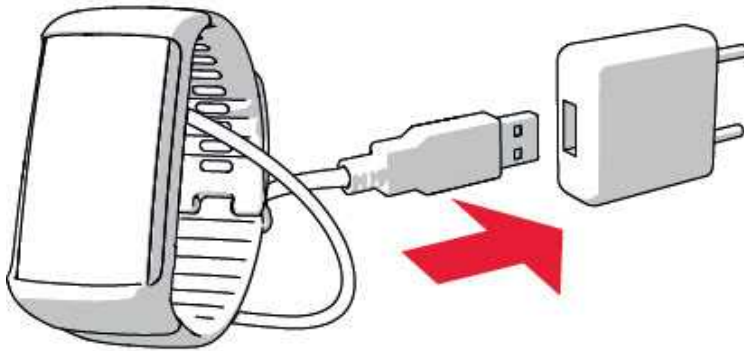
**Når konfigurasjonen er fullført, er du klar til å sette i gang. God fornøyelse!**

#### **ALTERNATIV B: OPPSETT MED POLAR FLOW-APPEN VIA EN MOBIL ENHET ELLER ET NETTBRETT**

Polar A370 kobles til Polar Flow-mobilappen trådløst via Bluetooth Smart. Du må derfor huske å aktivere Bluetooth på den mobile enheten din.

1. For å sørge for at batteriet i A370 er godt nok oppladet i løpet av mobiloppsettet, kobler du bare USB-kabelen til en USB-port eller en USB-strømadapter. Kontroller at adapteren er merket med "effekt 5V DC" og at den tilfører minst 500 mA. Displayet begynner å vise en animert sirkel med Bluetooth- og USB-ikoner.

**i** **Ikke lad enheten når USB-porten er våt.** Hvis USB-porten på A370 har blitt våt, må du la den tørke før du kobler den til.



2. Gå til App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup> på den mobile enheten din, og søk etter og last ned Polar Flow-appen.  
Informasjon om kompatibilitet for ulike mobile enheter er tilgjengelig på [polar.com/support](http://polar.com/support).
3. Når du åpner Flow-appen, registrerer den at din nye A370 er i nærheten og ber deg om å starte tilkoblingen. Godta forespørselen om tilkobling, og angi Bluetooth-tilkoblingskoden fra A370 i Flow-appen.  
**i** For at tilkoblingen skal være mulig må du ha slått på A370.
4. Opprett deretter en konto, eller logg deg på hvis du allerede har en Polar-konto. Vi veileder deg gjennom registrering og oppsett i selve appen. Trykk på Lagre og synkr. når du har angitt alle innstillingene. De personlige innstillingene dine blir nå overført til armbåndet.  
For å få mest mulig nøyaktige og personlige aktivitets- og treningsdata er det viktig at du er nøye med innstillingene.  
**i** Vær oppmerksom på at A370 kan motta den siste firmwareoppdateringen i løpet av det trådløse oppsettet, og avhengig av tilkoblingen din kan dette ta opptil 20 minutter. A370 vil motta [språkpakken](#) i henhold til valget ditt under oppsettet, og dette vil også ta litt tid.
5. Displayet på A370 aktiveres i tidsvisning så snart synkroniseringen er ferdig.

Du er klar til å starte. God fornøyelse!

## SPRÅK

Når du [konfigurerer](#) A370, kan du velge å bruke enheten på ett av følgende språk:

- Engelsk
- Spansk
- Portugisisk

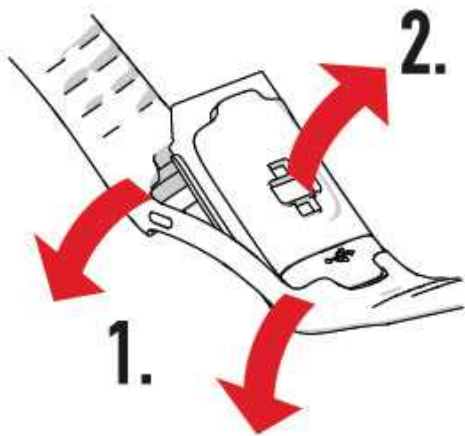
- Fransk
- Dansk
- Nederlandsk
- Svensk
- Norsk
- Tysk
- Italiensk
- Finsk
- Polsk
- Russisk
- Kinesisk (forenklet)
- Japansk
- Indonesisk
- Tyrkisk
- Tsjekkisk
- Koreansk

Etter konfigurasjonen kan du endre språket i Flow-appen eller i Flow-nettjenesten.

## **ARMBÅND**

Det er enkelt å bytte ut reimen på A370. Dette er svært nyttig hvis du for eksempel ønsker å velge farger som står til antrekket ditt.

1. Bøy opp reimen fra begge sider, én side om gangen, for å løsne det fra enheten.



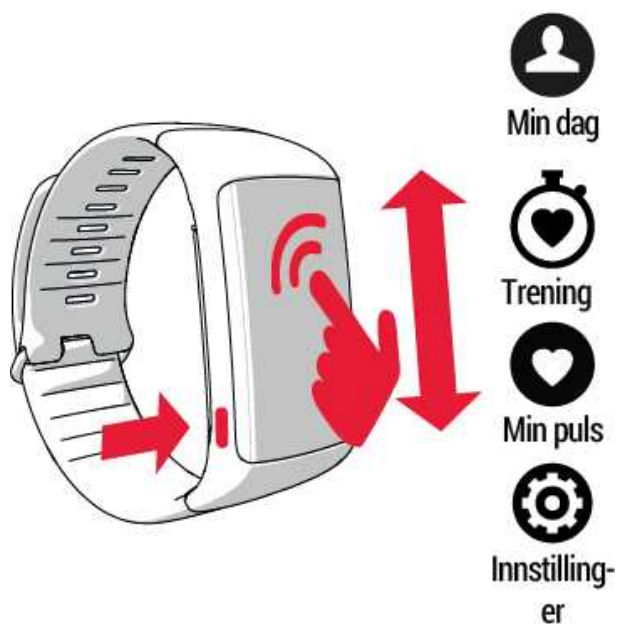
2. Trekk ut enheten fra reimen.

Utfør trinnene i motsatt rekkefølge for å sette på reimen igjen. Påse at reimen går i ett med overflaten på begge sider.

## MENYSTRUKTUR

Du kan aktivere displayet ved å vri på håndleddet eller trykke på knappen på siden.

Gå til og bla gjennom menyen ved å sveipe opp eller ned på berørings skjermen. Velg elementer ved å trykke på ikonene, og gå tilbake ved å trykke på knappen på siden.



## ACTIVITY

Du kan se en visuell fremstilling av det daglige aktivitetsmålet ditt på selve klokken, avhengig av hvilket utseende du har valgt, og i aktivitetssøylen i **Min dag**-menyen. Du kan for eksempel se fremdriften din mot målet ut fra hvordan klokketallene fylles opp med farge.

Du finner mer informasjon under [Aktivetsregistreringen hele døgnet](#).

## MIN DAG

Her kan du se mer detaljert informasjon om fremdriften for det daglige aktivitetsmålet, steg og kalorier samt treningsøkter du har fullført så langt i løpet av inneværende dag, eller planlagte treningsøkter du har opprettet i Flow-nettjenesten. Hvis du har på deg A370 om natten, ser du søvninformatjonen din fra foregående natt. Hvis du har aktivert funksjonen for kontinuerlig pulsmåling, ser du også den laveste pulsen som er registrert fra foregående natt samt den laveste og høyeste pulsen som er registrert så langt i løpet av dagen.

Trykk på hver hendelse i løpet av dagen for å se mer detaljert informasjon om den. Trykk på aktivitetsdataene for å se hvor mye som gjenstår før du når det daglige aktivitetsmålet.

## TRENING

Det er her du starter treningsøktene dine. Trykk på ikonet for å gå til menyen for valg av sportsaktivitet. Du kan redigere utvalget i Flow-nettjenesten for å gjøre det enklere å få tilgang til favorittaktivitetene dine på A370. Gå til Flow, klikk på navnet ditt og **Sportsprofiler**. Her kan du legge til eller fjerne favorittaktivitetene dine. Husk også å synkronisere for å se dem på enheten din.

For å starte treningen venter du til du får opp hjerterefrekvensen din ved siden av et sportsikon. Deretter trykker du på sportsikonet for å starte treningsøkten.

Hvis du vil ha tilgang til posisjonsinformasjon for treningsøkter utendørs, må du ha med deg telefonen din under treningen. Vent til GPS-ikonet blir statisk før du starter økten. [Her](#) finner du mer informasjon.

## FAVORITTER

I **Favoritter** finner du treningsøkter som du har lagret som favoritter i Flow-nettjenesten. Hvis du ikke har lagret noen favoritter i Flow, vises ikke dette elementet i menyen på A370.

Du finner mer informasjon under [Favoritter](#).

## MIN HJERTEFREKVENNS

Her kan du raskt kontrollere din gjeldende hjerterefrekvens.



## INNSTILLINGER

I **Innstillinger** kan du slå [Modus for kontinuerlig puls](#), [Flymodus](#), Ikke forstyr-modus og [Modus for puls-sensor](#) på og av, slå av strømmen til enheten, tilbakestille Bluetooth-tilkoblinger og se enhetsspesifikk informasjon.

## KLOKKEDISPLAY

Slik endrer du utseendet på aktivitetsklokken:

1. Trykk på og hold fingeren på berøringsdisplayet til du får opp en miniatyrmeny over klokkeutseender:



2. Sveip opp eller ned for å se alle alternativene, og trykk på det du ønsker.

Du kan velge mellom følgende:



- Vertikal klokke og dato
- Aktivitetssøyle som fylles opp fra venstre til høyre



- Stor klokke med dato og sekundvisning
- Tilgjengelig i flere farger: Trykk på og hold inne berøringsdisplayet inntil du ser et miniatyrbilde av det store klokkeutseendet. Trykk på miniatyrbildet, sveip opp eller ned for å se de tilgjengelige fargene, og trykk på fargen du ønsker.




- Analog klokke med dato



- Standard vertikal klokke
- Aktivitet vises i form av en farge som fyller opp tallene alt etter fremdriften for det daglige aktivitetsmålet



- Horisontal klokke og dato, ingen aktivitetssøyle
- Fargen endres alt etter klokkeslettet: gult i løpet av dagen og mørkeblått i løpet av natten

 *Et godt valg hvis du ønsker å se hva klokken er om natten.*

## TILKOBLING

En *Bluetooth®* pulssensor må kobles til A370 for at de skal fungere sammen. Tilkobling tar bare noen sekunder og sikrer at A370 bare mottar signaler fra dine sensorer og enheter, og gjør at du kan trene uten forstyrrelser i en gruppe. Når du skal delta i et løp eller en konkurranse, bør du huske å på forhånd opprette tilkoblingen hjemme for å forhindre forstyrrelser fra andre enheter.

Polar A370 aktivitetsklokke er kompatibel med Polar Bluetooth® H6, H7, H10 og OH1 pulssensorer.

### SLIK KOBLER DU EN PULSSENSOR TIL A370

 *Ved bruk av en Polar Bluetooth® pulssensor måler ikke A370 pulsen fra håndleddet.*

Du kan koble en pulssensor til A370 på to måter:

1. Ha på deg pulssensoren, og trykk på og hold inne knappen i tidsvisning inntil du får opp en melding om å berøre enheten med A370.
2. Berør pulssensoren med A370.
3. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

## ELLER

1. Ha på deg pulssensoren, og trykk på **Trening** på A370.
2. Berør pulssensoren med A370.
3. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

# INNSTILLINGER

## INNSTILLINGSMENYEN

Du kan gå til [Innstillinger](#) fra hovedmenyen. Ikonene blir grønne når du trykker og den aktuelle funksjonen er PÅ.



Kontinuerlig pulsmåling. Slå av eller på den kontinuerlige pulsmålingen.



Flymodus. Blokkerer alle trådløse tilkoblinger fra aktivitetsklokken.



Ikke forstyr-modus. Deaktiverer aktivering av displayet som følge av håndleddsbevegelse og blokkerer smart-varsler fra telefonen din.



Modus for pulssensor. Bruk A370 som et pulssensortilbehør sammen med en pulsmottaksenhet.



Strøm av. Slå av enheten.



Tilbakestill gjeldende Bluetooth-tilkoblinger. For å bruke Bluetooth-tilbehør må du koble tilbehøret til enheten igjen.



Informasjon. Se enhets-ID, fastvareversjon osv.

Trykk på sideknappen for å gå tilbake til tidsvisning.

## DISPLAYINNSTILLING

Du kan velge hvilken hånd du vil bruke A370 på via Polar Flow-nettjenesten eller Polar Flow-mobilappen. Innstillingen endrer retningen på A370-displayet i henhold til hvilken hånd du velger.

 *For å få mest mulig nøyaktige aktivitetsregistreringsresultater anbefaler vi at du har på deg klokken på motsatt hånd av den du skriver med.*

Du kan når som helst redigere innstillingene via Polar Flow-nettjenesten og -mobilappen.

### Slik endrer du displayinnstillingen på datamaskinen:

1. Koble A370 til datamaskinens USB-port, gå til [polar.com/flow](https://polar.com/flow) og logg deg på.
2. Gå til **Produkter** og **Innstillinger**.
3. Velg A370, og klikk på det aktuelle alternativet for å endre fra venstre til høyre håndledd eller omvendt.

Displayretningen på A370 endres ved neste synkronisering.

### Slik endrer du displayinnstillingen i mobilappen:

1. Gå til **Enheter**.
2. Velg hvilket håndledd du vil bruke A370 på.


Displayretningen på A370 endres ved neste synkronisering.

## INNSTILLING AV KLOKKESLETT

Gjeldende klokkeslett og format overføres til A370 fra klokken på datamaskinen når du synkroniserer med Polar Flow-nettjenesten. Hvis du vil endre klokkeslettet, må du først endre tidssonen på datamaskinen og deretter synkronisere med A370.

Hvis du endrer klokkeslettet eller tidssonen på den mobile enheten og synkroniserer Polar Flow-appen med Polar Flow-nettjenesten og A370, endres klokken også på A370. Den mobile enheten din må ha en tilgjengelig Internett-tilkobling for at klokkeslettet skal kunne endres.

## START A370 PÅ NYTT

Du kan starte A370 på nytt, fra **Innstillinger**-menyen. Trykk på strømkonnet  for å slå av enheten. Trykk på sideknappen for å starte enheten på nytt.

## TILBAKESTILL A370

Prøv å tilbakestille A370 hvis du opplever problemer med enheten. Ved tilbakestilling tømmeres A370 for all informasjon, og du må konfigurere enheten igjen for din personlige bruk.

Slik tilbakestiller du A370 i FlowSync ved hjelp av datamaskinen din:

1. Koble A370 til datamaskinen din med den medfølgende USB-kabelen.
2. Åpne innstillingene i FlowSync.
3. Trykk på Fabrikktibakestilling-knappen.

Du kan også tilbakestille A370 fra selve klokka:

1. Gå til **Innstillinger** i hovedmenyen.

2. Trykk på strømkonnet  for å slå av enheten.

3. Mens teksten om deaktivering vises, trykker du på knappen igjen i fem sekunder.

Nå må du konfigurere A370 igjen, enten via en mobil enhet eller en datamaskin. Bare husk å bruke den samme Polar-kontoen som ble brukt i oppsettet du benyttet før tilbakestilling.

## FIRMWAREOPPDATERING MED DATAMASKIN

Du kan selv oppdatere firmwaren på A370 for å holde den oppdatert. Når en ny firmwareversjon er tilgjengelig, får du et varsel via FlowSync når du kobler A370 til datamaskinen din. Firmwareoppdateringer lastes ned via FlowSync.

Firmwareoppdateringer kjøres for å forbedre funksjonaliteten til A370. Oppdateringene kan inneholde forbedringer av eksisterende funksjoner, helt nye funksjoner eller feilrettinger.

### Oppdater firmwaren på følgende måte:

1. Koble A370 til datamaskinen din med USB-kabelen.
2. FlowSync starter synkronisering av dataene dine.
3. Etter synkronisering blir du bedt om å oppdatere firmwaren.
4. Velg **Ja**. Ny firmware installeres (dette kan ta litt tid), og A370 starter på nytt.

 *Du taper ingen data som følge av firmwareoppdateringen: Før oppdateringen starter, synkroniseres dataene fra A370 med Flow-nettjenesten.*

## MED MOBILENHET ELLER NETTBRETT

Du kan også oppdatere firmwaren via mobilenheten din hvis du bruker Polar Flow-mobilappen til å synkronisere trenings- og aktivitetsdataene på A370. Appen gir deg beskjed hvis en oppdatering er tilgjengelig og veileder deg gjennom den. Vi anbefaler at du kobler A370 til en strømkilde før du starter oppdateringen for å sikre at oppdateringen fullføres uten feil.

 *Trådløs firmwareoppdatering kan ta opptil 20 minutter, avhengig av tilkoblingen din.*

## FLYMODUS

Flymodus blokkerer all trådløs kommunikasjon på A370. Enheten kan fortsatt brukes, men du kan ikke synkronisere data med Polar Flow-mobilappen eller bruke den med noe trådløst tilbehør.

## AKTIVER FLYMODUS

1. Gå til [Innstillinger](#) i hovedmenyen.



2. Trykk på flyikonet. FLYMODUS PÅ vises, og ikonet blir grønt. Flyikonet vises i tidsvisning.

## DEAKTIVER FLYMODUS

1. Gå til [Innstillinger](#) i hovedmenyen.
2. Trykk på ikonet. Da vises FLYMODUS AV.

## IKONER FOR TIDSVISNING

I tidsvisning kan du se følgende ikoner ved siden av klokkeslett og dato.



[Flymodus](#) er aktivert. Alle trådløse tilkoblinger til mobiltelefonen din og tilbehør blir frakoblet.



Ikke forstyr-modus er aktivert. Displayet aktiveres ikke som følge av håndleddsbevegelse, og du mottar ikke smartvarsler.



Vibrasjonsalarm er innstilt. Du kan stille inn alarmer fra Flow-appen.



Den tilkoblede telefonen din blir frakoblet, og du har smart-varslene slått på. Trykk på og hold inne sideknappen for å koble til på nytt.

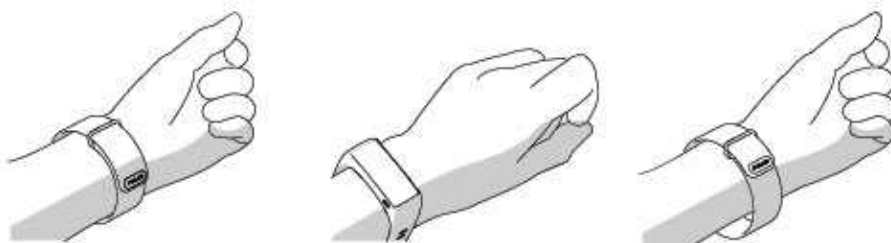
# TRENING

## SLIK HAR DU PÅ DEG A370

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

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

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



Hvis du har tatoveringer på huden på håndleddet ditt, bør du unngå å plassere sensoren direkte over dette, ettersom det kan forhindre nøyaktige avlesninger.

Det kan også være en god idé å varme opp huden din hvis du raskt blir kald på hender og hud. Få i gang blod-sirkulasjonen før du starter økten din!



Under sportsaktiviteter der det er mer utfordrende å holde sensoren stasjonær på håndleddet ditt, eller der du har trykk eller bevegelser i muskler eller sener i nærheten av sensoren, anbefaler vi at du bruker Polar H10 pulssensor med en bryststropp for å få en bedre måling av pulsen din.

Følg med på pulssonene direkte fra enheten din, og få veiledning for treningsøkter du har planlagt i Flow-nettjenesten.

Selv om det finnes mange subjektive indikatorer på hvordan kroppen din reagerer på trening (oppfattet anstrengelse, pustefrekvens, fysiske fornemmelser), er det ingen av dem som er like pålitelige som måling av puls. Pulsen er en objektiv indikator, og den påvirkes av både interne og eksterne faktorer og er derfor et pålitelig mål på fysisk tilstand.



## START EN TRENINGSØKT

	Sveip opp eller ned på displayet i tidsvisning, og trykk på <b>Trening</b> for å gå til førtreningsmodus: Et hjerteikon viser pulsen din når den er funnet, og hvis du bruker posisjonsinformasjon fra mobilenheten din, blir sirkelen rundt GPS-ikonet statisk når posisjonen er funnet.
	Velg sportsprofilen du vil bruke, ved å sveipe opp eller ned.
	Start økten ved å trykke på ikonet for sportsaktiviteten du har valgt.

Gå til [Funksjoner under trening](#) hvis du vil ha mer informasjon om hva du kan gjøre med A370 under trening.

Trykk på knappen for å **legge inn en pause i en treningsøkt**. **Satt på pause** vises, og A370 går til pausemodus. Trykk på det grønne pilikonet for å fortsette treningsøkten.

**Du stopper en treningsøkt** ved å trykke på og holde inne knappen under treningsregistrering eller i pausemodus, inntil du får opp øktsammendraget. Du kan også trykke på og holde inne det røde stoppeikonet i tre sekunder for å avslutte registreringen.

## START EN TRENINGSØKT MED ET MÅL

Du kan planlegge treningen din, [opprette detaljerte treningsmål](#) i Flow-nettjenesten og synkronisere dem med A370 via FlowSync-programvaren eller Flow-appen. A370 gir deg veiledning for oppnåelse av målet ditt under treningen.

Slik starter du en treningsøkt med et mål:

1. Gå til **Min dag**.
2. Velg målet fra listen ved å trykke på det.
3. Velg sportsaktiviteten du vil bruke, ved å trykke på det aktuelle ikonet.
4. Treningsdisplayet vises, og du kan begynne å trene.




## UNDER TRENING


### TRENINGSVISNINGER

Du kan aktivere displayet ved hjelp av en håndleddsbevegelse og bla gjennom treningsvisninger ved å sveipe opp eller ned på displayet. Displayet slås av automatisk for å spare på batteriet. Du kan angi at displayet ikke skal slås av ved å trykke på og holde fingeren på berøringsskjermen i treningsmodus til du ser et lyspæreikon. Hvis du vil slå av denne funksjonen, trykker du på og holder fingeren på berøringsskjermen igjen til lyspæreikonet slås av.

Nedenfor ser du de tilgjengelige treningsvisningene.





#### TRENING MED PULS

	<p>Din nåværende puls i fargen for gjeldende pulssone.</p> <p>Treningsøktens varighet så langt.</p>
	<p>Klokkeslett.</p> <p>Hvor mange kalorier du har forbrent så langt i løpet av treningen.</p>
	<p>Gjeldende hastighet eller fart i økten. Endre sportsprofilene i Flow for å angi hvilken du vil se her.</p> <p>Distansen som er tilbakelagt så langt i økten.</p>

 Du kan også deaktivere pulssensoren for den neste økten din ved å trykke på og holde inne et sportsikon mens du er i treningsmenyen.

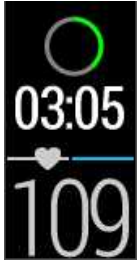


## TRENING MED ET VARIGHETS- ELLER KALORIBASERT TRENINGSMÅL

Hvis du har opprettet et treningsmål basert på varighet eller kalorier i Flow-nettjenesten og har synkronisert det med A370, har du følgende visninger:


 <p>368 148</p> <p>ELLER</p>  <p>22:08 131</p>	<p>Hvis du har opprettet et mål basert på kalorier, kan du se hvor mange kalorier av målet ditt du har igjen å forbrenne, samt din gjeldende puls.</p> <p>Hvis du har opprettet et mål basert på tid, kan du se hvor mye av målet ditt du har igjen for å nå det, samt din gjeldende puls.</p> <p>Fargen på pulstallet viser hvilken pulssone du er i.</p>
 <p>46:57 2:52 AM</p>	<p>Treningsøktens varighet så langt.</p> <p>Klokkeslett.</p>
 <p>486 kcal</p>	<p>Hvor mange kalorier du har forbrent så langt i løpet av treningen.</p> <p>Pulssoner i vertikale søyler du har tilbrakt økten din i. Gjeldende pulssone vises uthevet.</p>


## TRENING MED ET FASEBASERT TRENINGSMÅL


Hvis du har opprettet et fasemål i Flow-nettjenesten, har angitt pulsintensiteten for hver fase og har synkronisert målet med A370, har du følgende visninger:

	<p>Du kan se pulsen din, nedre og øvre pulsgrense for gjeldende fase og treningsøktens varighet så langt. Hjertesymbolet viser din nåværende puls mellom pulsgrensene.</p> <p>Fargen på pulsen din viser hvilken pulssone du for øyeblikket er i.</p>
	<p>Treningsøktens varighet så langt.</p> <p>Klokkeslett.</p>
	<p>Hvor mange kalorier du har forbrent så langt i løpet av treningen.</p>

## LEGG INN EN PAUSE I / STOPP EN TRENINGØKT

	<p>1. Trykk på knappen for å legge inn en pause i en treningsøkt. <b>Satt på pause</b> vises. Trykk på det grønne pilikonet for å fortsette treningsøkten.</p>
---	--

<p>Paused</p> 	<p>2. Du stopper en treningsøkt ved å trykke på og holde inne knappen i tre sekunder under treningsregistrering eller i pausemodus, inntil telleren går til null. Du kan også trykke på og holde inne det røde stoppeikonet på displayet.</p>
---	---

 Hvis du stopper økten etter at den er satt på pause, vil ikke total treningstid inkludere tiden som har gått etter at pausen ble lagt inn.

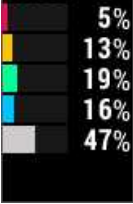
## TRENINGSSAMMENDRAG ETTER TRENING

Du får umiddelbart et sammendrag av treningsøkten din på A370 etter at du har avsluttet treningen. Få en mer detaljert og illustrert analyse i Flow-appen eller i Flow-nettjenesten.

### TRENINGSSAMMENDRAG PÅ A370

Du kan kun vise treningssammendraget for inneværende dag på A370. Gå til **Min dag** og velg treningsøkten du vil vise.

<p>Start time</p> <p><b>8:18</b></p> <p>Duration</p> <p><b>0:31</b> <sup>18</sup></p>	<p><b>Starttid</b></p> <p>Tidspunktet for start av økten din.</p> <p><b>Varighet</b></p> <p>Øktens varighet.</p>
<p>Average heart rate</p> <p><b>120</b></p> <p>Maximum heart rate</p> <p><b>172</b></p>	<p><b>Gjennomsnittspuls</b></p> <p>Din gjennomsnittlige puls i løpet av økten.</p> <p><b>Maksimal puls</b></p> <p>Din maksimale puls i løpet av økten.</p>

<p>Training benefit</p> <p><b>Recovery training</b></p>	<p><b>Treningsfordeler</b></p> <p>Hovedeffekten/tilbakemelding for økten din. For å få informasjon om treningsfordeler må du ha brukt minst 10 minutter i sportssonene med måling av puls aktivert.</p>
<p>Heart rate zones</p> 	<p><b>Pulssoner</b></p> <p>Prosentandelen av treningstid som er brukt i hver pulssone.</p>
<p>Calories</p> <p><b>223kcal</b></p> <p>Fat burn %</p> <p><b>38%</b></p>	<p><b>Kalorier</b></p> <p>Hvor mange kalorier du har forbrent i løpet av økten.</p> <p><b>Fettforbrenningsprosent</b></p> <p>Prosentandelen av fettforbrenningskalorier i løpet av økten.</p>
<p>Speed</p> <p>Avg</p> <p>km/h</p> <p><b>9.8</b></p> <p>Max</p> <p>km/h</p> <p><b>13.2</b></p>	<p>Gjennomsnittlig og maksimal hastighet eller fart for økten.</p>
<p>Distance</p> <p><b>6.8km</b></p>	<p>Distansen som er tilbakelagt i økten.</p>

## POLAR FLOW-APPEN

Synkroniser A370 med Flow-appen ved å trykke på og holde inne knappen i tidsvisning. I Flow-appen kan du enkelt analysere dataene etter hver økt. Appen gir deg en rask oversikt over treningsdataene dine mens du er frakoblet.

Du finner mer informasjon under [Polar Flow-appen](#).

## **POLAR FLOW-NETTJENESTEN**

Med Polar Flow-nettjenesten kan du analysere alle detaljer av treningen din og finne ut mer om resultatene dine. Følg med på fremgangen din og del de beste øktene med andre.

Du finner mer informasjon under [Polar Flow-nettjenesten](#).

# FUNKSJONER

## AKTIVITETSREGISTRERING HELE DØGNET

A370 registrerer aktiviteten din med en innebygd 3D-akselerasjonsmåler som registrerer håndled-dbevegelsene dine. Den analyserer bevegelsenes frekvens, intensitet og regelmessighet sammen med fysisk informasjon, slik at du kan se hvor aktiv du virkelig er i hverdagen din i tillegg til den vanlige treningen. For å få mest mulig nøyaktig aktivitetsregistrering anbefaler vi at du har på deg A370 på motsatt hånd av den du skriver med.

## AKTIVITETSMÅL

Du får ditt personlige aktivitetsmål når du registrerer Polar-kontoen din i Flow. Du får veiledning for å nå målet hver dag. Du kan vise målet på A370 og i Polar Flow-appen eller -nettjenesten. Aktivitetsmålet er basert på dine personlige data og aktivitetsnivåinnstillingen, som du finner i innstillingene for daglig aktivitetsmål i [Flow-nettjenesten](#).

Hvis du vil endre målet, logger du deg på Flow-nettjenesten, klikker på navnet/profilbildet ditt øverst til høyre og går til Daglig aktivitetsmål-fanen i Innstillinger. I innstillingen for daglig aktivitetsmål kan du velge mellom tre aktivitetsnivået. Velg det nivået som best beskriver din typiske dag og aktivitet. Nedenfor valgområdet kan du se hvor aktiv du må være for å nå det daglige aktivitetsmålet for det aktuelle nivået. Hvis du jobber på et kontor og sitter mesteparten av dagen, forventes det for eksempel at du når ca. fire timers aktivitet med lav intensitet i løpet av en vanlig dag. For personer som står og går mye i løpet av arbeidsdagen er forventningene høyere.

## AKTIVITETSDATA

A370 fyller gradvis opp en aktivitetssøyle for å indikere fremdriften din mot det daglige målet. Når søylen er full, har du nådd målet ditt, og du får et vibrasjonsvarsel. Du kan vise aktivitetssøylen i [Min dag](#)-menyen og på selve klokken, avhengig av hvilket utseende du har valgt.

I [Min dag](#)-menyen kan du se hvor aktiv dagen din har vært så langt, samt eventuelle treningsøkter du har fullført eller planlagt for dagen.

- **Steg:** Antall steg du har akkumulert så langt. Mengden og typen kroppsbevegelser registreres og konverteres til en beregning av antall steg.
- **Kalorier:** Viser hvor mange kalorier du har forbrent gjennom trening, aktivitet og BMR (basal metabolic rate: minimum av metabolsk aktivitet som kreves for å opprettholde liv).



## INAKTIVITETSSALARM

Det er en kjensgjerning at fysisk aktivitet er en vesentlig faktor i opprettholdelse av god helse. I tillegg til å være fysisk aktiv er det viktig å unngå sitting i lengre perioder om gangen. Langvarig sitting er skadelig for helsen din, til og med på dager når du trener og får nok daglig aktivitet. A370 registrerer om du har vært inaktiv for lenge i løpet av dagen, og hjelper deg på denne måten med å ta pauser i sittingen for å unngå de negative virkningene det har på helsen din.

Når du har vært i ro i 55 minutter, får du et varsel om inaktivitet: **Tid for bevegelse!** vises, og du får et lite vibrasjonsvarsel. Reis deg opp og finn din egen måte å være aktiv på. Ta en kort spasertur, strekk på deg eller utfør annen lett aktivitet. Meldingen forsvinner når du begynner å bevege på deg eller trykker på en knapp. Hvis du ikke beveger på deg på fem minutter, får du et inaktivitetsstempel, som du kan se i Flow-appen og Flow-nettjenesten etter synkronisering.

Både Flow-appen og Flow-nettjenesten viser deg hvor mange inaktivitetsstempler du har mottatt. På den måten kan du se tilbake på den daglige rutinen din og gjøre endringer på veien mot en mer aktiv livsstil.

## SØVNINFORMASJON I FLOW-NETTJENESTEN OG FLOW-APPEN

Polar-enheter med aktivitetsmåling hele døgnet registrerer automatisk når du faller i søvn, når du sover og når du våkner basert på håndleddbevegelsene dine. De registrerer bevegelsene dine i løpet av natten og identifiserer alle avbrudd i løpet av søvntiden, og forteller deg hvor lang tid du faktisk sov. Søvnsporingen er basert på registrering av bevegelsene til den motsatte hånden av den du skriver med, ved hjelp av en digital 3D-akselerasjonssensor.

Sporing av søvnen gir deg et innblikk i søvnmønsteret ditt, slik at du kan se hvor du kan gjøre forbedringer eller endringer. Ved å sammenligne gjennomsnittlige verdier fra natt til natt og vurdere søvnmønsteret ditt, kan du finne ut hva du gjør i løpet av dagen som kan påvirke søvnen din. Ukentlige sammendrag i Polar Flow-kontoen din hjelper deg med å evaluere hvor regelmessig søvn- og oppvåkingsmønsteret ditt er.

Hva Polar Sleep Plus™ måler – Viktige komponenter hva angår søvnregistrering

- **Søvntid** – Søvntid gir deg den samlede tiden fra du sovnet til du våknet. Polar-enheten registrerer kroppsbevegelsene dine og kan identifisere når du sovner og våkner. Den registrerer også avbrudd i søvnen under hele søvntiden.
- **Faktisk søvn** – Faktisk søvn angir tiden du sov fra tidspunktet da du sovnet til du våknet. Mer spesifikt betyr dette søvntiden din minus avbruddene. Bare tiden du faktisk sover blir tatt med i beregningen for faktisk søvn. Faktisk søvn kan angis som en prosentverdi [%] og en tidsverdi [h:min].
- **Avbrudd** – I løpet av en vanlig natts søvn er det mange korte og lange avbrudd når du faktisk våkner fra søvnen. Om du husker disse avbruddene eller ikke, avhenger av hvor lenge de varer. Vanligvis husker man ikke de korte. De lengre, for eksempel hvis man står opp for å drikke litt vann, husker man gjerne.

- **Søvnkontinuitet** – Søvnkontinuitet beskriver hvor kontinuerlig søvnen din var. Kontinuiteten vurderes på en skala fra 1–5, der 5 angir svært kontinuerlig søvn. Jo lavere verdi, jo mer oppstykket var søvnen din. En god natts søvn består av lange, uavbrutte søvnperioder og inneholder ikke hyppige avbrudd.
- **Egenevaluering** – I tillegg til å vise objektive søvnberegninger oppfordrer Flow-tjenesten deg til å egenevaluere søvnen din daglig. Du kan rangere hvor godt du sov sist natt på en femtrinns skala: svært dårlig – dårlig – okay – godt – svært godt. Ved å svare på dette spørsmålet får du en lengre versjon av tilbakemelding i tekstform om varigheten og kvaliteten på søvnen din.

## AKTIVITETSDATA I FLOW-APPEN OG FLOW-NETTJENESTEN

Med Flow-appen kan du følge med på og analysere aktivitetsdataene dine mens du er på farten, og du kan synkronisere dataene trådløst mellom A370 og Flow-nettjenesten. Flow-nettjenesten gir deg et mest mulig detaljert innblikk i aktivitetsinformasjonen din.

## GPS FRA MOBIL

Med A370 kan du registrere ruter, hastighet og distanse for treningsøktene dine utendørs ved hjelp av GPS-funksjonen på mobilenheten din. Kontroller at du har Polar Flow-mobilappen installert på mobilenheten din, [koble](#) den til A370 og gi den tillatelse til å bruke telefonens posisjonsinformasjon.

Når du starter utendørstreningen din under **Trening**, viser GPS-ikonet med en statisk sirkel at posisjonen din er låst og at du kan begynne å registrere treningsøkten din.

 *Du må ha med deg mobilenheten under treningsøkten.*

## SMARTVARSLER (IOS)

Ved hjelp av funksjonen for smart-varsler kan du motta varsler om innkommende anrop, meldinger og varsler fra apper på Polar-enheten din. Du mottar de samme varslene på Polar-enheten som du mottar på telefonskjermen din. Under pulstrening med A370 kan du kun motta varsler om anrop hvis du kjører Polar Flow-appen på telefonen din.

- Kontroller at du har siste firmwareversjon på A370 samt siste versjon av Polar Flow-appen.
- For å bruke funksjonen for smartvarsler trenger du Polar Flow-mobilappen for iOS, og A370 må være koblet til appen.
- Vær oppmerksom på følgende: Når funksjonen for smartvarsler er aktivert, vil batteriet i Polar-enheten tappes raskere, ettersom Bluetooth hele tiden er aktivert.


## INNSTILLINGER FOR SMARTVARSLER

### POLAR FLOW-MOBILAPPEN


 I Polar Flow-mobilappen er funksjonen for smartvarsler som standard deaktivert.

Slik aktiverer/deaktiverer du funksjonen for smartvarsler i mobilappen:

1. Åpne Polar Flow-mobilappen.
2. Gå til **Enheter** og A370-siden din hvis du har mer enn én Polar-enhet.
3. Under **Smartvarsler** velger du **På** eller **På (ingen forhåndsvisning)** eller **Av**.
4. Synkroniser A370 med mobilappen ved å trykke på og holde inne knappen på A370.
5. **Smartvarsler på** eller **Smartvarsler av** vises på A370-displayet.

 Når du endrer varslingsinnstillingene i Polar Flow-mobilappen, må du huske å synkronisere A370 med mobilappen.

## IKKE FORSTYRR-INNSTILLINGEN I POLAR FLOW-APPEN

 Bruk Ikke forstyr-innstillingen for å deaktivere aktivering av displayet når du beveger på håndleddet. Da kan du slappe bedre av når det er mørkt rundt deg, for eksempel på soverommet.

Hvis du vil deaktivere varsler på bestemte tidspunkter i løpet av dagen, aktiverer du **Ikke forstyr** i Polar Flow-mobilappen. Når du aktiverer denne innstillingen, mottar du ingen varsler i løpet av det angitte tidsrommet. **Ikke forstyr** er som standard aktivert mellom kl. 22.00 og 07.00.

Slik endrer du **Ikke forstyr**-innstillingen:

1. Åpne Polar Flow-mobilappen.
2. Gå til **Enheter** og A370-siden din hvis du har mer enn én Polar-enhet.
3. Slå **Ikke forstyr** på eller av, og angi start- og sluttid for innstillingen.
4. Synkroniser A370 med mobilappen ved å trykke på og holde inne knappen på A370.

## IKKE FORSTYRR-INNSTILLINGEN PÅ A370

Slik deaktiverer du varslene direkte på A370:

1. Gå til **Innstillinger**.

2. Trykk på Ikke forstyr-ikonet:



**Ikke forstyr er slått på** vises på displayet. Halvmåneikonet vises i tidsvisning mens funksjonen er aktivert:



Gjenta fremgangsmåten for å aktivere varslene.

## TELEFONINNSTILLINGER

Varslingsinnstillingene på telefonen din bestemmer hva slags varsler du mottar på A370. Slik redigerer du varslingsinnstillingene på iOS-telefonen din:

1. Gå til **Innstillinger** > **Varsler**, og velg appen.
2. Kontroller at varslene er slått på, og at varslingsmetoden er satt til **Bannere** eller **Varsler**.

Vær oppmerksom på at du under treningsøkter bare vil motta telefonsamtaler og plasseringsrelaterte meldinger.

## BRUK

Når du mottar et varsel, begynner Polar-enheten å vibrere forsiktig. Når du mottar et anrop, kan du velge å besvare anropet, sette det på lydløst eller avvise det (bare med iOS 8). Hvis du setter anropet på lydløst, dempes bare lyden på Polar-enheten, ikke på telefonen. Hvis du mottar et varsel i løpet av et anrop, vises ikke varselet.

I løpet av en treningsøkt kan du motta anrop og få navigasjonsanvisninger (bare med Google Maps) hvis Flow-appen kjører på telefonen din. Du mottar ingen varsler (e-post, kalender, apper osv.) under treningsøkter.

## AVVISNING AV VARSLER

Varsler kan avvises manuelt eller via tidsavbrudd. Ved manuell avvisning av et varsel fjernes det også fra telefonskjermen, mens tidsavbrudd bare fjerner varselet fra Polar-enheten, ikke fra telefonen.

Slik fjerner du varsler fra displayet:

- Manuelt: Trykk på sideknappen.

Tidsavbrudd: Varselet forsvinner etter 30 sekunder hvis du ikke avviser det manuelt.

## FUNKSJONEN FOR SMARTVARSLER FUNGERER VIA EN BLUETOOTH-TILKOBLING


Bluetooth-tilkoblingen og funksjonen for smartvarsler fungerer mellom A370 og telefonen din når enhetene er innenfor synslinje og maksimalt 5 meter fra hverandre. Hvis A370 er utenfor rekkevidde i mindre enn to timer, gjenoppretter telefonen automatisk tilkoblingen innen 15 minutter når A370 er innenfor rekkeviddeområdet igjen.

Hvis A370 er utenfor rekkevidde i mer enn to timer, kan du gjenopprette tilkoblingen ved å trykke på og holde inne knappen på A370.

## SMARTVARSLER (ANDROID)

Ved hjelp av funksjonen for smart-varsler kan du motta varsler om innkommende anrop, meldinger og varsler fra apper på Polar-enheten din. Du mottar de samme varslene på Polar-enheten som du mottar på telefonskjermen din. Vær oppmerksom på at du ikke kan motta varsler under pulstrening med A370.

- Kontroller at du har Android-versjon 5.0 eller nyere på telefonen din.
- For å bruke funksjonen for smartvarsler trenger du Polar Flow-mobilappen for Android, og A370 må være koblet til appen.
- For at funksjonen for smartvarsler skal fungere må Polar Flow-appen kjøre på telefonen din.
- Vær oppmerksom på følgende: Når funksjonen for smartvarsler er aktivert, vil batteriet i Polar-enheten tappes raskere, ettersom Bluetooth hele tiden er aktivert.


 Vi har bekreftet funksjonaliteten for enkelte av de vanligste telefonmodellene, som Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 og Sony Xperia Z3. Det kan forekomme avvik i funksjonaliteten for andre telefonmodeller som støtter Android 5.0.

## INNSTILLINGER FOR SMARTVARSLER

### AKTIVERING ELLER DEAKTIVERING AV SMARTVARSLER


 I Polar Flow-mobilappen er funksjonen for smartvarsler som standard deaktivert.

Slik aktiverer/deaktiverer du funksjonen for smartvarsler i mobilappen:

1. Åpne Polar Flow-mobilappen.
2. Synkroniser A370 med mobilappen ved å trykke på og holde inne sideknappen på A370.
3. Gå til  > **Enheter** og A370-siden din hvis du har mer enn én Polar-enhet.
4. Under **Smartvarsler** velger du **På** eller **På (ingen forhåndsvisning)** eller **Av**.  
Når du slår på smartvarsler, får du veiledning for hvordan du aktiverer varslene på telefonen din (dvs. hvordan du gir Polar Flow-appen tilgang til telefonvarslene dine), hvis du ennå ikke har aktivert dem. "Aktivere varsler?" vises. Trykk på Aktiver. Velg deretter Polar Flow, og trykk på OK.
5. Synkroniser A370 med mobilappen ved å trykke på og holde inne knappen på A370.
6. **Smartvarsler på** eller **Smartvarsler av** vises på A370-displayet.


 Når du endrer varslingsinnstillingene i Polar Flow-mobilappen, må du huske å synkronisere A370 med mobilappen.

## IKKE FORSTYRR-INNSTILLINGEN I POLAR FLOW-APPEN

 Bruk Ikke forstyr-innstillingen for å deaktivere aktivering av displayet når du beveger på håndleddet. Da kan du slappe bedre av når det er mørkt rundt deg, for eksempel på soverommet.

Hvis du vil deaktivere varsler på bestemte tidspunkter i løpet av dagen, aktiverer du **Ikke forstyr** i Polar Flow-mobilappen. Når du aktiverer denne innstillingen, mottar du ingen varsler i løpet av det angitte tidsrommet. **Ikke forstyr** er som standard aktivert mellom kl. 22.00 og 07.00.

Slik endrer du **Ikke forstyr**-innstillingen:

1. Åpne Polar Flow-mobilappen.
2. Gå til  > **Enheter** og A370-siden din hvis du har mer enn én Polar-enhet.
3. Slå **Ikke forstyr** på eller av, og angi start- og sluttid for innstillingen. Ikke forstyr-innstillingen er synlig når innstillingen for smart-varsler er satt til På.
4. Synkroniser A370 med mobilappen ved å trykke på og holde inne knappen på A370.

## IKKE FORSTYRR-INNSTILLINGEN PÅ A370

Slik deaktiverer du varslene direkte på A370:

1. Gå til **Innstillinger**.

2. Trykk på Ikke forstyr-ikonet:




**Ikke forstyr er slått på** vises på displayet. Halvmåneikonet vises i tidsvisning mens funksjonen er aktivert:



Gjenta fremgangsmåten for å aktivere varslene.

## BLOKKÉR APPER

I Polar Flow-appen kan du blokkere varsler fra bestemte apper. Så snart du har mottatt det første varselet fra en app på A370, blir appen oppført i  > **Enheter** > **Blokkér apper**, og du kan blokkere den hvis du ønsker det.

## TELEFONINNSTILLINGER

For å kunne motta varsler fra telefonen din på A370 må du først aktivere varsler i mobilappene du vil motta dem fra. Dette gjør du via innstillingene for mobilappen eller innstillingene for appvarsler på Android-telefonen. Les brukerhåndboken for telefonen din hvis du ønsker mer informasjon om innstillingene for appvarsler.

Polar Flow-appen må ha tillatelse til å hente varslene fra telefonen din. Du må gi Polar Flow-appen tilgang til telefonvarslene dine (dvs. aktivere varsler i Polar Flow-appen). Du får opp veiledning i Polar Flow-appen om hvordan du gir tilgang når dette er nødvendig.

## BRUK

Når du mottar et varsel, begynner Polar-enheten å vibrere forsiktig. Når du mottar et anrop, kan du velge å besvare anropet, sette det på lydløst eller avvise det. Hvis du setter anropet på lydløst, dempes bare lyden på Polar-enheten, ikke på telefonen. Hvis du mottar et varsel i løpet av et anrop, vises ikke varselet.

Du mottar ingen varsler under treningsøkter.

## AVVIS VARSLER

Varsler kan avvises manuelt eller via tidsavbrudd. Ved manuell avvisning av et varsel fjernes det også fra telefon skjermen, mens tidsavbrudd bare fjerner varselet fra Polar-enheten, ikke fra telefonen.

Slik fjerner du varsler fra displayet:

- Manuelt: Trykk på sideknappen.

Tidsavbrudd: Varselet forsvinner etter 30 sekunder hvis du ikke avviser det manuelt.

## FUNKSJONEN FOR SMART-VARSLER FUNGERER VIA EN BLUETOOTH-TILKOBLING

Bluetooth-tilkoblingen og funksjonen for smartvarsler fungerer mellom A370 og telefonen din når enhetene er innenfor synslinje og maksimalt 5 meter fra hverandre. Hvis A370 er utenfor rekkevidde i mindre enn to timer, gjenoppretter telefonen automatisk tilkoblingen innen 15 minutter når A370 er innenfor rekkeviddeområdet igjen.

Hvis A370 er utenfor rekkevidde i mer enn to timer, kan du gjenopprette tilkoblingen ved å trykke på og holde inne knappen på A370.


## BRUK AV A370 SOM PULSSENSORTILBEHØR

Du kan bruke A370 som en pulssensor sammen med en annen Bluetooth-enhet som kan motta pulssensorprofilen, for eksempel en sykkelcomputer, en sportsapp som Polar Beat eller en annen enhet som bæres på håndleddet. For å gjøre dette må du først koble A370 til mottaksenheten, som et hvilket som helst annet Bluetooth-tilbehør. Se tilkoblingsinstruksjonene i brukerhåndboken for mottaksenheten.


Slik slår du på modusen for pulssensor:

1. Gå til **Innstillinger** i hovedmenyen.



2. Trykk på , og godta forespørselen om bekreftelse for å slå på modusen for pulssensor.

Trykk på TILBAKE-knappen og bekreft valget ditt for å slå av modusen for pulssensor.

 Vær oppmerksom på at A370 i dette tilfellet ikke registrerer treningsøktene dine i Flow-dagboken. De registreres bare i dagboken hvis pulsmottaksenheten er kompatibel med Flow.

## POLAR SMART COACHING-FUNKSJONER

Enten du har som målsetning å vurdere kondisjonsnivået ditt fra dag til dag, opprette individuelle treningsplaner, trene med riktig intensitet eller få umiddelbar tilbakemelding, tilbyr Polar Smart Coaching et utvalg av unike og brukervennlige funksjoner som kan tilpasses behovene dine og som er utviklet for å skape maksimal treningsglede og motivasjon.

A370 har følgende Polar Smart Coaching-funksjoner:

- [Aktivitetsveiledning](#)
- [Aktivitetsfordel](#)
- [Kontinuerlig pulsmåling](#)
- [Pulsbasert trening](#)
- [Løpeprogram](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Smart Calories](#)
- [Sportsprofiler](#)
- [Treningsfordeler](#)

### AKTIVITETSVEILEDNING

Funksjonen for aktivitetsveiledning viser deg hvor aktiv du har vært i løpet av dagen, og forteller deg hvor mye aktivitet som gjenstår for at du skal nå anbefalingene for fysisk aktivitet per dag. Du kan kontrollere hvordan du ligger an i forhold til dagens aktivitetsmål fra A370, Polar Flow-mobilappen eller Polar Flow-nettjenesten.

### AKTIVITETSVEILEDNING PÅ A370

Enkelte av klokkevisningene på A370 indikerer fremdriften din mot det daglige aktivitetsmålet.



Under Min dag-menyelementet kan du se aktivitetskortet som viser mer detaljert informasjon om dagens aktivitet. Her kan du se prosentvis hvor mye av dagens aktivitetsmål du har oppnådd. Den samme informasjonen visualiseres også ved hjelp av en aktivitetsstøyle.

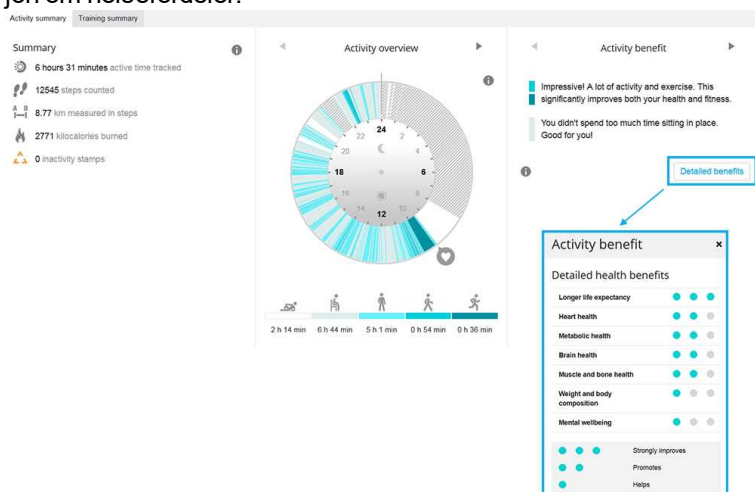
Trykk på søylen for å se et eksempel på hvordan du kan nå dagens mål. «Opp» betyr lav intensitet, "gåing" betyr middels intensitet og "jogging" betyr høy intensitet. Med praktisk veiledning som "50 minutter gåing" eller "20 minutter jogging" kan du velge hvordan du vil nå målet ditt. Du finner flere eksempler på aktiviteter med lav, middels og høy intensitet i Polar Flow-nettjenesten og Polar Flow-appen.

For mer informasjon, se [24/7 aktivitetssporing](#).

## AKTIVITETSFORDEL

Aktivitetsfordel gir deg tilbakemelding om helsefordelene som det å være aktiv har gitt deg, og også hvilke uønskede effekter det å sitte stille for lenge har på helsen din. Tilbakemeldingen er basert på internasjonale retningslinjer og forskning på helseeffekt fra fysisk aktivitet og sitteatferd. Kjerneideen er: jo mer aktiv du er, desto flere fordeler får du!

Både Flow-appen og Flow-nettjenesten viser aktivitetsfordelen fra din daglige aktivitet. Du kan se aktivitetsfordelen på daglig, ukentlig og månedlig basis. I Flow-nettjenesten kan du også vise detaljert informasjon om helsefordeler.



For mer informasjon, se [Aktivitetsregistrering hele døgnet](#).

## KONTINUERLIG PULSMÅLING

Funksjonen for kontinuerlig pulsmåling måler pulsen din hele døgnet. Den muliggjør mer nøyaktig måling av daglig kaloriforbruk og generell aktivitet, ettersom også fysisk aktivitet som involverer svært lite håndled-bevegelse, for eksempel sykling, nå kan måles.

Funksjonen for kontinuerlig pulsmåling er automatisk aktivert på A370. Du kan veksle mellom aktivering og

deaktivering av funksjonen for automatisk pulsmåling på A370, under [Innstillinger](#), ved å trykke på



ikonet. Polars funksjon for kontinuerlig pulsmåling måler pulsen din på en intelligent og optimalisert måte som kan tilpasses. Vær imidlertid oppmerksom på at batteriet vil tappes raskere hvis du holder funksjonen for kontinuerlig pulsmåling aktivert på Polar-enheten din.

Under **Min dag** kan du følge med på hva som vil være dagens høyeste og laveste pulsavlesning, og du kan kontrollere hva som var din laveste pulsavlesning i løpet av forrige natt. Du kan følge med på avlesningene i større detalj og over lengre tidsperioder i Polar Flow, enten via nettjenesten eller i mobilappen.

Polars funksjon for kontinuerlig pulsmåling aktiveres med noen minutters mellomrom eller basert på håndleddbevegelsene dine.

Den tidsregulerte målingen kontrollerer pulsen din med noen minutters mellomrom, og hvis pulsen er høy i løpet av kontrollen, vil funksjonen for kontinuerlig pulsmåling igangsette måling av pulsen din. Funksjonen for kontinuerlig pulsmåling kan også igangsettes basert på håndleddbevegelsene dine, for eksempel når du går i et raskt nok tempo i minst ett minutt.

Den kontinuerlige målingen av pulsen din stopper automatisk når aktivitetsnivået ditt faller til et lavt nok nivå. Når Polar-enheten din registrerer at du har sittet i et lengre tidsrom, aktiveres funksjonen for kontinuerlig pulsmåling for å finne dagens laveste pulsavlesning.



## SMART CALORIES



Den mest nøyaktige kaloritelleren på markedet beregner hvor mange kalorier du har forbrent, og med kontinuerlig pulsmåling er den enda mer nøyaktig. Beregningen av energiforbruk er basert på:


- Kroppsvekt, høyde, alder, kjønn
- individuell makspuls ( $HR_{max}$ )
- Puls under trening og i løpet av kontinuerlig pulsmåling
- Aktivitetsmåling utenom treningsøkter og når du trener uten puls
- individuelt maksimalt oksygenopptak ( $VO2_{max}$ )  
 $VO2_{max}$  er en indikasjon på aerob kondisjon. Du kan beregne din anslåtte  $VO2_{max}$ -verdi ved hjelp av Polar Fitness Test. Kun tilgjengelig sammen med Polar H7 og H10 pulssensorer.

## PULSSONER

Polars pulssoner introduserer et nytt effektivitetsnivå innen pulsbasert trening. Treningen er delt opp i fem pulssoner basert på prosentandeler av makspuls. Med pulssoner kan du enkelt velge og overvåke treningsintensiteten.

Målsone	Intensitets-% av $HR_{max}$  $HR_{max}$ = Maksimal puls (220-alder).	Eksempel: Puls-soner (i slag per minutt) for en 30 år gammel person med en maksimal puls på 190 bpm (220-30).	Eksempel på varighet	Treningseffekt
MAKSIMAL  	90-100 %	171-190 bpm	mindre enn 5 minutter	<p>Fordeler: Maksimal eller tilnærmet maksimal anstrengelse med hensyn til pust og muskler.</p> <p>Oppeles som: Svært utmattende for pust og muskler.</p> <p>Anbefales for: Svært erfarne atleter i toppform. Kun korte intervaller, vanligvis som en siste forberedelse til korte løp.</p>
HARD  	80-90 %	152-172 bpm	2-10 minutter	<p>Fordeler: Økt evne til å opprettholde utholdenhet i høy fart.</p> <p>Oppeles som: Forårsaker muskeltretthet og tung pust.</p> <p>Anbefales for: Erfarne atleter som kjører treningsøkter av varierende lengde hele året. Enda viktigere i forkant av konkurransesong.</p>
MODERAT	70-80 %	133-152 bpm	10-40 minutter	Fordeler: Øker det generelle tren-

Målsone	Intensitets-% av $HR_{max}$  $HR_{max}$ = Maksimal puls (220-alder).	Eksempel: Puls-soner (i slag per minutt) for en 30 år gammel person med en maksimal puls på 190 bpm (220-30).	Eksempel på varighet	Treningseffekt
				<p>ingstempoet, gjør det lettere å utføre anstrengelser av moderat intensitet og øker prestasjonsevnen.</p> <p>Opplevs som: Stabil, kontrollert, rask pusting.</p> <p>Anbefales for: Atleter som trener til løp eller ønsker økt ytelse.</p>
<p>LETT</p> 	60-70 %	114-133 bpm	40-80 minutter	<p>Fordeler: Forbedrer den generelle kondisjonen, reduserer restitusjonstiden og øker metabolismen.</p> <p>Opplevs som: Behagelig og rolig trening med lav muskelbelastning og kardiovaskulær belastning.</p> <p>Anbefales for: Alle som ønsker lange treningsøkter i perioder med basistrening. Også hensiktsmessig som restitusjonstrening i konkurransesesong.</p>

Målsone	Intensitets-% av HR <sub>max</sub>  HR <sub>max</sub> = Maksimal puls (220-alder).	Eksempel: Puls-soner (i slag per minutt) for en 30 år gammel person med en maksimal puls på 190 bpm (220–30).	Eksempel på varighet	Treningseffekt
SVÆRT LETT  	50-60 %	104-114 bpm	20-40 minutter	<p>Fordele:</p> <p>Hensiktsmessig for oppvarming og nedkjøling, samt for å medvirke til restitusjon.</p> <p>Opplevs som:</p> <p>Svært makelig, liten belastning.</p> <p>Anbefales for:</p> <p>Restitusjon og nedkjøling i trenings sesongen.</p>

Trening i hjertefrekvenssone 1 utføres med svært lav intensitet. Det viktigste treningsprinsippet er at prestasjonen bedrer seg når du restituerer deg etter treningen, ikke bare under treningen. Akselerer restitusjonsprosessen ved å trene med svært lav intensitet.

Trening i pulssone 2 er for utholdenhetstrening, en viktig del av alle treningsprogrammer. Treningsøkter i denne sonen er enkle og aerobe. Langvarig trening i denne lette sonen resulterer i effektivt energiforbruk. Fremgang vil kreve utholdenhet.

Aerob kapasitet forbedres i pulssone 3. Treningsintensiteten er høyere enn i sportssone 1 og 2, men er ennå hovedsakelig aerob. Trening i sportssone 3 kan for eksempel bestå av intervaller etterfulgt av restitusjon. Trening i denne sonen er spesielt effektivt for å forbedre blodsirkulasjonen til hjerte og skjelettmuskulatur.

Hvis målet ditt er å konkurrere på toppnivå, må du trene i pulssone 4 og 5. I disse sonene trener du anaerobt i intervaller på opptil 10 minutter. Jo kortere intervaller, desto høyere intensitet. Det er svært viktig med tilstrekkelig restitusjonstid mellom intervallene. Treningsmønsteret i sone 4 og 5 er utviklet for å produsere topprestasjoner.

Polar-hjertefrekvenssonene kan tilpasses ved å bruke en laboriemålt HR<sub>max</sub>-verdi eller ved å ta en felttest for å måle verdien selv. Når du trener i en hjertefrekvenssone, bør du prøve å bruke hele sonen. Midtsonen er et godt mål, men det er ikke nødvendig å holde pulsen nøyaktig på dette nivået hele tiden. Pulsen justerer seg gradvis til treningsintensiteten. Når du går fra pulssone 1 til 3, vil for eksempel hele sirkulasjonssystemet og pulsen tilpasse seg i løpet av 3-5 minutter.

Pulsen responderer på treningsintensiteten avhengig av faktorer som kondisjons- og restitusjonsnivå, samt miljøfaktorer. Det er viktig å være oppmerksom på subjektive opplevelser av tretthet, og å tilpasse treningsprogrammet i forhold til dette.

## POLAR LØPEPROGRAM

Polars løpeprogram er et personlig tilpasset program basert på kondisjonsnivået ditt. Det er utarbeidet for å sørge for at du trener på riktig måte og unngå at du tar deg vann over hodet. Programmet er intelligent og tilpasser seg alt etter utviklingen din. Du får beskjed når du bør redusere intensiteten litt og når du bør trappe opp treningen. Hvert program er skreddersydd for løpet ditt, og det tas hensyn til dine personlige attributter, treningsbakgrunn og hvor lang tid du har på å forberede deg. Programmet er gratis og tilgjengelig via Polar Flow-nettjenesten på [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

Det finnes programmer for løp på 5 kilometer, 10 kilometer, halvmaraton og maraton. Hvert program har tre faser: Basistrening, oppbygging og nedtrapping. Disse fasene er utarbeidet for å utvikle ytelsen din gradvis og sørge for at du er klar på løpsdagen. Løpetreningsøktene er inndelt i fem typer: lett jogging, middels lang løpetur, lang løpetur, tempoløping og intervall. Alle økter inkluderer faser for oppvarming, innsats og nedkjøling for at du skal oppnå optimale resultater. I tillegg kan du velge øvelser for trening av styrke, kjernemuskulatur og bevegelighet for å støtte opp om utviklingen din. Hver treningsuke består av to til fem løpeøkter, og løpetreningsøktenes totale varighet per uke varierer fra én til sju timer, avhengig av kondisjonsnivået ditt. Minimumsvarigheten for et program er 9 uker, og den maksimale varigheten er 20 måneder.

Finne ut mer om Polars løpeprogram i [denne inngående veiledningen](#). Eller les mer om [hvordan du kommer i gang med løpeprogrammet](#).

## OPPRETT ET LØPEPROGRAM FRA POLAR

1. Logg deg på Flow-nettjenesten på [flow.polar.com](https://flow.polar.com).
2. Velg **Programmer** på fanen.
3. Velg et løp, gi det et navn, legg inn en løpsdato og angi når du ønsker å starte programmet.
4. Svar på spørsmålene om fysisk aktivitetsnivå.\*
5. Velg om du vil ta med støtteøvelser i programmet.
6. Les og fyll ut spørreskjemaet om hvorvidt du er klar for fysisk aktivitet.
7. Gjennomgå programmet ditt, og juster om nødvendig innstillingene.
8. Når du er ferdig, velger du **Start program**.

\*Hvis fire ukers treningshistorikk er tilgjengelig, vil disse feltene være forhåndsutfylte.

## START ET LØPSMÅL

Når du har synkronisert A370 med Flow, blir løpsmålet for inneværende dag automatisk foreslått for deg når du trykker på **Trening** på A370. Godta det for å starte målet.

## FØLGE MED PÅ FREMGANGEN DIN

Synkroniser treningsresultatene dine mellom enheten din og Flow-nettjenesten ved hjelp av USB-kabelen eller Flow-appen. Følg med på fremgangen din via **Programmer**-fanen. Du får se en oversikt over ditt nåværende program, og hvordan du utvikler deg.

### Ukentlig belønning

Hvis du trener til et løp og bruker Polars løpeprogram, gir A370 deg en belønning når du har holdt deg til treningsplanen.

Belønningen vises på A370 i form av stjerner som tilbakemelding basert på hvor nøye du har fulgt programmet ditt hver uke. Du mottar belønningen ved overgangen til en ny uke, som enten er på mandag, lørdag eller søndag, avhengig av innstillingen du har valgt for første ukedag i de generelle innstillingene i Polar-kontoen.

Hvor mange stjerner du mottar, avhenger av hvor bra du har oppfylt målene dine. Den faktiske tiden du har brukt i de ulike pulssonene under trening, sammenlignes med den planlagte tiden for treningsmålet for hver pulssone. Les informasjonen nedenfor for å finne ut hva som kreves for hvert antall stjerner, eller hvorfor du for enkelte uker ikke fikk noen stjerner.

- 1 stjerne: Du har i gjennomsnitt oppfylt 75 % av målet ditt i hver pulssone.
- 2 stjerner: Du har i gjennomsnitt oppfylt 90 % av målet ditt i hver pulssone.
- 3 stjerner: Du har i gjennomsnitt oppfylt 100 % av målet ditt i hver pulssone.
- Ingen stjerner: Du har trent for mye (mer enn 200 %) i moderate soner (1 til 3).
- Ingen stjerner: Du har trent for mye (mer enn 150 %) i treningssoner med høy intensitet (4 og 5).

 Husk å starte treningsøktene ved å bruke treningsmålene, slik at treningsøktresultatene blir sammenlignet med målene.

## POLAR SLEEP PLUS™

A370 registrerer søvnen din hvis du har på deg enheten om natten. Den registrerer når du sovner og når du våkner, og samler inn dataene for dypere analyse i Polar Flow-appen og -nettjenesten. A370 registrerer håndbevegelsene dine i løpet av natten for å identifisere alle avbrudd under hele søvntiden, og forteller deg hvor lang tid du faktisk sov.

### Søvndata på A370

Du kan kontrollere søvndataene dine, fra **Min dag**-søvnkortet. Trykk på det for å se detaljert informasjon.



- **Søvntid** gir deg den samlede tiden fra du sovnet til du våknet.
- **Faktisk søvn** angir tiden du sov fra tidspunktet da du sovnet til du våknet. Mer spesifikt betyr dette søvntiden din minus avbruddene. Bare tiden du faktisk sover blir tatt med i beregningen for faktisk søvn.
- **Søvnkontinuitet** gir deg en vurdering av hvor kontinuerlig søvntiden din var.
- Hvor mange ganger du sovnet og våknet.
- **Tilbakemelding** basert på søvndataene dine, ønsket søvntid og hvordan du vurderte søvnen din.
- Søvnvurderingen din, sammen med et smilefjes.

### Søvndata i Flow-appen og -nettjenesten

Søvndataene dine vises i Flow-appen og -nettjenesten etter at A370 er synkronisert. Flow-appen og -nettjenesten viser søvndataene dine i visninger for én natt og uke. I Flow-nettjenesten kan du vise søvnen din under **Søvn**-fanen i **Dagbok**. Du kan også inkludere søvndataene dine i **Aktivitetsrapporter** under **Fremgang**-fanen.

I Polar Flow-appen og -nettjenesten kan du angi **ønsket søvntid** for å fastsette hvor lenge du ønsker å sove hver natt. Du kan også vurdere søvnen din. Du får tilbakemelding om hvor godt du sov basert på søvndataene dine, ønsket søvntid og søvnvurdering.

Ved å følge med på søvnmønsteret ditt kan du se om det påvirkes av endringer i hverdagen og finne den rette balansen mellom hvile, daglig aktivitet og trening.

### POLARS SPORTSPROFILER

Vi har opprettet sju standard sportsprofiler i A370. I Flow-nettjenesten kan du legge til nye sportsprofiler og synkronisere dem med A370, slik at du kan lage en liste over alle favorittaktivitetene dine. Du kan også angi noen spesifikke innstillinger for hver sportsprofil. Du kan for eksempel slå av vibrasjon i yogaprofilen. Du finner mer informasjon under [Sportsprofiler i Flow-nettjenesten](#).

Bruk av sportsprofiler gjør at du kan følge med på hva du har drevet med og se fremgangen din innen ulike sportsaktiviteter. Du kan gjøre dette i [Flow-nettjenesten](#).

### TRENINGSFORDELER

Treningsfordeler gir deg tilbakemelding i tekstform om prestasjonen din for hver treningsøkt, noe som hjelper deg med å få en bedre forståelse av hvor effektiv treningen din er. Du kan se tilbakemeldingen i Flow-appen og Flow-nettjenesten. For å få tilbakemelding må du ha trent i minst 10 minutter totalt i pulssonene. Tilbakemeldingen du mottar med Treningsfordeler-funksjonen, er basert på pulssoner. Funksjonen registrerer hvor mye tid du bruker og hvor mange kalorier du forbrenner i hver sone.



I tabellen nedenfor finner du beskrivelser av ulike treningsfordeler.

Tilbakemelding	Fordeler
Maksimaltrening+	Det var en tøff økt! Du forbedret sprinthastigheten og musklenes nervesystem, noe som gjør deg mer effektiv. Denne økten økte også din motstand mot tretthet.
Maksimaltrening	Det var en tøff økt! Du forbedret sprinthastigheten og musklenes nervesystem, noe som gjør deg mer effektiv.
Maksimal- og tempotrening	For en økt! Du forbedret hastigheten og effektiviteten. Denne økten utviklet også vesentlig din aerobe kondisjon og din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.
Tempo- og maksimaltrening	For en økt! Du forbedret din aerobe kondisjon og din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten utviklet også hastigheten og effektiviteten.
Tempotrening+	Veldig bra tempo i en lang økt! Du forbedret din aerobe kondisjon, hastighet og evnen til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten økte også din motstand mot tretthet.
Tempotrening	Veldig bra tempo! Du forbedret din aerobe kondisjon, hastighet og evnen til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.
Tempo- og distansetrening	Bra tempo! Du forbedret din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom. Denne økten utviklet også din aerobe kondisjon og musklenes utholdenhet.
Distanse- og tempotrening	Bra tempo! Du forbedret din aerobe kondisjon og musklenes utholdenhet. Denne økten utviklet også din evne til å opprettholde høy intensitet over et lengre tidsrom.
Distansetrening+	Fremragende! Denne lange økten forbedret musklenes utholdenhet samt din aerobe kondisjon. Den økte også din motstand mot tretthet.
Distansetrening	Fremragende! Du forbedret musklenes utholdenhet samt din aerobe kondisjon.
Distanse- og basistrening, lang	Fremragende! Denne lange økten forbedret musklenes utholdenhet samt din aerobe kondisjon. Den utviklet også din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Distanse- og basistrening	Fremragende! Du forbedret musklenes utholdenhet samt din aerobe kondisjon. Denne økten utviklet også din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Basis- og distansetrening, lang	Veldig bra! Denne lange økten forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening. Den utviklet også musklenes utholdenhet samt din aerobe kondisjon.

Tilbakemelding	Fordeler
Basis- og distansetrening	Veldig bra! Du forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening. Denne økten utviklet også musklernes utholdenhet samt din aerobe kondisjon.
Basistrening, lang	Veldig bra! Denne lange økten med lav intensitet forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Basistrening	God innsats! Denne økten med lav intensitet forbedret din grunnleggende utholdenhet og kroppens evne til å forbrenne fett under trening.
Restitusjonstrening	Svært god økt for restitusjon. Lett trening som dette gjør at kroppen din tilpasser seg treningen.

## ALARM

Alarmen på A370 er et lydløst vibrasjonsvarsel. Alarmen kan bare stilles inn i Polar Flow-mobilappen.



*Når alarmen er satt til PÅ, ser du et klokkeikon i tidsvisningen.*

Du kan kontrollere klokkeslettet for alarmen via **Min dag** ved å dra visningen opp med fingrene.

# POLAR FLOW-APPEN OG -NETTJENESTEN

## POLAR FLOW-APPEN

Med Polar Flow-appen kan du når som helst få en umiddelbar, visuell tolkning av aktivitets- og treningsdataene dine mens du er frakoblet, på det tidspunktet som passer deg best.

Få detaljer om aktiviteten din hele døgnet. Finn ut hvor mye aktivitet du mangler for å nå det daglige målet ditt, og hvordan du når det. Se steg, tilbakelagt distanse, forbrente kalorier og søvntid.

Flow-appen gir deg tilgang til treningsmålene dine og visning av kondisjonstestresultater på en enkel måte. Få en rask oversikt over treningen din og omgående analyse av hver minste detalj av resultatene dine. Se de ukentlige sammendragene av treningen din i treningsdagboken. Du kan også dele høydepunkter fra treningen din med venner i Flow-fellesskapet.

I tillegg kan du ved hjelp av appen også utføre trådløs konfigurering av din nye A370. Se [Konfigurer A370](#) for å finne ut hvordan du gjør dette.

For å komme i gang med Flow-appen laster du den ned til mobilen din fra App Store eller Google Play. Gå til [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Polar Flow-appen. Før en ny mobil enhet (smarttelefon, nettbrett) tas i bruk, må den kobles til A370.

## SLIK KOBLER DU EN MOBIL ENHET TIL A370

Gjør følgende før tilkobling av en mobil enhet:

- Last ned Flow-appen fra App Store eller Google Play.
- Kontroller at *Bluetooth* er aktivert på den mobile enheten din, og at flymodus er deaktivert.

 *Vær oppmerksom på at tilkoblingen må utføres i Flow-appen, og IKKE i Bluetooth-innstillingene på den mobile enheten din.*

Koble til en mobil enhet på følgende måte:

1. Åpne Flow-appen på den mobile enheten, og logg deg på med Polar-kontoen som du opprettet under [konfigureringen av A370](#).
2. Vent til **Koble til produkt**-visningen vises på den mobile enheten (**Venter på A370** vises).
3. Trykk på og hold inne knappen på A370.
4. **Kobl.: berør enheten med A370** vises. Berør den mobile enheten med A370.
5. **Kobler til** vises.
6. **Bekr. fra annen enh. xxxxx** vises på A370. Angi PIN-koden fra A370, på den mobile enheten. Tilkob-

lingen starter.

7. **Tilkobling fullført** vises når du er ferdig.

For å se treningsdata i Flow-appen må den synkroniseres med A370 etter økten. Når du synkroniserer A370 med Flow-appen, synkroniseres aktivitets- og treningsdataene dine også automatisk med Flow-nettjenesten via en Internett-tilkobling. Flow-appen er den enkleste metoden for å synkronisere A370-treningsdataene dine med nettjenesten. Gå til [Synkronisering](#) hvis du vil ha informasjon om synkronisering.

## POLAR FLOW-NETTJENESTEN

Polar Flow-nettjenesten viser aktivitetsmålet ditt og detaljer om aktiviteten din, og hjelper deg med å forstå hvordan de daglige vanene og valgene dine påvirker velværet ditt. Med Flow-nettjenesten kan du planlegge og analysere alle detaljer av treningen din og finne ut mer om fremgangen og resultatene dine på lang sikt. Konfigurer og tilpass A370 i henhold til treningsbehovene dine ved å legge til sportsprofiler og skreddersy innstillinger. Du kan også dele høydepunkter fra treningen din med venner i Flow-fellesskapet.

[Konfigurer A370](#) på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) for å begynne å bruke Flow-nettjenesten. Du får veiledning for å laste ned og installere FlowSync-programvaren for synkronisering av data mellom A370 og nettjenesten, og for å opprette en brukerkonto for nettjenesten. Last også ned Flow-appen til mobilen din for å få umiddelbar analyse og enkel datasynkronisering med nettjenesten.

### INNMATING

I **Innmating** kan du se hva du og vennene dine har holdt på med i det siste. Ta en titt på de siste treningsøktene og aktivitetssammendragene, del de beste prestasjonene dine, kommenter og lik aktivitetene til vennene dine.

### UTFORSK

I **Utforsk** kan du bla på kartet og se treningsøker og ruteinformasjon som andre brukere har delt. Du kan også gjenoppleve rutene til andre personer og se hvor høydepunktene inntraff.

### DAGBOK

I **Dagbok** kan du se daglig aktivitet, planlagte treningsøker (treningsmål) og gjennomgå tidligere treningsresultater og kondisjonstestresultater.

### FREMGANG

I **Fremgang** kan du følge med på utviklingen din ved hjelp av rapporter. Rapportene er en nyttig måte å følge med på fremgangen din på ved trening over lengre perioder. For ukentlige, månedlige og årlige rapporter kan du velge sportsaktivitet for rapporten. For en egendefinert periode kan du velge både periode og sportsaktivitet. Velg tidsperiode og sportsaktivitet for rapporten fra rullegardinlistene, og trykk på hjulikonet for å velge hvilke data du vil vise i rapportgrafene.

Gå til [polar.com/en/support/flow](http://polar.com/en/support/flow) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

## FELLESSKAP

I **Flow-grupper**, **Klubber** og **Arrangementer** kan du finne andre utøvere som trener til samme løp eller på samme treningssteder som deg. Du kan også opprette din egen gruppe for personer du ønsker å trene sammen med. Du kan dele treningsøktene og treningstipsene dine, kommentere treningsresultatene til andre medlemmer og delta i Polar-fellesskapet. I Flow Clubs kan du se timeplaner for gruppetrening og registrere deg for klasser. Bli med og få motivasjon fra ditt sosiale treningsfellesskap!

Klikk på følgende kobling for å se en video:

[Polar Flow-arrangementer](#)

## PROGRAMMER

Polar-løpeprogrammet tilpasses i henhold til målet ditt ut fra Polars pulssoner, på grunnlag av dine personlige attributter og treningsbakgrunn. Programmet er intelligent og tilpasser seg utviklingen din underveis. Polar-løpeprogrammene er tilgjengelige for løp på 5 kilometer, 10 kilometer, halvmaraton og maraton, og består av to til fem løpeøkter per uke, avhengig av programmet. Det er kjempeenkelt!

Gå til [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

## PLANLEGG TRENINGEN DIN


Planlegg treningen din i Flow-nettjenesten ved å opprette detaljerte treningsmål og synkronisere dem med A370 via FlowSync eller Flow-appen. A370 gir deg veiledning for oppnåelse av målet ditt under treningen. Vær oppmerksom på at A370 bruker **pulssoner** i treningsøkter som du har planlagt i Flow-nettjenesten – EnergyPointer-funksjonen er ikke tilgjengelig.

- **Hurtigmål:** Velg varighet eller kalorier som mål for treningsøkten. Du kan for eksempel velge å forbrenne 500 kalorier eller løpe i 30 minutter.
- **Fasemål:** Du kan dele opp treningsøkten din i faser og angi en ulik varighet og intensitet for hver av dem. Denne funksjonen kan brukes hvis du for eksempel vil opprette en intervalltreningsøkt og legge til passende faser for oppvarming og nedkjøling i økten.
- **Favoritter:** Opprett et mål og legg det til i **Favoritter**, slik at du enkelt får tilgang til det neste gang du vil bruke det.

## OPPRETT ET TRENINGSMÅL

1. Gå til **Dagbok** og klikk på **Legg til > Treningsmål**.
2. I visningen **Legg til treningsmål** velger du **Hurtig** eller **Fase**.

## Hurtigmål

1. Velg **Hurtig**.
2. Velg **Sport**, angi **Målnavn** (maksimalt 45 tegn), **Dato** og **Klokkeslett**, samt eventuelle **Merknader** (valgfritt) du vil tilføye.
3. Fyll ut enten varighet eller kalorier. Du kan kun fylle ut én av verdiene.
4. Klikk på favorittikonet  hvis du vil legge til målet i **Favoritter**.
5. Klikk på **Lagre** for å legge til målet i **Dagbok**.

## Fasemål

1. Velg **Fase**.
2. Velg **Sport**, angi **Målnavn** (maksimalt 45 tegn), **Dato** og **Klokkeslett**, samt eventuelle **Merknader** (valgfritt) du vil tilføye.
3. Velg om du vil opprette et nytt fasemål (**OPPRETT NYTT**) eller bruke malen (**BRUK MAL**).
4. Legg til faser i målet ditt. Klikk på **VARIGHET** for å legge til en fase basert på varighet. Velg navn og varighet for hver fase, manuell eller automatisk start av neste fase samt intensitet.
5. Klikk på favorittikonet  hvis du vil legge til målet i **Favoritter**.
6. Klikk på **Lagre** for å legge til målet i **Dagbok**.

## Favoritter

Hvis du har opprettet et mål og lagt det til i favorittene dine, kan du bruke det som et planlagt mål.

1. Velg **FAVORITTMÅL**. Treningsmålfavorittene dine vises.
2. Klikk på **BRUK** for å velge en favoritt som mal for målet ditt.
3. Angi **Dato** og **Klokkeslett**.
4. Du kan redigere målet hvis du vil, eller du kan la det være uendret.



Redigering av målet i denne visningen påvirker ikke favorittmålet. Hvis du vil redigere favorittmålet, går du til **FAVORITTER** ved å klikke på stjerneikonet ved siden av navnet og profilbildet ditt.

5. Klikk på **LEGG TIL I DAGBOK** for å legge til målet i **Dagbok**.

## SYNKRONISER MÅLENE MED A370

**Husk å synkronisere treningsmålene dine med A370 fra Flow-nettjenesten via FlowSync eller Flow-appen.** Hvis du ikke synkroniserer dem, er de bare synlige i dagboken eller i listen over favoritter i Flow-nettjenesten.

Når du har synkronisert treningsmålene dine med A370, finner du treningsmålene dine oppført som favoritter i **Favoritter**.


Hvis du vil ha informasjon om hvordan du starter en økt med treningsmål, kan du gå til [Start en treningsøkt](#).

## FAVORITTER


I **Favoritter** kan du lagre og administrere favorittreningsmålene dine i Flow-nettjenesten. A370 kan inneholde maksimalt 20 favoritter om gangen. Hvis du har over 20 favoritter i Flow-nettjenesten, vil de første 20 i listen overføres til A370 ved synkronisering. Du finner dem under **Favoritter**-menyen på A370.

I nettjenesten kan du endre rekkefølgen på favorittene ved å dra og slippe dem. Velg favoritten du vil flytte, og dra den til ønsket plassering i listen.


### Legg til et treningsmål i favorittene

1. [Opprett et treningsmål](#).
2. Klikk på favorittikonet  nederst til høyre på siden.
3. Målet legges til i favorittene dine.


eller

1. Åpne et eksisterende mål fra **Dagbok**.
2. Klikk på favorittikonet  nederst til høyre på siden.
3. Målet legges til i favorittene dine.

### Rediger en favoritt

1. Klikk på favorittikonet  øverst til høyre ved siden av navnet ditt. Alle favorittreningsmålene dine vises.
2. Velg favoritten du vil redigere.
3. Du kan endre navnet på målet. Klikk på **LAGRE**.
4. Hvis du vil redigere andre detaljer for målet, klikker du på **VIS**. Når du har gjort alle nødvendige endringer, klikker du på **OPPDATER ENDRINGER**.

### Fjern en favoritt

1. Klikk på favorittikonet  øverst til høyre ved siden av navnet ditt. Alle favorittreningsmålene dine vises.
2. Klikk på sletteikonet øverst til høyre i treningsmålet for å fjerne oppføringen fra listen over favoritter.

## POLARS SPORTSPROFILER I FLOW-NETTJENESTEN

A370 inneholder som standard sju sportsprofiler. I Flow-nettjenesten kan du legge til nye sportsprofiler i sportslisten din, samt redigere dem og eksisterende profiler. A370 kan inneholde maksimalt 20 sportsprofiler.

Hvis du har over 20 sportsprofiler i Flow-nettjenesten, vil de første 20 i listen overføres til A370 ved synkronisering.

Du kan endre rekkefølgen på sportsprofilene ved å dra og slippe dem. Velg sportsaktiviteten du vil flytte, og dra den til ønsket plassering i listen.

## LEGG TIL EN SPORTSPROFIL

I Flow-nettjenesten:

1. Klikk på navnet/profilbildet ditt øverst til høyre.
2. Velg **Sportsprofiler**.
3. Klikk på **LEGG TIL SPORTSPROFIL**, og velg sportsaktiviteten fra listen.
4. Sportsaktiviteten legges til i sportslisten din.

## REDIGER EN SPORTSPROFIL

I Flow-nettjenesten:

1. Klikk på navnet/profilbildet ditt øverst til høyre.
2. Velg **Sportsprofiler**.
3. Klikk på **REDIGER** under sportsaktiviteten du vil redigere.

I hver sportsprofil kan du redigere følgende informasjon:

### Hjertefrekvens

- Hjertefrekvensvisning
- Puls synlig for andre enheter (andre kompatible enheter som bruker trådløs Bluetooth® Smart-teknologi (f.eks. treningsutstyr), kan registrere hjertefrekvensen din)
- Typen hjertefrekvenssone for treningsøktene du har opprettet i Flow-nettjenesten og overført til A370

### Bevegelser og tilbakemelding

- Vibrasjonstilbakemelding

### GPS og høyde

- Velg GPS-registreringsfrekvensen.

Klikk på **LAGRE** når du er ferdig med sportsprofilinnstillingene. Husk å synkronisere innstillingene med A370.



## SYNKRONISERING

Du kan overføre data fra A370 via USB-porten ved hjelp av FlowSync-programvare, eller du kan gjøre det trådløst via Bluetooth Smart® med Flow-appen. For at du skal kunne synkronisere data mellom A370 og Flow-nettjenesten og -appen, må du ha en Polar-konto og FlowSync-programvare. Hvis du har [konfigurert A370](#) på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), har du allerede opprettet kontoen og lastet ned programvaren. Hvis du utførte hurtigoppsettet da du begynte å bruke A370, kan du gå til [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) for å utføre det fullstendige [oppsettet](#). Last ned Flow-appen til mobilen din fra App Store eller Google Play.

Husk å synkronisere og holde dataene dine oppdatert mellom A370, nettjenesten og mobilappen, uansett hvor du befinner deg.

### SYNKRONISER MED FLOW-MOBILAPPEN


Kontroller følgende før synkronisering:

- Du har en Polar-konto og Flow-appen.
- Bluetooth er aktivert på den mobile enheten din, og flymodus er deaktivert.
- Du har opprettet en tilkobling mellom A370 og den mobile enheten din. Du finner mer informasjon under [Polar Flow-appen](#).

Slik synkroniserer du dataene dine manuelt:

1. Logg deg på Flow-appen, og trykk på og hold inne knappen på A370.
2. **Søker, Kobler til** vises, etterfulgt av **Synkr**.
3. **Fullført** vises når du er ferdig.

Polar A370 synkroniseres aktivitetsklokken din med Polar Flow-appen én gang i timen uten at du må starte den. I tillegg synkroniseres dataene også med appen i bakgrunnen etter hver treningsøkt, hvert inaktivitetsvarsel, hvert aktivitetsmål som nås eller når en kondisjonstest er utført.

 Når du synkroniserer A370 med Flow-appen, synkroniseres aktivitets- og treningsdataene dine også automatisk med Flow-nettjenesten via en Internett-tilkobling.

Gå til [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Polar Flow-appen.


### SYNKRONISER MED FLOW-NETTJENESTEN VIA FLOWSYNC

For å synkronisere data med Flow-nettjenesten må du ha FlowSync-programvare. Gå til [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), og last ned og installer programvaren før du prøver å synkronisere.

1. Koble A370 til datamaskinen din med USB-kabelen. Kontroller at FlowSync-programvaren kjører.
2. FlowSync-vinduet åpnes på datamaskinen, og synkroniseringen starter.

3. Fullført vises når du er ferdig.

Hver gang du kobler A370 til datamaskinen, overfører Polar FlowSync-programvaren dataene dine til Polar Flow-nettjenesten og synkroniserer eventuelle innstillinger du har endret. Hvis synkroniseringen ikke starter automatisk, starter du FlowSync fra skrivebordsikonet (Windows) eller fra Programmer-mappen (Mac OS X). Hver gang en firmwareoppdatering er tilgjengelig, blir du varslet av FlowSync og bedt om å installere den.

 Hvis du endrer innstillinger i Flow-nettjenesten mens A370 er koblet til datamaskinen din, trykker du på Synkroniser i FlowSync for å overføre innstillingene til A370.

Gå til [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av Flow-nettjenesten.

Gå til [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync) for brukerstøtte og mer informasjon om bruk av FlowSync-programvare.

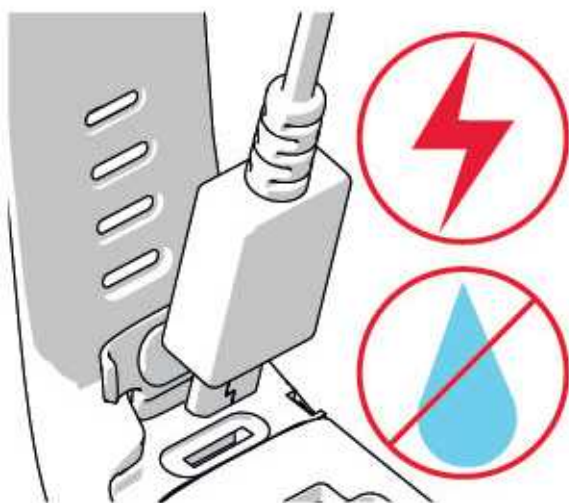
# VIKTIG INFORMASJON

## TA VARE PÅ A370

Som alt annet elektronisk utstyr må Polar A370 behandles med forsiktighet. Anbefalingene nedenfor vil hjelpe deg med å oppfylle garantikravene slik at du kan ha glede av produktet i mange år fremover.

USB-kabelen må kobles til forsiktig for å unngå å skade USB-porten på enheten.

**Ikke lad enheten når USB-porten er våt.** La USB-porten tørke ved å la dekselet stå åpent en stund før du utfører lading. Dette gjør at du kan sikre problemfri lading og synkronisering.



Hold treningsenheten ren.

- Vi anbefaler at du vasker enheten og silikonarmbåndet med mildt såpevann og skyller under rennende vann etter hver treningsøkt. Fjern enheten fra armbåndet og vask dem separat. Tørk dem med et mykt håndkle.

**i** Det er viktig at du vasker enheten og armbåndet etter bruk i svømmebasseng som inneholder klor for å holde bassenget rent.

- Hvis du ikke har på deg enheten hele døgnet, må eventuell fukt tørkes bort før du legger den til lagring. Enheten må ikke oppbevares i materialer som ikke puster eller i fuktige omgivelser, for eksempel i en plastpose eller fuktig treningsbag.
- Tørk av den med et mykt håndkle ved behov. Bruk et fuktig papirhåndkle til å tørke bort smuss fra treningsenheten. For at delene skal fortsette å være vanntette er det viktig at du ikke vasker treningsenheten med vann under trykk. Bruk aldri alkohol eller stoff som sliper eller etser, f.eks. stålull eller rengjøringskemikalier.

- Når du kobler A370 til en datamaskin eller lader, må du kontrollere at det ikke er fukt, hår, støv eller smuss på USB-kontakten på A370. Tørk forsiktig bort eventuell smuss eller fukt. Ikke bruk skarpe rengjøringsverktøy som kan lage riper.

Driftstemperaturen er -10 °C til 50 °C.

## OPPBEVARING

Oppbevar treningsenheten på et tørt og kjølig sted. Ikke oppbevar den i fuktige omgivelser, i materialer som ikke puster (plastpose eller treningsbag) eller sammen med ledende materialer (våte håndklær). Treningsenheten må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid, for eksempel ved å ha den liggende i bilen eller montert på sykkelfestet.

Vi anbefaler at treningsenheten legges til lagring med delvis eller fullt oppladet batteri. Batteriet tappes gradvis ved lagring. Hvis treningsenheten skal legges til lagring i mange måneder, anbefaler vi at den lades opp igjen etter et par måneder. Dette vil forlenge levetiden på batteriet.

Tørk og oppbevar stroppen og kontakten hver for seg for å maksimere levetiden på batteriet i pulssensoren. Oppbevar pulssensoren på et tørt og kjølig sted. Ikke oppbevar pulssensoren i våt tilstand i materialer som ikke puster (f.eks. i en treningsbag) for å unngå oksidering. Pulssensoren må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid.

## SERVICE

I løpet av garantiperioden på to (2) år anbefaler vi at service på utstyret utføres av et godkjent Polar-servicesenter. Garantien dekker ikke skade eller følgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro. Gå til [Begrenset internasjonal Polar-garanti](#) hvis du vil ha mer informasjon.

Hvis du vil ha kontaktinformasjon og adresser til alle Polar-servicesentre, kan du gå til [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) og landspesifikke nettsteder.

## BATTERIER

Polar oppfordrer deg til å minimere mulige effekter fra avfall på miljøet og menneskers helse ved å følge lokale forskrifter for avhending av avfall, og når det er mulig, å avlevere utgåtte produkter ved egne avfallsmottak for elektronisk avfall. Ikke kast dette produktet i restavfallet.

### LAD BATTERIET PÅ A370

A370 har et innvendig, oppladbart batteri. Oppladbare batterier har et begrenset antall ladesykluser. Du kan lade og utlade batteriet mer enn 300 ganger før det skjer en merkbar nedgang i kapasiteten. Antallet ladesykluser varierer også etter bruk og driftsforhold.

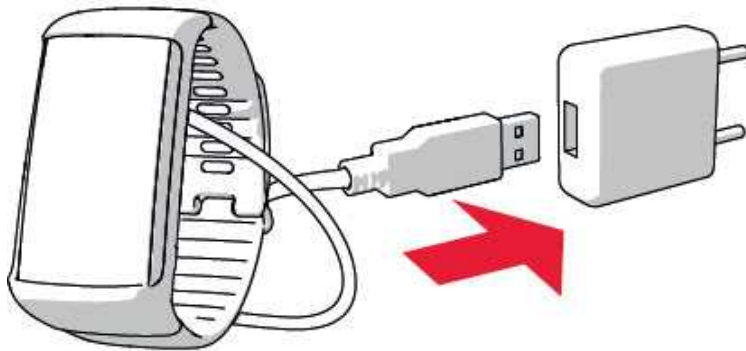


*Ikke lad batteriet i temperaturer under 0°C eller over 40°C, eller når USB-porten er våt.*

Du kan lade batteriet via et vegguttak. Bruk en USB-strømadapter (følger ikke med i produktsettet) ved lading via et vegguttak. Hvis du bruker en USB-strømadapter, må du kontrollere at adapteren er merket med "effekt 5V DC", og at den tilfører minst 500 mA. Bruk kun en USB-strømadapter med tilstrekkelig sikkerhetsgodkjenning (merket med "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" eller "CE").

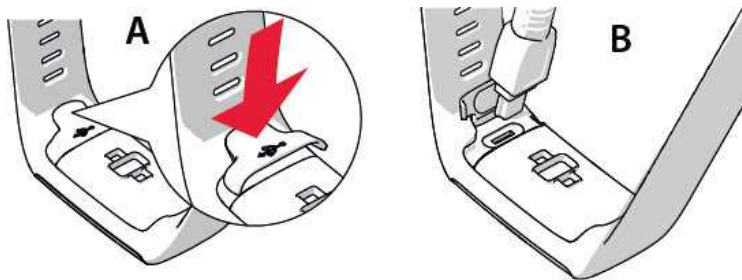


**i** Ikke lad Polar-produkter med en 9V lader. Bruk av en 9V lader kan skade Polar-produktet ditt.

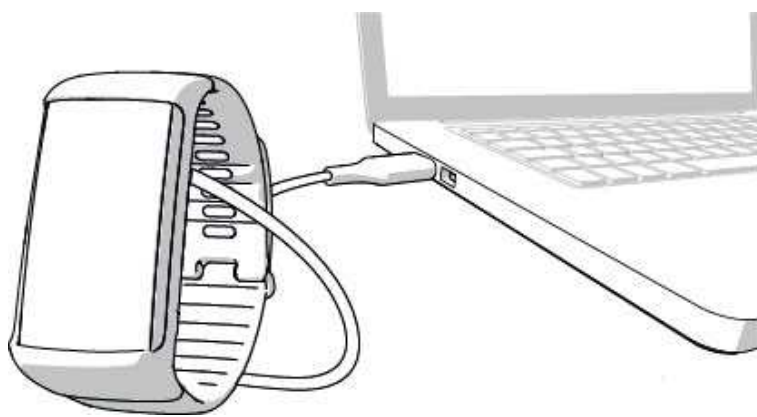


Hvis du vil lade opp via datamaskinen din, kobler du bare A370 til datamaskinen. Da blir enheten synkronisert med FlowSync samtidig.

1. Press ned den øvre delen (A) av USB-dekselet inni armbåndet for å få tilgang til mikro-USB-porten, og koble til den medfølgende USB-kabelen (B).



2. Koble den andre enden av kabelen til USB-porten på datamaskinen din. Kontroller at USB-porten er tørt før du kobler den til datamaskinen. Hvis batteriet er helt utladet, tar det noen minutter før ladingen starter.



3. Etter synkronisering begynner den grønne batteriikonanimasjonen å fylles opp på displayet.
4. Når det grønne batteriikonet er fullt, er A370 fullt oppladet.

**i** Ikke la batteriet være fullt utladet i en lengre periode, og la heller ikke batteriet være fullt oppladet hele tiden. Dette kan påvirke batteriets levetid.

## BATTERIETS DRIFTSTID

Batteriets driftstid er opptil 4 dager med aktivitetssporing hele døgnet, kontinuerlig pulsmåling og trening 1 t/dag uten aktivisering av smart-varsler. Driftstiden avhenger av mange faktorer, for eksempel temperaturen i miljøet der du bruker A370, funksjonene du bruker, hvor mye displayet er aktivert samt batteriets alder. Driftstiden reduseres betydelig i temperaturer langt under frysepunktet. Hvis du har på deg A370 under ytterjakken, bidrar du til å holde den varmere og dermed øke driftstiden.

## VARSEL OM LAVT BATTERINIVÅ

**Lavt batteri. Lad opp.**

Batteriets ladenivå er lavt. A370 bør lades opp.

### Lad opp før trening.

Ladenivået er for lavt for registrering av en treningsøkt. A370 må lades opp før en ny treningsøkt kan startes.

Hvis displayet ikke aktiveres ved hjelp av en håndleddsbevegelse eller ved å trykke på knappen, er batteriet tomt og A370 har gått til dvalemodus. Lad opp A370. Hvis batteriet er helt tomt, kan det ta en stund før ladeanimasjonen vises på displayet.

## FORHOLDSREGLER

Polar A370 er utviklet for å måle puls og aktivitet. Den er ikke beregnet til annen bruk.

Treningsenheten bør ikke brukes til innhenting av miljødata som krever profesjonell eller industriell nøyaktighet.

 Polar A370 er ikke en medisinsk enhet for måling av pulsen din.

Vi anbefaler at du innimellom vasker enheten og armbåndet for å unngå hudproblemer som følge av et skittent armbånd.

## FORSTYRRELSE

### Elektromagnetisk forstyrrelse og treningsutstyr

Forstyrrelser kan forekomme i nærheten av elektrisk utstyr. WLAN-basestasjoner kan også forårsake forstyrrelser når du trener med treningsenheten. Beveg deg bort fra mulige støykilder for å unngå ustadige målinger eller feil.

Treningsutstyr med elektroniske eller elektriske komponenter, for eksempel LED-display, motorer og elektriske bremses, kan forårsake forstyrrelser.

Hvis treningsenheten fortsatt ikke fungerer med treningsutstyret, kan det være at det avgir for mye elektrisk støy til at trådløs hjertefrekvensmåling er mulig. For mer informasjon kan du gå til [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## SLIK REDUSERER DU RISIKOER UNDER TRENING

Trening kan medføre en viss risiko. Før du starter et regelmessig treningsprogram, anbefaler vi at du svarer på følgende spørsmål om din helsetilstand. Hvis du svarer ja på noen av spørsmålene, bør du kontakte lege før du påbegynner treningen.

- Har du vært fysisk inaktiv de siste fem årene?
- Har du høyt blodtrykk eller høyt kolesterolinnhold i blodet?
- Tar du blodtrykks- eller hjertemedisiner?


- Har du tidligere hatt pusteproblemer?
- Har du symptomer på noen sykdom?
- Er du i en rekonvalesensperiode etter alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Bruker du pacemaker eller annen implantert elektronisk enhet?
- Røyker du?
- Er du gravid?

I tillegg til treningsintensitet må du være klar over at medisiner for hjerte, blodtrykk, psykiske lidelser, astma, pustebesvær med mer, samt noen energidrikker, alkohol og nikotin, også kan påvirke hjerterytmen.

Det er viktig å lytte til kroppens signaler mens du trener. **Hvis du føler uventet smerte, eller du føler deg svært sliten under trening, anbefales det at du avslutter treningen eller fortsetter med lettere intensitet.**

**Obs!** Hvis du bruker pacemaker, defibrillator eller annen implantert elektronisk enhet, kan du bruke Polar-produkter. I teorien skal ikke Polar-produkter kunne forårsake forstyrrelser på pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan tyde på at noen noensinne har opplevd forstyrrelser. På grunn av det store mangfoldet av utstyr som er tilgjengelig, kan vi imidlertid ikke utstede en offisiell garanti om at våre produkter er egnet til bruk med alle pacemakere eller annet implantert utstyr, som defibrillatorer. Hvis du er i tvil, eller du opplever uvanlige symptomer mens du bruker Polar-produktene, råder vi deg til å konsultere lege eller kontakte produsenten av det implanterte utstyret for å verifisere sikkerheten i ditt tilfelle.

Hvis du er allergisk mot noen av stoffene som kommer i kontakt med huden din, eller du har mistanke om en allergisk reaksjon på grunn av produktet, sjekker du de oppførte materialene i Tekniske spesifikasjoner.

 Hvis du bruker parfyme, solkrem eller insektmiddel på huden, må du sørge for at det ikke kommer i kontakt med treningsenheten eller pulssensoren. Prøv å unngå klær med farger som kan smitte av på treningsenheten (spesielt gjelder dette for treningsenheter i lyse farger).

## TEKNISKE SPESIFIKASJONER

### A370

Batteritype:	100 mAh Li-Pol oppladbart batteri
Driftstid:	Opptil 4 dager med aktivitetsregistrering hele døgnet, kontinuerlig pulsmåling og trening 1 t/dag uten aktivering av smartvarsler.
Driftstid i treningsmodus:	Opptil 13 timer med GPS for mobil på. Opptil 32 timer med GPS for mobil av.
Driftstemperatur:	-10 °C til 50 °C
Ladetid:	Opptil to timer.



Ladetemperatur:	0 °C til 45 °C
Materialer i aktivetsklokken:	Enhet: termoplastisk polyuretan akrylnitril-butadien-styren, glassfiber, polykarbonat, rustfritt stål, glass  Armbånd: silikon, rustfritt stål, polybutylen-tereftalat, glassfiber
Klokkens nøyaktighet:	Bedre enn ± 0,5 sekunder/dag ved en temperatur på 25 °C
Måleområde for puls:	30-240 bpm
Vanntetthet:	30 m
Minnekapasitet:	60 timers trening med puls (avhengig av språkinnstillingene)

Bruker trådløs Bluetooth®-teknologi.

A370 er også kompatibel med følgende Polar-pulssensorer: Polar H6, H7, H10 og OH1.

## POLAR FLOWSYNC-PROGRAMVARE

For å bruke FlowSync-programvaren må du ha en datamaskin med Microsoft Windows eller Mac operativsystem, Internett-tilkobling og en ledig USB-port.

FlowSync er kompatibel med følgende operativsystemer:

Operativsystem	32-biters	64-biters
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

## KOMPATIBILITET FOR POLAR FLOW-MOBILAPPEN

Polar-enhetene fungerer sammen med de fleste moderne smarttelefoner. Her er minimumskravene:

- iOS 11 mobilenheter og nyere
- Android mobilenheter med Bluetooth 4.0 og Android 5 eller nyere (se de fullstendige telefonspesifikasjonene fra telefonprodusenten)

Det er stor variasjon mellom hvordan ulike Android-enheter håndterer teknologien som brukes i våre produkter og tjenester, som Bluetooth Low Energy (BLE) og ulike standarder og protokoller. Derfor varierer kompatibiliteten mellom telefonprodusentene og dessverre kan ikke Polar garantere at alle funksjoner kan brukes med alle enheter.

## VANNTETTHETEN TIL POLAR-PRODUKTER

De fleste Polar-produkter kan brukes mens du svømmer. De er imidlertid ikke dykkeinstrumenter. For at delene skal fortsette å være vanntette er det viktig at du ikke trykker på knappene på enheten under vann. Ved måling av pulsen i vann med en GymLink-kompatibel Polar-enhet og -pulssensor kan det av følgende årsaker oppstå forstyrrelser:

- Vann i svømmebasseng med høyt klorinnhold og sjøvann er svært ledende. Elektrodene i pulssensoren kan kortslutte, noe som forhindrer at pulssensoren registrerer EKG-signalene.
- Hopping i vannet eller kraftige muskelanstrengelser ved konkurransesvømming kan forskyve pulssensoren til et sted på kroppen der det ikke er mulig å fange opp EKG-signaler.
- EKG-signalstyrken er individuell og kan variere avhengig av personens vevssammensetning. Problemer forekommer oftere ved måling av hjerterefrekvens i vann.

**Polar-enheter med pulsmåling på håndleddet** egner seg for svømming og bading. De registrerer aktivitetsdataene dine basert på håndleddbevegelsene dine også under svømming. Testene våre har imidlertid vist at funksjonen for pulsmåling på håndleddet ikke fungerer optimalt i vann, og vi kan derfor ikke anbefale pulsmåling på håndleddet under svømming.

I klokkebransjen indikeres vanntetthet vanligvis i meter, noe som betyr det statiske vanntrykket på den aktuelle dybden. Polar bruker det samme indikasjonssystemet. Vanntettheten til Polar-produktene testes i henhold til den internasjonale standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Alle Polar-enheter med vanntetthetsindikasjon er testet for vanntrykktoleranse før levering.

Polar-produktene deles inn i fire kategorier med hensyn til vanntetthet. Se baksiden av ditt Polar-produkt for å finne vanntetthetskategorien, og sammenligne den med diagrammet nedenfor. Vær oppmerksom på at disse definisjonene ikke nødvendigvis gjelder for produkter fra andre produsenter.

Ved undervannsaktiviteter vil det dynamiske trykket som genereres av bevegelsene i vannet, være høyere enn det statiske trykket. Dette betyr at bevegelse av produktet under vann utsetter det for høyere trykk enn om produktet ble holdt stasjonært.

Merking på	Vannsprut,	Bading og	Fridykking	Scubadykking	Vanntetthetskarakteristikk
------------	------------	-----------	------------	--------------	----------------------------

baksiden av produktet	svette, regndråper osv.	svømming	med snorkel (uten luftflasker)	(med luftflasker)	
Vanntett IPX7	OK	-	-	-	Ikke vask med vann under trykk. Beskyttet mot vannsprut, regndråper osv. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett IPX8	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: IEC60529.
Vanntett Vanntett til 20/30/50 meter Egnet for svømming	OK	OK	-	-	Minimum for bading og svømming. Referansestandard: ISO22810.
Vanntett til 100 meter	OK	OK	OK	-	For hyppig bruk i vann, men ikke scubadykking. Referansestandard: ISO22810.

## BEGRENSET INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy utsteder en begrenset internasjonal garanti for Polar-produkter. For produkter solgt i USA eller Canada utstedes garantien av Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterer overfor opprinnelig forbruker/kjøperen av Polar-produktet, at produktet skal være fritt for materialfeil og fabrikkasjonsfeil i to (2) år fra kjøpsdato, med unntak av håndleddsreim laget av silikon eller plast, som dekkes av en garantiperiode på ett (1) år fra kjøpsdato.
- Garantien dekker ikke vanlig forringelse av batteriet eller annen vanlig slitasje, skade forårsaket av feilaktig bruk, misbruk, ulykker eller manglende overholdelse av forholdsreglene, feil/mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt, sprukket eller ripete klokkehus/display, og heller ikke tekstilambånd eller håndleddsreim av tekstil eller lær, elastisk stropp (f.eks. bryststropp for pulssensor) eller sportstøy fra Polar.
- Garantien dekker heller ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyttes til det.
- Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien. I løpet av garantiperioden repareres et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar-servicesenter, uansett hvilket land det ble kjøpt i.

- Garanti utstedt av Polar Electro Oy/Inc. påvirker ikke forbrukerens lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukerens rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt.
- Du må oppbevare kvitteringen som et kjøpsbevis!
- Garanti med tanke på alle produkter vil være bregrenset til land der produktet i utgangspunktet blir markedsført av Polar Electro Oy/Inc.

Produsert av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, tlf. +358 8 5202 100, faks +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy er et ISO 9001:2015-sertifisert selskap.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med enerett. Ingen deler av denne brukerhåndboken kan brukes eller reproduseres i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy.

Navnene og logoene i denne brukerhåndboken eller på pakningen til dette produktet er varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Navnene og logoene som er merket med et ®-symbol i denne brukerhåndboken eller på pakningen til dette produktet, er registrerte varemerker tilhørende Polar Electro Oy. Windows er et registrert varemerke tilhørende Microsoft Corporation, og Mac OS er et registrert varemerke tilhørende Apple Inc. Bluetooth®-ordmerket og -logoene er registrerte varemerker tilhørende Bluetooth SIG, Inc., og enhver bruk av slike merker av Polar Electro Oy, er underlagt lisens.

## ANSVARSKRIVELSE

- Innholdet i denne brukerhåndboken er kun til informasjon. Produktene som beskrives i brukerhåndboken, kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikantens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. påstår ikke og gir ingen garantier for at innholdet i denne brukerhåndboken og de produkter som er beskrevet i den, er riktige.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlige for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerhåndboken eller som er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene som er beskrevet i brukerhåndboken.

1.0 EN 05/2017