

POLAR®

POLAR A370



ANVÄNDARHANDBOK

INNEHÅLL

Innehåll	2
Introduktion	9
Polar A370	9
USB-kabel	10
Polar Flow-appen	10
Programmet Polar FlowSync	10
Polar Flow webbtjänst	10
Kom igång	11
Ställ in din A370	11
Välj alternativ för inställning: dator eller en kompatibel mobilenhet.	11
Alternativ A: Ställ in via din dator	11
Alternativ b: Ställ in enheten via Polar Flow-appen i din mobilenhet eller surfplatta	12
Språk	13
Armband	14
Menystruktur	15
Aktivitet	16
Min dag	16
Träning	16
Favoriter	16
Min puls	16
Inställn.	16

Klockdisplayer	17
Ihop-parning	18
Para ihop en pulssensor med A370	18
Inställn.	19
Inställningsmenyn	19
Inställningar för displayen	19
Klocktidsinställning	20
Starta om A370	20
Återställ A370	20
Uppdatering av mjukvara	21
Med en dator	21
Med mobil eller surfplatta	21
Flygläge	21
Aktivera flygläge	22
Stänga av flygläge	22
Ikoner för klockfunktionen	22
Träning	23
Så här bär du A370	23
Starta ett träningspass	24
Starta ett träningspass med ett träningsmål	24
Under träning	25
Träningsdisplayer	25
Träning med pulssensor	25

Träning med ett tids- eller kaloribaserat träningsmål	26
Träning med ett träningsmål i faser	27
Pausa/Stoppa ett träningspass	27
Träningssummering	28
Efter träning	28
Träningssummering i A370	28
Polar Flow-appen	29
Polar Flow webbtjänst	30
Funktioner	31
Aktivitetsmätning dygnet runt	31
Aktivitetsmål	31
Aktivitetsdata	31
Inaktivitetsvarning	32
Sömninformation i Flow webbtjänst och Flow-appen	32
Aktivitetsdata i Flow-appen och Flow webbtjänst	33
GPS från mobilen	33
Smart-notiser (iOS)	33
Inställningar för Smart-notiser	33
Polar Flow mobilapp	33
Inställningen Stör ej i Polar Flow-appen	34
Inställningen Stör ej i din A370	34
Telefoninställningar	35
Användning	35

Avböja notiser	35
Funktionen Smart-notiser fungerar via Bluetooth-anslutning	35
Smart-notiser (Android)	35
Inställningar för Smart-notiser	36
Aktivera/inaktivera Smart-notiser	36
Inställningen Stör ej i Polar Flow-appen	36
Inställningen Stör ej i din A370	37
Blockera appar	37
Telefoninställningar	37
Användning	38
Avböja notiser	38
Funktionen Smart-notiser fungerar via Bluetooth-anslutning	38
Använda A370 som en pulssensor	38
Polar Smart Coaching-funktioner	39
Aktivitetsguide	39
Aktivitetsguide i A370	39
Aktivitets effekt	40
Kontinuerlig pulsmätning	40
Smart Calories	41
Pulszoner	41
Polar löpprogram	45
Skapa ett Polar löpprogram	45
Stara ett löpträningsmål	45

Följ din utveckling	45
Veckomål	46
Polar Sleep Plus™	46
Sömndata i din A370	46
Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten	47
Polar sportprofiler	47
Träningsseffekt	47
Alarm	49
Polar Flow mobilapp och webbtjänst	50
Polar Flow-appen	50
Para ihop en mobilenhet med A370	50
Polar Flow webbtjänst	51
Aktivitetsflöde	51
Utforska	51
Dagbok	51
Utveckling	51
Community	52
Program	52
Planera din träning	52
Skapa ett träningsmål	52
Snabbmål	53
Träningsmål i faser	53
Favoriter	53

Synkronisera målen till din A370	53
Favoriter	54
Lägga till ett träningsmål till Favoriter:	54
Redigera en Favorit	54
Ta bort en favorit	54
Polar sportprofiler i Flow webbtjänst	54
Lägga till en sportprofil	55
Redigera en sportprofil	55
Synkar	56
Synkronisera med Flow-mobilapp	56
Synkronisera med Flow webbtjänst via FlowSync	56
Viktig information	58
Skötsel av din A370	58
Förvaring	59
Service	59
Batterier	59
Ladda batteriet i A370	59
Batteriets drifttid	61
Meddelanden om svagt batteri	61
Säkerhetsföreskrifter	62
Störningar	62
Minimera riskerna under träning	62
Tekniska specifikationer	63

A370	63
Programmet Polar FlowSync	64
Polar Flow-appens kompatibilitet	64
Vattenresistens hos Polar-produkter	65
Begränsad internationell Polar-garanti	66
Ansvarsfriskrivning	67

INTRODUKTION

Grattis till din nya A370! Polar A370 är en snygg och sportig aktivitetsklocka med kontinuerlig pulsmätning, avancerad Sleep Plus-sömnanalys och Polars pålitliga träningsfunktioner. Få en snabb översikt över din dagliga aktivitet på din A370 eller i Polar Flow-appen. Tillsammans med Polar Flow webbtjänst och mobilapp hjälper din A370 dig att förstå hur dina val och dagliga vanor påverkar din hälsa och ditt välbefinnande.

Denna användarhandbok hjälper dig att komma igång med din nya A370. För att se videohandledningar och hitta den senaste versionen av denna användarhandbok, gå till support.polar.com/en/A370.



1. Pekskärm

2. Knapp

- Du aktiverar displayen genom att trycka på knappen eller vrida din handled när du använder aktivitetsklockan.
- Ändra klockdisplayen genom att trycka på displayen i 2-3 sekunder i klockfunktionen och sedan svepa uppåt eller nedåt. Välj sedan en genom att trycka på displayen.

POLAR A370

Polar A370 är en snygg och sportig aktivitetsklocka som håller dig uppdaterad genom att övervaka pulsen från handleden dygnet runt. Den registrerar dina dagliga aktiviteter, sträcka och förbrukade kalorier och håller dig ansluten med smart-notiser från din telefon. Den avancerade funktionen Polar Sleep Plus sömnanalys följer dina sömnmönster och ger dig feedback om sömnen. Polar A370 hjälper dig att träna smartare med Polars pålitliga träningsfunktioner, som t.ex. pulszoner och Polar löpprogram, och använder din telefons GPS för att registrera hastighet och sträcka under din utomhusträning. Du kan även använda Polar A370 som pulssensor och ansluta din puls till konditionsappar eller kompatibla Bluetooth-enheter, som Polar träningsenheter, t.ex. Polar M460. Du kan köpa armband i olika färger som tillbehör.

USB-KABEL

Produktpaketet innehåller en vanlig USB-kabel. Du kan använda den för att ladda batteriet och synkronisera data mellan din A370 och Flow webbtjänst via programmet FlowSync.

POLAR FLOW-APPEN

Du kan även ställa in din A370 från Flow-appen och dessutom uppdatera din A370 trådlöst. Se din dagliga aktivitet och dina träningsdata på ett ögonblick. Flow-appen synkroniserar din aktivitet och dina träningsdata trådlöst till Polar Flow webbtjänst. Ladda ner appen från App StoreSM eller Google PlayTM.

PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC

Polar Flowsync synkroniserar data mellan din A370 och Polar Flow webbtjänst på din dator. Gå till flow.polar.com/start för att börja använda din A370 och installera programmet FlowSync.

POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Planera din träning, följ din utveckling, få vägledning och se detaljerad analys av din aktivitet och dina träningsresultat. Berätta för alla dina vänner om dina prestationer. Allt detta finns på flow.polar.com.

KOM IGÅNG

STÄLL IN DIN A370


När du får din nya A370 är den i viloläge. Den aktiveras när du ansluter den till en dator för inställning eller en USB-adapter för laddning. Vi rekommenderar att du laddar batteriet innan du börjar använda din A370. Om batteriet är helt tomt tar det ett par minuter innan laddningen startar. Se [Batterier](#) för detaljerad information om laddning av batteriet, batteritid och meddelanden om svagt batteri.

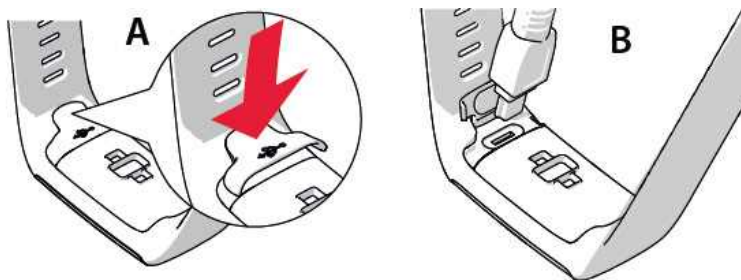
VÄLJ ALTERNATIV FÖR INSTÄLLNING: DATOR ELLER EN KOMPATIBEL MOBILENHET.

Du kan välja hur du ska ställa in din A370, från en dator och en USB-kabel eller trådlöst via en kompatibel mobilenhet. Båda metoderna kräver en internetanslutning.

- Installation via en mobilenhet är praktisk om du inte har tillgång till en dator med en USB-port, men det tar lite längre tid.
- Inställning med USB-kabel är snabbare och du kan ladda din A370 på samma gång, men du behöver en USB-kabel och en dator.

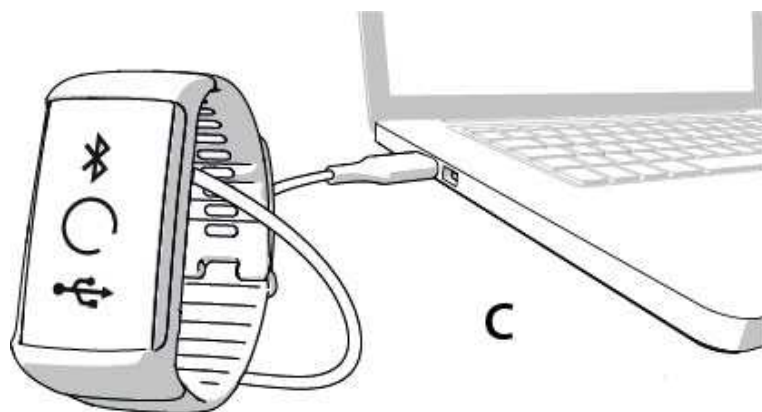
ALTERNATIV A: STÄLL IN VIA DIN DATOR

1. Gå till flow.polar.com/start och installera programmet FlowSync för att ställa in din A370 och [uppdatera mjukvaran](#) vid behov.
2. Tryck ner toppen (A) av USB-skyddet i armbandet för att komma åt micro USB-porten och koppla i USB-kabeln (B) som medföljer i paketet.
 **Ladda inte enheten när dess USB-port är fuktig.** Om USB-porten på din A370 har blivit fuktig ska du låta den torka innan du ansluter kabeln.



3. Koppla den andra änden av kabeln i din dators USB-port för att ställa in enheten och för att ladda bat-

teriet (C).



4. Vi kommer sedan att guida dig hur du registrerar dig på Polar Flow webbtjänst och ställer in din A370.

i För att få exakta och personliga aktivitets- och träningsdata är det viktigt att du är noggrann med de fysiska inställningarna när du registrerar dig på webbtjänsten. När du registrerar dig kan du välja [språk](#) och ladda ner den senaste mjukvaran för din A370.

När du stänger USB-luckan ska du se till att den är i jämnhöjd med enheten.

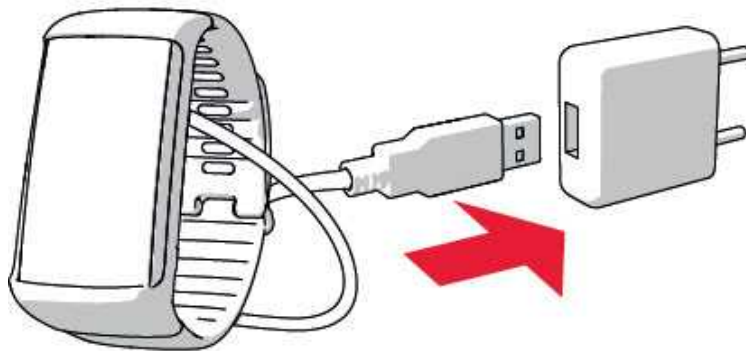
När inställningarna är klara är du redo att starta. Ha det så kul!

ALTERNATIV B: STÄLL IN ENHETEN VIA POLAR FLOW-APPEN I DIN MOBILENHET ELLER SURFPLATTA

Polar A370 ansluter till Polar Flow mobilapp trådlöst via Bluetooth Smart, så kom ihåg att ha Bluetooth påslagen i din mobila enhet.

1. För att säkerställa att det finns tillräckligt med laddning i din A370 under inställningen med mobilenheten kan du koppla USB-kabeln till en USB-port eller en USB-nätadapter. Kontrollera att adaptorn är markerad med "output 5Vdc" och att den ger minst 500 mA. Displayen börjar visa en animerad cirkel med Bluetooth- och USB-symboler.

i **Ladda inte enheten när dess USB-port är fuktig.** Om USB-porten på din A370 har blivit fuktig ska du låta den torka innan du ansluter kabeln.



2. Gå till App StoreSM eller Google PlayTM på din mobilenhet och ladda ner Polar Flow-appen. Mobil-kompatibilitet finns tillgänglig på support.polar.com.
3. När du öppnar Flow-appen känner den att din nya A370 är i närheten och ber dig att påbörja ihopparring. Godkänn begäran om ihopparring och ange Bluetooth parningskod från din A370 till Flow-appen.
i Se till att din A370 är uppladdad så att Bluetooth-kommunikation är möjlig.
4. Skapa därefter ett användarkonto på Polar Flow eller logga in ifall du redan har ett Polar-konto. Vi guidar dig genom registreringsprocessen och hur man ställer in enheten via appen. Tryck på Spara och synka när dina inställningar är färdiga. Dina personliga inställningar kommer nu att överföras till klockan.
För att få exakta och personliga aktivitets- och träningsdata är det viktigt att du är noggrann med inställningarna.
i Observera att din A370 kan behöva uppdateras med den senaste mjukvaran under den trådlösa inställningen, och beroende på din anslutning kan det ta upp till 20 minuter att slutföra. Din A370 kommer att få **språk**-paketet installerat enligt ditt val i inställningarna och det kommer också att ta lite tid.
5. Displayen på A370 återgår till klockfunktionen när synkroniseringen är klar.

Nu är du redo att börja använda produkten, ha det så kull!

SPRÅK

När du **ställer in** din A370 kan du välja att använda den på ett av följande språk:

- Engelska
- Spanska

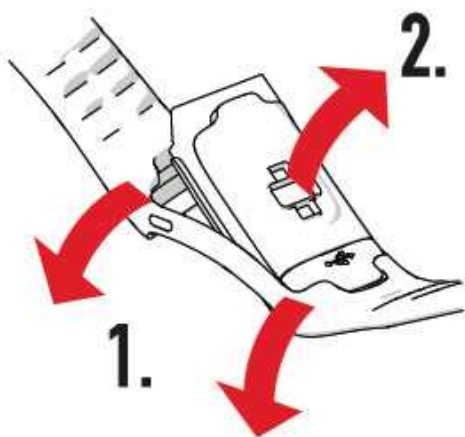
- Portugisiska
- Franska
- Danska
- Nederländska
- Svenska
- Norska
- Tyska
- Italienska
- Finska
- Polska
- Ryska
- Kinesiska (förenklad)
- Japanska
- Indonesiska
- Turkiska
- Tjeckiska
- Koreanska

Efter inställningen kan du ändra språket i Flow-appen eller i webbtjänsten.

ARMBAND

Det är enkelt att byta armbandet på din A370. Mycket praktiskt om du till exempel vill matcha färgen med dina kläder.

1. Böj armbandet från båda sidor, en sida åt gången, för att ta loss armbandet från klockenheten.



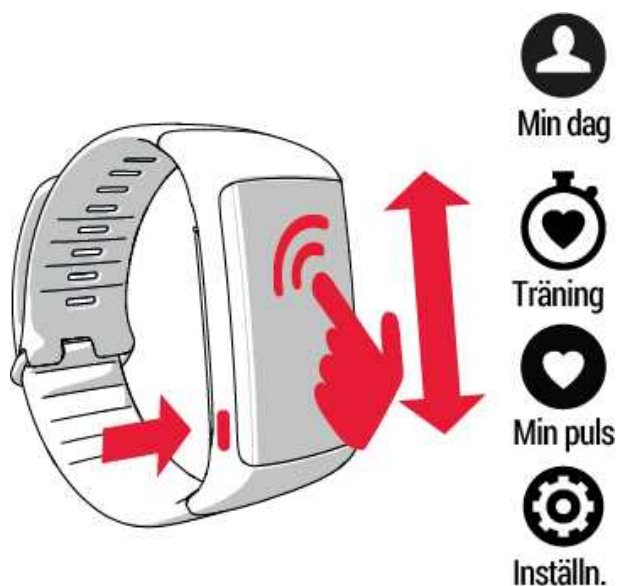
2. Lossa klockenheten från armbandet.

Fäst armbandet genom att följa stegen i omvänd ordning. Se till att armbandet fäster ordentligt på båda sidorna av klockenheten.

MENYSTRUKTUR

Du kan aktivera displayen genom att vrida handleden eller genom att trycka på knappen på sidan.

Öppna och bläddra genom menyn genom att svepa upp eller ner på pekskärmen. Välj objekt genom att trycka på symbolerna och återgå genom att trycka på sidoknappen.



AKTIVITET

Du kan se ditt dagliga aktivitetsmål i vissa av klockdisplayerna och i aktivitetsstapeln i menyn **Min dag**. Du kan till exempel se din utveckling mot målet och hur klockans siffror fylls med samma färg.

Mer information finns i [Aktivitetsmätning dygnet runt](#)

MIN DAG

Här ser du utvecklingen av din dagliga aktivitet mer i detalj, antal steg och kalorier och alla träningspass du hittills har gjort under den aktuella dagen eller alla planerade träningspass du har skapat i Flow webbtjänst. Om du bär din A370 på natten ser du din sömninformation från föregående natt. Även om du har kontinuerlig pulsmätning aktiverad ser du din lägsta registrerade puls från föregående natt och under dagen den lägsta och högsta puls hittills.

Tryck på varje händelse i din dag för att granska den mer i detalj. Tryck på aktivitetsdata för att se vad som kvarstår för att nå ditt dagliga aktivitetsmål.

TRÄNING

Det är här du startar dina träningspass. Tryck på symbolen för att öppna menyn för val av sport. Du kan redigera dina sporter i Flow webbtjänst för att göra dina favoritsporter tillgängliga i din A370. Gå till Flow, klicka på ditt namn och **Sportprofiler**. Lägg till eller ta bort dina favoritsporter härifrån och kom ihåg att synkronisera dem för att få dem på din enhet.

Vänta tills din puls visas bredvid sportsymbolen och tryck på sportsymbolen så börjar registreringen av träningspasset.

Om du vill ha din platsinformation för din utomhusträning måste du ha din telefon med dig under träningspasset. Vänta tills GPS-ikonen blir statisk innan du startar träningspasset. Se [här](#) för mer information.

FAVORITER

I **Favoriter** hittar du träningspass som du har sparat som favoriter i Flow webbtjänst. Om du inte har sparat några favoriter i Flow är detta objekt inte i A370-menyn.

Mer information finns i [Favoriter](#).

MIN PULS

Här kan du snabbt kontrollera din aktuella puls.

INSTÄLLN.

I **Inställningar** kan du växla mellan att aktivera och inaktivera [Kontinuerlig pulsmätning](#), [Flygläge](#) Stör ej och [Pulssensornläge](#), stänga av enheten, återställa Bluetooth-anslutningar och se enhetsspecifik information.

KLOCKDISPLAYER

Så här ändrar du klockdisplay på din aktivitetsklocka:

1. Tryck på pekskärmen och håll kvar fingret tills du ser en meny med miniatyrbilder av klockdisplayer:



2. Svep upp eller ner för att se dem alla och tryck på den du väljer.

Här är alternativen:



- Vertikal klocka och datum
- Aktivitetsstapel som fylls från vänster till höger



- Stor klocka med datum och sekunder
- Finns i flera färger: Knacka och håll ned på pekskärmen tills du ser en miniatyr av den stora klockdisplayen. Knacka på miniatyren, svep upp eller ned för att se tillgängliga färger och knacka på den du vill välja.




- Analog klocka med datum



- Standard vertikal klocka
- Aktiviteten visas med färg som fyller siffrorna i takt med utvecklingen av det dagliga aktivitetsmålet



- Horisontell klocka och datum, ingen aktivitetsstapel
- Färgen ändras med tiden på dygnet: gul under dagen och mörkblå på natten

 Bra val för att se klockan på natten.

IHOP-PARNING

Bluetooth® pulssensor måste paras ihop med din A370 för att de ska fungera tillsammans. Ihoppningen tar bara några sekunder och säkerställer att din A370 endast tar emot signaler från dina sensorer och enheter och tillåter störningsfri träning i grupp. Innan du deltar i en tävling ska du se till att ihoppningen görs hemma för att förhindra störning från andra enheter.

Polar A370 aktivitetsklocka är kompatibel med Polar Bluetooth® pulssensorer H6, H7, H10 och OH1.

PARA IHOP EN PULSSENSOR MED A370

 När du använder en Polar Bluetooth® pulssensor mäter A370 inte pulsen från handleden.

Du kan para ihop en pulssensor med din A370 på två sätt:

1. Tag på dig pulssensorn och tryck och håll in knappen i klockfunktionen så att klockan börjar söka efter din pulssensor. Vänta tills klockan hittar pulssensorn.
2. Håll A370 intill pulssensorn.
3. **Slutfört** visas när du är klar.

ELLER

1. Tag på dig pulssensorn och tryck på **Träning** i din A370.
2. Håll A370 intill pulssensorn.
3. **Slutfört** visas när du är klar.

INSTÄLLN.

INSTÄLLNINGSMENYN

Du kommer åt **Inställningar** från huvudmenyn. Tryck så att ikonerna lyser grönt när funktionen är PÅ.



Kontinuerlig pulsmätning. Växla mellan att aktivera eller inaktivera kontinuerlig pulsmätning.



Flygläge Kopplar från alla trådlösa anslutningar från aktivitetsklockan.



Stör ej-läge Inaktiverar displayen så att den inte slås på från dina armrörelser och blockerar Smart-notiser från telefonen.



Pulssensormode . Använd din A370 som en pulssensorn med en pulsmottagare.



Stäng av. Stäng av enheten.



Återställ aktuella Bluetooth-anslutningar För att använda Bluetooth-tillbehör måste du para ihop dem med enheten.




Information. Se ditt enhets-ID, mjukvaruversion osv.

Tryck på sidoknappen för att återvända till klockfunktionen.

INSTÄLLNINGAR FÖR DISPLAYEN

Du kan välja på vilken hand du vill bära din A370, antingen via Polar Flow webbtjänst eller i Polar Flow mobilapp. Orienteringen av A370-displayen ändras utifrån inställningen.

 *Vi rekommenderar att du bär armbandet på din icke-dominanta hand för att få de mest korrekta mätresultaten vid aktivitetsmätning.*

Du kan redigera dina inställningar när som helst på Polar Flow webbtjänst och i mobilappen.

Ändra inställningen för displayen via webbtjänsten.

1. Koppla in din A370 till datorns USB-port. Logga sedan in på flow.polar.com.
2. Gå till **Produkter** och **Inställningar**.
3. Välj din A370, klicka och ändra höger/vänster arm.

Displayens orientering på din A370 ändras vid nästa synkronisering.

Ändra inställningen för displayen via mobilappen

1. Gå till **Enheter**.
2. Välj höger/vänster arm för din A370.


Displayens orientering på din A370 ändras vid nästa synkronisering.

KLOCKTIDSINSTÄLLNING

Aktuell tid och dess format överförs till din A370 från datorns systemklocka när du synkroniserar med Polar Flow webbtjänst. Om du vill ändra tiden måste du först ändra tidszonen på datorn och sedan synkronisera din A370.

Om du ändrar tidszonen på din mobilenhet och synkroniserar Polar Flow-appen med Polar Flow webbtjänst och din A370 ändras även tiden på din A370. Din mobilenhet måste ha en Internet-anslutning tillgänglig för att ändra tiden.

STARTA OM A370

Du kan även återställa din A370 från menyn **Inställningar**. Tryck på strömikonen  för att stänga av enheten. Tryck på sidoknappen för att starta om den.

ÅTERSTÄLL A370

Om du får problem med din A370, försök att återställa den. En återställning tömmer din A370 på all information och du måste sedan ställa in den och koppla den till ditt Flow-konto igen.

Återställ din A370 via FlowSync i din dator:

1. Anslut din A370 till datorn med den medföljande USB-kabeln.
2. Öppna Inställningar i FlowSync.
3. Tryck på knappen Fabriksåterställning.

Du kan även återställa din A370 direkt via klockans menyer:

1. Gå till **Inställningar** i huvudmenyn.

2. Tryck på strömikonen  för att stänga av enheten.

3. När texten för avstängning visas trycker du återigen på knappen i fem sekunder.

Efter omstart måste du återigen ställa in din A370, antingen via mobilen eller datorn. Kom ihåg att använda samma Polar-konto under inställningarna som du gjorde före återställningen.

UPPDATERING AV MJUKVARA MED EN DATOR

Du kan själv uppdatera mjukvaran i din A370 för att hålla den uppdaterad. Varje gång en ny mjukvaruversion finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig när du ansluter A370 till datorn. Uppdateringarna av mjukvara laddas ner via FlowSync.

Uppdateringar av mjukvaran görs för att förbättra funktionaliteten i din A370. De kan till exempel vara förbättringar av befintliga funktioner, helt nya funktioner och buggfixar.

Så här uppdaterar du mjukvaran:

1. Anslut din A370 till datorn med USB-kabeln.
2. FlowSync börjar synkronisera dina data.
3. Efter synkroniseringen uppmanas du att uppdatera mjukvaran.
4. Välj **Ja**. Ny mjukvara har installerats (det kan ta lite tid), och A370 startar om.

 *Du kommer inte att förlora lagrade data när du uppdaterar mjukvaran: Innan uppdateringen påbörjas, synkroniseras data från din A370 till Flow-webbtjänst.*

MED MOBIL ELLER SURFPLATTA

Du kan också uppdatera mjukvaran via din mobil om du använder appen Polar Flow för att synkronisera tränings- och aktivitetsdata till din A370. Appen meddelar dig om det finns en uppdatering tillgänglig och guidar dig genom uppdateringen. Vi rekommenderar att du ansluter A370 till en strömkälla innan du startar uppdateringen för en störningsfri uppdatering.

 *Den trådlösa uppdateringen av mjukvaran kan ta upp till 20 minuter, beroende på din uppkoppling.*

FLYGLÄGE

I flygläge kopplas all trådlös kommunikation från i din A370. Du kan fortfarande använda den, men du kan inte synkronisera dina data med Polar Flow mobilapp eller använda den med trådlösa tillbehör.

AKTIVERA FLYGLÄGE

1. Gå till [Inställningar](#) i huvudmenyn.







2. Tryck på flyglägesymbolen, så visas FLYGLÄGE PÅ och ikonen lyser grönt. Flyglägesikonen visas i klockfunktionen.

STÄNGA AV FLYGLÄGE

1. Gå till [Inställningar](#) i huvudmenyn.
2. Tryck på flygsymbolen så visas Flygläge av.

IKONER FÖR KLOCKFUNKTIONEN

I klockfunktionen kan du se följande ikoner förutom tid och datum.

-  [Flygläge](#) är aktiverat. Alla trådlösa anslutningar till din mobiltelefon och tillbehör är frånkopplade.
-  Stör ej-läge är aktiverat. Displayen aktiveras inte från dina armrörelser och du kommer inte att få Smart-notiser.
-  Vibrerande alarm är inställt. Du kan ställa in alarmet från Flow-appen.
-  Din ihoppade telefon är frånkopplad och du har smart-notiser aktiverade. Tryck på och håll in sidoknappen för att återansluta.

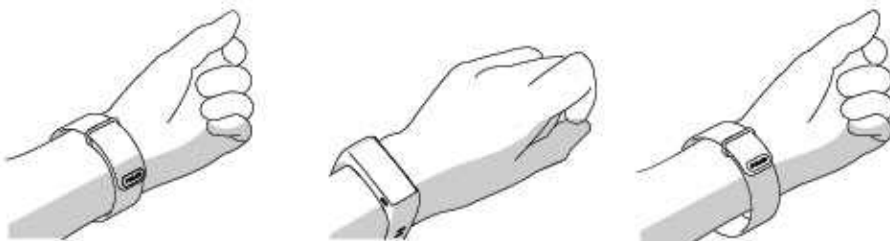
TRÄNING

SÅ HÄR BÄR DU A370

A370 mäter kontinuerligt pulsen från din handled under dagliga aktiviteter och träningspass. Hitta en bekväm passform för handleden och följ dessa tips för att få korrekta pulsavläsningar.

Vid dagliga aktiviteter ska du bära klockan på handleden, ovanför handledsbenet. Placera INTE aktivitetsklockan på handledsbenet. Bandet kan sitta lite löst så länge sensorn på baksidan vidrör din hud och håller sig på plats när du rör dig.

Dra åt bandet lite när du startar ett träningspass så att sensorn inte flyttas när du tränar. Armbandet ska inte heller sitta åt på ett obekvämt sätt. Kom ihåg att lossa armbandet efter träningen för att klockan ska sitta mer bekvämt.



Om du har tatueringar vid handleden ska du undvika att placera sensorn direkt på, eftersom det kan förhindra korrekta avläsningar.




Det är också bra att värma upp huden om händer och hud lätt blir kalla. Få upp blodflödet innan du startar ditt träningspass!

I sporter där det är svårare att hålla sensorn stilla på handleden eller där du har tryck eller rörelse i muskler eller senor nära sensorn, rekommenderar vi att du använder en Polar H10 pulssensor med bröstband för att få ett bättre pulsmätning.

Följ dina pulszoner direkt på displayen på din enhet och få väglädning för träningspass som du har planerat i Flow webbtjänst.

Även om det finns många subjektiva signaler till hur din kropp mår under träning (upplevd ansträngning, andning, fysiska förmimmelser), är inget så tillförlitligt som att mäta pulsen. Pulsen är objektiv och påverkas av både interna och externa faktorer - vilket innebär att du kommer att ha ett pålitligt mått på ditt fysiska tillstånd.

STARTA ETT TRÄNINGSPASS

	I klockläget sveper du displayen upp eller ner och trycker på Träning för att komma till förträningläge: Hjärtssymbolen övergår till att visa din puls när din puls har hittats och om du använder din mobils platsinformation blir GPS-ikonens cirkel statisk när din position har hittats.
	Välj den sportprofil du vill använda genom att svepa upp eller ner.
	Tryck på vald sportikon för att starta träningspasset.

Se [Funktioner under träning](#) för mer information om vad du kan göra med din A370 under träning.

Du pausar ett träningspass genom att trycka på knappen. **Pausad** visas och A370 går till pausläge. Tryck på ikonerna med de gröna pilarna för att fortsätta ditt träningspass.

Avsluta ett träningspass genom att trycka och hålla in knappen under träningsregistrering eller i pausläge tills en träningssummering visas. Eller så kan du trycka på den röda stoppsymbolen i pausläget i tre sekunder för att avsluta registreringen.

STARTA ETT TRÄNINGSPASS MED ETT TRÄNINGSMÅL

Du kan planera din träning och [skapa detaljerade träningsmål](#) i Flow webbtjänst och synkronisera dem till din A370 via Flowsync-programmet eller Flow-appen. Din A370 ger dig vägledning under träningen för att nå ditt träningsmål.

Starta ett träningspass med ett träningsmål:




1. Gå till **Min dag**.
2. Välj målet från listan genom att trycka på det.
3. Välj den sport du vill träna genom att trycka på dess ikon.
4. Träningsdisplayen visas och du kan påbörja träningspasset.


UNDER TRÄNING TRÄNINGSDISPLAYER

Du kan aktivera displayen med en handledsgest och bläddra genom träningsdisplayerna genom att svepa displayen upp eller ner. Displayen släcks ner automatiskt för att spara batteri. Du kan ställa in displayen så att den inte släcks genom att trycka på och hålla in pekskärmen under träningsläge tills du ser en glödlampsikon. Du stänger av funktionen genom att trycka på och hålla in pekskärmen igen tills du ser ikonen för en släckt glödlampa.

Du kan se tillgängliga träningsdisplayer nedan.





TRÄNING MED PULSSENSOR

	<p>Din aktuella puls i samma färg som aktuell pulzon.</p> <p>Träningspassets tid hittills.</p>
	<p>Klocktid.</p> <p>Förbrukade kalorier hittills under träning.</p>
	<p>Aktuell hastighet eller tempo för träningspasset. Ändra sportprofiler i Flow för att ange vilken du vill se här.</p> <p>Tillryggalagd sträcka i träningspasset hittills.</p>

 Du kan också inaktivera pulssensorn för ditt nästa träningspass genom att trycka och hålla in en sportikon när du är i Träningsmenyn.

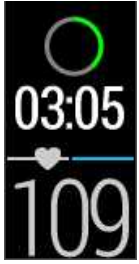


TRÄNING MED ETT TIDS- ELLER KALORIBASERAT TRÄNINGSMÅL

Om du har skapat ett träningsmål baserat på tid eller kalorier i Flow webbtjänst och synkroniserat det till din A370 har du följande träningsdisplayer:


 <p>368 148</p> <p>ELLER</p>  <p>22:08 131</p>	<p>Om du har skapat ett kaloribaserat mål kan du se hur många kalorier av ditt mål som du har kvar att förbruka och din aktuella puls.</p> <p>Om du har skapat ett tidsbaserat mål kan du se hur mycket som återstår för att nå ditt mål och din aktuella puls.</p> <p>Färgen på pulsvärdet visar i vilken pulszon du är.</p>
 <p>46:57 2:52 AM</p>	<p>Träningspassets tid hittills.</p> <p>Klocktid.</p>
 <p>486 kcal</p>	<p>Förbrukade kalorier hittills under träning.</p> <p>Pulszoner i vertikala staplar i vilka du har tillbringat ditt träningspass. Den aktuella zonen är markerad.</p>


TRÄNING MED ETT TRÄNINGSMÅL I FASER


Om du har skapat ett träningsmål i faser i Flow webbtjänst, angett pulsintensitet för varje fas och synkroniserat målet till din A370 har du följande träningsdisplayer:

 <p>The display shows a heart rate icon at the top, a green pulse line, the time '03:05', a heart icon, and the heart rate '109'.</p>	<p>Du kan se din puls, den nedre och övre pulsgränsen för aktuell fas och träningspassets tid hittills. Pulssymbolen visar din aktuella puls mellan pulsgränserna.</p> <p>Färgen på pulsen visar i vilken pulszone du för närvarande är.</p>
 <p>The display shows a clock icon, the time '02:47', a clock icon with 'AM', and the time '12:03'.</p>	<p>Träningspassets tid hittills.</p> <p>Klocktid.</p>
 <p>The display shows a clock icon with 'AM', the time '12:03', a flame icon with 'kcal', and the number '30'.</p>	<p>Förbrukade kalorier hittills under träning.</p>

PAUSA/STOPPA ETT TRÄNINGSPASS

 <p>The display shows the word 'Paused' at the top, a green play button icon, and a red stop button icon.</p>	<p>1. Tryck på knappen för att pausa ett träningspass. Pausad visas. Tryck på symbolen med de gröna pilarna för att fortsätta ditt träningspass.</p>
--	---

<p>Paused</p> 	<p>2. Avsluta ett träningspass genom att trycka in knappen i tre sekunder under träningsregistrering eller i pausläget. Eller så kan du trycka på den röda stoppsymbolen på displayen i pausläget.</p>
---	--

 Om du avslutar ditt träningspass efter en paus inkluderas inte tiden som förflutit i pausläget i den totala träningstiden.

TRÄNINGSSUMMERING EFTER TRÄNING

Du får en summering av ditt träningspass på displayen i din A370 direkt efter avslutat träningspass. Du får en mer detaljerad och illustrerad analys i Flow-appen eller i Flow webbtjänst.

TRÄNINGSSUMMERING I A370

Du kan endast se träningssummering för aktuell dag i A370. Gå till [Min dag](#) och välj träningspasset du vill se.

<p>Start time</p> <p>8:18</p> <p>Duration</p> <p>0:31 <small>18</small></p>	<p>Starttid</p> <p>Tiden då ditt träningspass startade.</p> <p>Träningstid</p> <p>Träningspassets längd.</p>
<p>Average heart rate</p> <p>120</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>172</p>	<p>Snittpuls</p> <p>Din snittpuls under träningspasset.</p> <p>Maxpuls</p> <p>Din högsta puls under träningspasset.</p>

	<p>Tränings effekt</p> <p>Huvudeffekt/feedback för ditt träningspass. För att få tränings effekt måste du ha tillbringat minst 10 minuter i Sportzonerna med pulsmätning aktiverad.</p>
	<p>Pulszoner</p> <p>Procent av den totala tränings tiden som tillbringats i varje puls zon.</p>
	<p>Kalorier</p> <p>Förbrukade kalorier under tränings passet.</p> <p>Fettförbränning %</p> <p>Andel fettförbränning under tränings passet.</p>
	<p>Tränings passets genomsnittliga och maximala hastighet/tempo.</p>
	<p>Tillryggalagd sträcka i tränings passet.</p>

POLAR FLOW-APPEN

Synkronisera din A370 med Flow-appen genom att trycka och hålla in knappen i klockfunktionen. I Flow-appen kan du analysera dina data på ett ögonblick efter varje träningspass. Med Flow-appen kan du få en snabb överblick över dina träningsdata offline.

Mer information finns i [Polar Flow-appen](#).

POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Med Polar Flow webbtjänst kan du analysera varje detalj i din träning och lära dig mer om dina träningsresultat. Följ din utveckling och dela även dina bästa träningspass med andra.

For more information, se [Polar Flow webbtjänst](#).

FUNKTIONER

AKTIVITETSMÄTNING DYGNET RUNT

A370 mäter dina aktiviteter med en intern 3D-accelerometer som registrerar dina armrörelser. Den analyserar frekvensen, intensiteten och regelbundenheten av dina rörelser tillsammans med din fysiska informationen, så att du kan se hur aktiv du verkligen är i din vardag utöver din vanliga träning. Vi rekommenderar att du använder din A370 på din icke-dominanta hand för mer exakt beräkning av din dagliga aktivitet.

AKTIVITETSMÅL

Du får ditt personliga aktivitetsmål när du registrerar ditt Polar-konto i Flow. Det vägleder dig att uppfylla målet varje dag. Du kan se målet i din A370 och i Polar Flow-appen eller på Polar Flow webbtjänst. Aktivitetsmålet är baserat på dina personliga data och ditt val av aktivitetsnivå, som du hittar i inställningarna för det dagliga aktivitetsmålet i inställningarna på [Flow webbtjänst](#).


Om du vill ändra ditt mål ska du logga in på Flow webbtjänst, klicka på ditt namn/profilfoto i det övre högra hörnet och gå till fliken Dagligt aktivitetsmål i Inställningar. Med inställningen för Dagligt aktivitetsmål kan du välja det som bäst beskriver din typiska dag och aktivitet från tre aktivitetsnivåer. Under urvalsområdet kan du se hur aktiv du måste vara för att nå ditt dagliga aktivitetsmål för vald nivå. Om du till exempel är kontorsarbetare och mestadels är stillasittande under dagen kan du förväntas att nå cirka fyra timmars låg intensitetsaktivitet under en vanlig dag. För människor som står och går mycket under sin arbetstid är förväntningarna högre.

AKTIVITETSDATA

A370 fyller gradvis en aktivitetsstapel för att visa din utveckling mot ditt dagliga mål. När stapeln är full har du nått ditt aktivitetsmål och du får en vibrationssignal. Du kan se aktivitetsstapeln i menyn **Min dag** och i vissa klockdisplayer.

I menyn **Min dag** kan du se hur aktiv din dag har varit hittills, samt eventuella träningspass du har genomfört eller planerat för dagen.

- **Steg:** Antal steg du har tagit hittills. Antal och typ av kropps rörelser registreras och omvandlas till en uppskattning av antal steg.
- **Kalorier:** Visar hur många kalorier du har förbrukat genom träning, aktivitet och BMR (Basalomsättning: den minsta metaboliska aktiviteten som krävs för att upprätthålla livet).

 Observera att din träningsinformation inte ingår i dina dagliga aktivitetsdata. Med andra ord, stegen, distansen, den aktiva tiden och kalorierna samt den övergripande utvecklingen i riktning mot att nå ditt dagliga aktivitetsmål som visas under menyn **Min dag** i din aktivitetsklocka och under **Aktivitet** i mobilappen och webbtjänsten Polar Flow, representerar all annan aktivitet du utför under dagen, utöver varje registrerat träningspass.

INAKTIVITETSVARNING

Det är allmänt känt att fysisk aktivitet är en viktig faktor för att bibehålla hälsan. Förutom att vara fysiskt aktiv är det viktigt att undvika långvarigt stillasittande. Stillasittande under långa tidsperioder är dåligt för hälsan, även de dagar då du tränar och får tillräckligt med daglig aktivitet. Din A370 känner av om du är inaktiv för länge under dagen och hjälper dig därmed att avbryta ditt stillasittande för att undvika de negativa effekter det har på din hälsa.

När du har varit stilla i 55 minuter: **Dags att röra på sig** visas samtidigt som klockan vibrerar lätt. Res dig upp och hitta ditt eget sätt att vara aktiv. Ta en kort promenad, stretcha eller utför någon annan lätt aktivitet. Meddelandet försvinner när du börjar röra på dig eller trycker på valfri knapp. Om du inte rör på dig inom fem minuter får du en inaktivitetsstämpel som du kan se i Flow-appen och på Flow webbtjänst efter synkronisering.

Både Flow-appen och Flow webbtjänst visar hur många inaktivitetsstämpel du har fått. På så vis kan du ha koll på dina dagliga rutiner och göra ändringar för ett aktivare liv.

SÖMNINGFORMATION I FLOW WEBBTJÄNST OCH FLOW-APPEN

Polar-enheter med aktivitetsmätning dygnet runt detekterar automatiskt när du somnar, när du sover och när du vaknar, utifrån dina handledsrörelser. De registrerar dina rörelser under natten och alla avbrott under tidsspannet för sömn och talar om för dig hur länge du faktiskt sov. Sömn-detektering bygger på registrering av din icke-dominanta hands rörelser med en digital 3D-accelerationssensor.

När du mäter din sömn får du en inblick i dina sömnmönster så att du kan se var du kan göra förbättringar eller förändringar. Att jämföra dina medelvärden från en natt till en annan och bedöma dina mönster kan hjälpa dig att upptäcka vad du gör under dagen som kan påverka din sömn. Veckosummeringar i ditt Polar Flow-konto hjälper dig att utvärdera hur regelbundet ditt mönster är för sömn och vaket tillstånd.

Vad Polar Sleep PlusTM mäter – Nyckelkomponenter i sömnregistrering

- Sömntid – Sömntiden anger den totala tiden från det att du somnade tills du vaknade. Din Polar-enhet detekterar dina kroppsrörelser och kan upptäcka när du somnar och vaknar. Den detekterar också avbrott i sömnen under hela sömnperioden.
- Faktisk sömn – Faktisk sömn anger tiden då du faktiskt sov, från det att du somnade tills du vaknade. Mer specifikt är det din sömntid minus eventuella störningar i sömnen. Endast tiden som du de facto sover inkluderas i den faktiska sömnen. Faktisk sömn kan presenteras både i procent [%] och i tid [h:min].
- Avbrott – En normal nattsömn har flera korta och långa avbrott då du faktiskt vaknade upp ur sömnen. Hurvida du kommer ihåg dessa avbrott eller inte beror på hur länge de varade. Korta avbrott kommer vi vanligtvis inte ihåg. Längre avbrott, till exempel när man går upp för att dricka vatten, kan vi komma ihåg.
- Sammanhängande sömn – Sammanhängande sömn beskriver hur sammanhängande din sömn var. Kontinuiteten i din sömn bedöms på en skala från 1 till 5, där 5 anger mycket sammanhängande sömn. Ju lägre värde

desto mer fragmenterad var din sömn. En god natts sömn består av långa oavbrutna sömnsegment och innehåller inte avbrott med täta mellanrum.

• **Självbedömning** – Förutom att visa objektiva sömnavärden uppmuntrar Flow-tjänsten dig att själv bedöma din sömn dagligen. Du kan bedöma hur bra du sov senaste natten med en skala i fem steg: mycket dåligt – dåligt – okej – bra – mycket bra. Genom att besvara denna fråga får du en längre version av feedback i textform om din sömntid och sömnkvalitet.

AKTIVITETSDATA I FLOW-APPEN OCH FLOW WEBBTJÄNST

Med Flow-appen kan du följa och analysera dina aktivitetsdata fortlöpande och få dina data synkroniserade trådlöst från din A370 till Flow webbtjänst. Flow webbtjänst ger dig den mest detaljerade inblicken i dina aktivitetsdata.

GPS FRÅN MOBILEN

Du kan lagra din rutt, hastighet och sträcka för dina träningspass utomhus med A370, med hjälp av din mobilenhets GPS. Du måste ha Polar Flow mobilapp installerad i din mobil, [ihopparad](#) med din A370 och ge den tillstånd att använda din telefons platsinformation.

När du påbörjar din utomhusträning under **Träning** visar GPS-ikonen med statisk cirkel när din position är fastställd och du kan börja registrera ditt träningspass.

 *Du måste ha din mobilenhet med dig under träningspasset.*

SMART-NOTISER (IOS)

Med funktionen Smart-notiser kan du få notiser om inkommande samtal, meddelanden och information från appar i din Polar-enhet. Du får samma notiser i din Polar-enhet som du får på telefonens skärm. När du tränar med puls med din A370 kan du bara ta emot meddelanden om samtal om Polar Flow-appen körs på din telefon.

- Kontrollera att du har den senaste mjukvaruversionen på din A370 och den senaste versionen av Polar Flow-appen.
- För att använda funktionen Smart-notiser måste du ha Polar Flow mobilapp för iOS och din A370 måste paras ihop med appen.
- Observera att när funktionen Smart-notiser är aktiverad förbrukas batteriet i din Polar-enhet och telefon snabbare eftersom Bluetooth är på kontinuerligt.


INSTÄLLNINGAR FÖR SMART-NOTISER

POLAR FLOW MOBILAPP


 I Polar Flow mobilapp är funktionen Smart-notiser inaktiverad som standard.

Så här aktiverar/inaktiverar du funktionen Smart-notiser i mobilappen.

1. Öppna Polar Flow mobilapp.
2. Gå till **Enheter** och välj din A370 om du har mer än en Polar-enhet.
3. Under **Smart-notiser** väljer du **På** eller **På (ingen förhandsvisning)** eller **Av**.
4. Synkronisera din A370 med mobilappen genom att trycka och hålla in knappen på din A370.
5. **Smart-notiser på** eller **Smart-notiser av** visas på displayen i din A370.

 När du ändrar inställningarna för notiser i Polar Flow mobilapp ska du komma ihåg att synkronisera din A370 med mobilappen.

INSTÄLLNINGEN STÖR EJ I POLAR FLOW-APPEN

 Inställningen Stör ej förhindrar att displayen aktiveras från dina armrörelser och gör att du bättre kan vila i mörker, som t.ex. i sovrummet.

Om du vill inaktivera notiser under vissa tider på dygnet aktiverar du **Stör ej** i Polar Flow-mobilapp. När den är på får du inga notiser under tidsperioden du har ställt in. **Stör ej** är aktiverad som standard och tidsperioden är 22.00-07.00.

Gör så här för att ändra inställningen **Stör ej**:

1. Öppna Polar Flow mobilapp.
2. Gå till **Enheter** och välj din A370 om du har mer än en Polar-enhet.
3. Växla mellan att aktivera eller inaktivera **Stör ej** och ange start- och sluttid för det.
4. Synkronisera din A370 med mobilappen genom att trycka och hålla in knappen på din A370.

INSTÄLLNINGEN STÖR EJ I DIN A370

Så här inaktiverar du Smart-notiser direkt i din A370:

1. Gå till **Inställningar**.

2. Tryck på Stör ej-symbolen:



Stör ej är på visas på displayen. Halvmåne-symbolen visas i klockfunktionen när funktionen är aktiverad:



Upprepa stegen för att aktivera Smart-notiser.

TELEFONINSTÄLLNINGAR

Notis-inställningarna på din telefon bestämmer vilka notiser du får på din A370. Så här redigerar du meddelandeinställningarna på din iOS-telefon:

1. Gå till **Inställningar** > **Notiser** och välj appen.
2. Se till att Notiser är aktiverade och att notisstil är **Banderoller** eller **Notiser**.

Observera att under träningspass får du endast telefonsamtal och platsrelaterade meddelanden.

ANVÄNDNING

När du får en notis varnar din Polar-enhet dig diskret genom att vibrera. När du får ett samtal kan du välja att besvara, tysta eller avböja det (endast med iOS 8). Funktionen Tysta innebär enbart att du tystar din Polar-enhet, den tystar inte din telefon. Om du får en notis under ett samtal visas den inte.

Under ett träningspass kan du ta emot samtal och få navigeringsanvisningar (endast med Google maps) om Flow-appen körs på din telefon. Du kan inte ta emot några meddelanden (e-post, kalender, appar osv.) under träningspass.

AVBÖJA NOTISER

Notiser kan avböjas manuellt eller genom timeout. Om du manuellt avböjer notisen avböjs den även från telefonens skärm. Timeout tar däremot bara bort den från din Polar-enhet, den visas fortfarande i din telefon.

Så här avböjer du notiser från displayen:

- Manuellt: Tryck på sidoknappen

Timeout: Notisen försvinner efter 30 sekunder om du inte avböjer den manuellt

FUNKTIONEN SMART-NOTISER FUNGERAR VIA BLUETOOTH-ANSLUTNING

Bluetooth-anslutningen och funktionen Smart-notiser fungerar mellan din A370 och telefonen när de är inom en radie av cirka 5 m från varandra. Om din A370 är utanför intervallet i mindre än två timmar återupprättar telefonen anslutningen automatiskt inom 15 minuter när din A370 åter är inom intervallområdet.


Om din A370 är utanför intervallet i mer än två timmar kan du återupprätta anslutningen genom att trycka och hålla in på knappen på din A370.

SMART-NOTISER (ANDROID)

Med funktionen Smart-notiser kan du få notiser om inkommande samtal, meddelanden och information från appar i din Polar-enhet. Du får samma notiser i din Polar-enhet som du får på telefonens skärm. Observera att

när du tränar med puls med din A370 kan du inte ta emot några meddelanden.

- Kontrollera att du har Android version 5.0 eller senare på din telefon.
- För att använda funktionen Smart-notiser måste du ha Polar Flow mobilapp för Android och din A370 måste paras ihop med appen.
- För att funktionen Smart-notiser ska fungera måste Polar Flow-appen köras på din telefon.
- Observera att när funktionen Smart-notiser är aktiverad kommer batteriet i din Polar-enhet och telefonen att ta slut snabbare, eftersom Bluetooth är på kontinuerligt.


 Vi har kontrollerat funktionerna i några av de vanligaste telefonmodellerna, som Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Funktionerna kan skilja sig åt i andra telefonmodeller som stöder Android 5.0.


INSTÄLLNINGAR FÖR SMART-NOTISER

AKTIVERA/INAKTIVERA SMART-NOTISER


 I Polar Flow mobilapp är funktionen Smart-notiser inaktiverad som standard.

Så här aktiverar/inaktiverar du funktionen Smart-notiser i mobilappen.

1. Öppna Polar Flow mobilapp.
2. Synkronisera din A370 med mobilappen genom att trycka och hålla in knappen på din A370.
3. Gå till  > **Enheter** och välj din A370 om du har mer än en Polar-enhet.
4. Under **Smart-notiser** väljer du **På** eller **På (ingen förhandsvisning)** eller **Av**. När du aktiverar Smart-notiser får du vägledning om hur du aktiverar notiserna i din telefon (dvs. ge Polar Flow-appen åtkomst till dina telefonmeddelanden), om du inte har aktiverat dem. Aktivera notiser? visas. Tryck på aktivera. Välj sedan Polar Flow och tryck på OK.
5. Synkronisera din A370 med mobilappen genom att trycka och hålla in knappen på din A370.
6. **Smart-notiser på** eller **Smart-notiser av** visas på displayen i din A370.


 När du ändrar inställningarna för meddelanden i Polar Flow mobilapp ska du komma ihåg att synkronisera din A370 med mobilappen.

INSTÄLLNINGEN STÖR EJ I POLAR FLOW-APPEN

 Inställningen Stör ej förhindrar att displayen aktiveras från dina armrörelser och gör att du bättre kan vila i mörker, som t.ex. i sovrummet.

Om du vill inaktivera notiser under vissa tider på dygnet aktiverar du **Stör ej** i Polar Flow-mobilapp. När den är på får du inga notiser under tidsperioden du har ställt in. **Stör ej** är aktiverad som standard och tidsperioden är 22.00-07.00.

Gör så här för att ändra inställningen **Stör ej**:

1. Öppna Polar Flow mobilapp.
2. Gå till  > **Enheter** och välj din A370 om du har mer än en Polar-enhet.
3. Växla mellan att aktivera eller inaktivera **Stör ej** och ange start- och sluttid för det. Inställningen Stör ej syns när inställningen Smart-notiser är på.
4. Synkronisera din A370 med mobilappen genom att trycka och hålla in knappen på din A370.

INSTÄLLNINGEN STÖR EJ I DIN A370

Så här inaktiverar du Smart-notiser direkt i din A370:

1. Gå till **Inställningar**.

2. Tryck på Stör ej-symbolen:




Stör ej är på visas på displayen. Halvmåne-symbolen visas i klockfunktionen när funktionen är aktiverad:



Upprepa stegen för att aktivera Smart-notiser.

BLOCKERA APPAR

I Polar Flow-appen kan du blockera notiser från vissa appar. Så fort du har fått den första notisen från en app i din A370 så listas appen i  > **Enheter** > **Blockera appar** och du kan blockera den om du vill.

TELEFONINSTÄLLNINGAR

För att kunna ta emot notiser från din telefon i din A370 måste du först aktivera notiser i mobilapparna från vilka du vill ta emot dem. Du kan göra detta antingen via mobilappens inställningar eller via din Android-telefons meddelandeinställningar. Se bruksanvisningen för din telefon för mer information om inställningar för App-meddelanden.

Polar Flow-appen måste då ha behörighet för att läsa meddelandena från din telefon. Du måste ge Polar Flow-appen åtkomst till dina telefonmeddelanden (dvs. aktivera notiser i Polar Flow-appen). Polar Flow-appen visar dig hur du ger åtkomst vid behov.

ANVÄNDNING

När du får en notis varnar din Polar-enhet dig diskret genom att vibrera. När du får ett samtal kan du välja att besvara, tysta eller avböja det. Funktionen Tysta innebär enbart att du tystar din Polar-enhet, den tystar inte din telefon. Om du får en notis under ett samtal visas den inte.

Du kan inte ta emot några meddelanden under träningspass.

AVBÖJA NOTISER

Notiser kan avböjas manuellt eller genom timeout. Om du manuellt avböjer notisen avböjs den även från telefonens skärm. Timeout tar däremot bara bort den från din Polar-enhet, den visas fortfarande i din telefon.

Så här avböjer du notiser från displayen:

- Manuellt: Tryck på sidoknappen

Timeout: Notisen försvinner efter 30 sekunder om du inte avböjer den manuellt

FUNKTIONEN SMART-NOTISER FUNGERAR VIA BLUETOOTH-ANSLUTNING

Bluetooth-anslutningen och funktionen Smart-notiser fungerar mellan din A370 och telefonen när de är inom en radie av cirka 5 m från varandra. Om din A370 är utanför intervallet i mindre än två timmar återupprättar telefonen anslutningen automatiskt inom 15 minuter när din A370 åter är inom intervallområdet.

Om din A370 är utanför intervallet i mer än två timmar kan du återupprätta anslutningen genom att trycka och hålla in på knappen på din A370.

ANVÄNDA A370 SOM EN PULSSENSOR

Du kan använda din A370 som en pulssensor med en annan Bluetooth-enhet som kan ta emot signaler från en pulssensor, såsom exempelvis en cykeldator, träningsapp som t.ex. Polar Beat eller en annan handledsburen enhet. För att kunna använda den måste du först para ihop A370 med den mottagande enheten precis som med andra Bluetooth-tillbehör. Se anvisningarna för ihopparring i den mottagande enhetens användarhandbok.


Så här aktiverar du pulssensörläge:

1. Gå till **Inställningar** i huvudmenyn.



2. Tryck på , godkänn bekräftelsebegäran för att aktivera pulssensörläge

Aktiviera pulssensörläge genom att trycka på tillbakaknappen and bekräfta ditt val.

 Observera att A370 inte registrerar dina träningspass i din Flow-dagbok när den används i pulssensörläge. Endast om den mottagande enheten är Flow-kompatibel får du dem i din dagbok.

POLAR SMART COACHING-FUNKTIONER


Oavsett om du vill kontrollera dina dagliga aktivitetsnivåer, skapa individuella träningsplaner, hitta rätt intensitet eller få omedelbar träningsfeedback, erbjuder Polar Smart Coaching ett urval av unika, lättanvända funktioner, anpassade efter dina behov och utformade för maximal upplevelse och motivation när du tränar.

A370 har följande Polar Smart Coaching-funktioner:

- [Aktivitetsguide](#)
- [Aktivitetseffekt](#)
- [Kontinuerlig pulsmätning](#)
- [Pulsbaserad träning](#)
- [Löpprogram](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Smart Calories](#)
- [Sportprofiler](#)
- [Träningsseffekt](#)

AKTIVITETSGUIDE

Funktionen Aktivitetsguide visar hur aktiv du har varit under dagen, och anger hur mycket som saknas för att du ska nå rekommendationerna för fysisk aktivitet per dag. Du kan kontrollera hur mycket du har uppfyllt av ditt aktivitetsmål för dagen antingen direkt i din A370, från mobilappen Polar Flow eller på webbtjänsten Polar Flow.

 Observera att din träningsinformation inte ingår i dina dagliga aktivitetsdata. Med andra ord, stegen, distansen, den aktiva tiden och kalorierna samt den övergripande utvecklingen i riktning mot att nå ditt dagliga aktivitetsmål som visas under menyen **Min dag** i din aktivitetsklocka och under **Aktivitet** i mobilappen och webbtjänsten Polar Flow, representerar all annan aktivitet du utför under dagen, utöver varje registrerat träningspass.

AKTIVITETSGUIDE I A370

Vissa klockdisplayer på din A370 visar din utveckling mot ditt dagliga aktivitetsmål.

Under menyn Min dag kan du se Aktivitetskort som visar din Aktivitet för aktuell dag mer i detalj. Här ser du hur stor procentandel av ditt dagliga aktivitetsmål som du har uppnått. Detsamma visas även med en aktivitetsstapel.

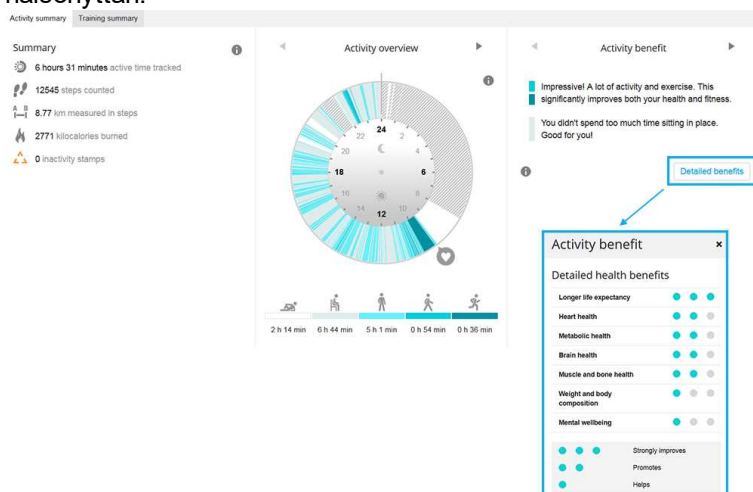
Tryck på stapeln för att se ett exempel på hur du når ditt mål för dagen. "Uppe" innebär aktivitet med låg intensitet, "promenad" medelhög intensitet och "jogg" hög intensitet. Med praktisk vägledning som "50 min promenad" eller "20 min jogg" kan du välja hur du vill nå ditt mål. Det finns fler exempel på låg-, medel- och högentensiva aktiviteter i Polar Flow webbtjänst och Polar Flow-appen.

Mer information finns i [Aktivitetsmätning dygnet runt](#)

AKTIVITETSEFFEKT

Aktivitetseffekt ger dig feedback på hur din hälsa påverkats på ett positivt sätt av att du varit aktiv, och också den icke önskvärda inverkan av att sitta stilla för länge. Feedbacken är baserad på internationella riktlinjer och forskning i hälsoeffekten av fysisk aktivitet och stillasittande. Grundidén är: destu aktivare du är, destu större nytta för dig!

Både Flow-appen och Flow-webbtjänsten visar dig aktivitetseffekten för dina dagliga aktiviteter. Du kan visa aktivitetseffekten per dag, vecka eller månad. I Flow-webbtjänsten kan du också se detaljerad information om hälsnytta.



Se [Aktivitetsmätning dygnet runt](#) för mer information.

KONTINUERLIG PULSMÄTNING

Funktionen Kontinuerlig pulsmätning mäter din puls dygnet runt. Det möjliggör en mer noggrann mätning av daglig kaloriförbrukning och din totala aktivitet, eftersom även fysiska aktiviteter med väldigt små handrörelser nu kan registreras.

Funktionen Kontinuerlig pulsmätning aktiveras automatiskt i din A370. Du kan växla mellan att aktivera och inaktivera funktionen Kontinuerlig pulsmätning på din A370 under [Inställningar](#) genom att trycka på ikonen



Polars funktion Kontinuerlig pulsmätning registrerar din puls på ett intelligent, anpassningsbart och

optimerat sätt. Om funktionen Kontinuerlig pulsmätning är aktiverad i din Polar-enhet förbrukas batteriet snabbare.

Under **Min dag** kan du följa vad som kommer att bli den högsta och lägsta pulsregistreringen för den aktuella dagen och du kan se vad din lägsta pulsregistrering var under föregående natt. Du kan följa registreringarna mer i detalj och under längre perioder i Polar Flow, antingen på webben eller i mobilappen.

Polars kontinuerliga pulsmätning startar med några minuters mellanrum eller baserat på dina armrörelser.

Den tidsinställda mätningen kontrollerar din puls med några minuters mellanrum och om din puls är förhöjd under kontrollen börjar funktionen Kontinuerlig puls att registrera din puls. Kontinuerlig pulsmätning kan också starta baserat på dina armrörelser, till exempel när du går i ett tillräckligt snabbt tempo i minst en minut.

Den kontinuerliga pulsmätningen slutar automatiskt när aktivitetsnivån minskar tillräckligt mycket. När din Polar-enhet detekterar att du har suttit länge startar den kontinuerliga pulsmätningen för att hitta den lägsta pulsregistreringen för den aktuella dagen.

SMART CALORIES



Den mest exakta kaloriräknaren på marknaden beräknar antalet förbrukade kalorier. Med kontinuerlig pulsmätning får du dessutom ett mer exakt värde. Beräkningen av energiförbrukning (kalorier) baseras på:



- Kroppsvikt, längd, ålder, kön
- Individuell maxpuls
- Puls under träning och under kontinuerlig pulsmätning
- Aktivitetsmätning utanför träningspassen och när du tränar utan puls
- Individuell maximal syreupptagningsförmåga (VO_2 max)
 VO_2 max anger din aeroba kondition. Du kan få en uppskattning av ditt VO_2 max med Polar Fitness Test. Endast tillgängligt med pulssensorena Polar H7 och H10.


PULSZONER

Med Polar pulszoner introduceras en ny effektivitetsnivå för pulsbasead träning. Träningen indelas i fem pulszoner beräknat utifrån procent av maxpulsen. Med pulszonerna kan du enkelt välja och följa träningsintensitet.

Träningszon	Intensitet i % av maxpuls Maxpuls (Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln $220 - \text{ålder}$)	Exempel: Pulszoner (i slag per minut) för en 30-åring vars maxpuls är 190 slag per minut (220-30).	Tid	Träningseffekt
MAX	90–100 %	171-190	upp till 5	Effekt: Maximal eller

Träningszon	Intensitet i % av maxpuls Maxpuls (Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln $220 - \text{ålder}$)	Exempel: Pulszoner (i slag per minut) för en 30-åring vars maxpuls är 190 slag per minut (220-30).	Tid	Träningsseffekt
		slag/min	minuter	<p>nära maximal ansträngning för andning och muskler.</p> <p>Känsla: Mycket utmattande för andning och muskler.</p> <p>Rekommenderas för: Mycket erfarna och vältränade idrottsutövare. Endast korta intervaller, vanligtvis i slutförberedelsen för korta evenemang.</p>
HÅRD 	80–90 %	152–172 slag/min	2-10 minuter	<p>Effekt: Ökad förmåga att bibehålla hög hastighet.</p> <p>Känsla: Orsakar muskulär trötthet och tung andning.</p> <p>Rekommenderas för: Erfarna idrottsutövare för året runt-träning och för olika löptider. Blir viktigare tiden före tävlingssäsongen.</p>
MEDEL	70–80 %	133–152 slag/min	10–40 minuter	<p>Effekt: Ökar det allmänna träningsstempot, gör ansträngningarna med medel intensitet</p>

Träningszon	Intensitet i % av maxpuls Maxpuls (Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln $220 - \text{ålder}$)	Exempel: Pulszoner (i slag per minut) för en 30-åring vars maxpuls är 190 slag per minut ($220 - 30$).	Tid	Träningsseffekt
				<p>lättare och förbättrar effektiviteten.</p> <p>Känsla: Stadig, kontrollerad, snabb andning.</p> <p>Rekommenderas för: Idrottsutövare som tränar för tävlingar eller strävar efter ökad prestationsförmåga.</p>
<p>LYSE</p> 	60–70 %	114–133 slag/min	40–80 minuter	<p>Effekt: Förbättrar den allmänna grundkonditionen, förbättrar återhämtning och ökar ämnesomsättningen.</p> <p>Känsla: Bekvämt och lätt, låg muskelbelastning och kardiovaskulär ansträngning.</p> <p>Rekommenderas för: Alla för långa träningspass under grundträningsperioder och för återhämtningsträning under tävlingssäsongen.</p>
MYCKET LÄTT	50–60 %	104–114 slag/min	20–40 minuter	<p>Effekt: Hjälper till vid uppvärmning och nedvarvning och främjar återhämtning.</p>

Träningszon	Intensitet i % av maxpuls Maxpuls (Uppskattning av maxpuls kan göras med formeln $220 - \text{ålder}$)	Exempel: Pulszoner (i slag per minut) för en 30-åring vars maxpuls är 190 slag per minut (220-30).	Tid	Träningsseffekt
				<p>Känsla: Mycket lätt, liten ansträngning.</p> <p>Rekommenderas för: För återhämtning och nedvarvning under hela träningsäsongen.</p>

Aktiviteter i pulszon 1 görs på en mycket låg intensitet. Huvudprincipen för träning är att din prestationsförmåga förbättras under återhämtningsfasen efter träning, och inte bara under träning. Påskynda din återhämtning med lågintensiv träning.

Träning i pulszon 2 är för uthållighetsträning och är en mycket viktig del av all fysisk träning. Träningspass i denna zon är lätta och aeroba. Långa träningspass med låg intensitet ger effektiv energiförbränning. Utveckling kräver uthållighet.

Den aeroba effekten förbättras i pulszon 3. Vid träning i pulszon 3 är intensiteten högre än i sportzonerna 1 och 2, men fortfarande huvudsakligen aerob. Träning i sportzon 3 kan t.ex. bestå av intervaller följda av återhämtning. Träning i denna zon är särskilt effektivt för att förbättra blodcirkulationen i hjärtat och skelettmuskulaturen.

Om ditt mål är att tävla på din maxpotential, ska du träna i pulszon 4 och 5. I dessa zoner tränar du anaerobt i intervaller på upp till 10 minuter. Ju kortare intervall, desto högre intensitet. Tillräcklig återhämtning mellan intervallerna är mycket viktigt. Träningsmönstret i zon 4 och 5 är utformat för att ge maximal prestationsförmåga.

Polar målpulszoner kan anpassas individuellt med hjälp av ett laborieuppmätt maxpulsvärde eller genom att du gör ett fälttest och själv mäter din maxpuls. När du tränar i en pulszon, försök utnyttja hela zonens spann. Zonens mitt är ett bra riktvärde, med det är inte nödvändigt att hålla pulsen på exakt samma nivå hela tiden. Pulsen anpassar sig succesivt efter träningens intensitet. Pulsen och blodcirkulationen anpassar sig på 3-5 minuter om man t.ex. går från pulszon 1 till 3.

Pulsen anpassar sig till träningens intensitet beroende på faktorer som kondition och återhämtningsnivå, men även yttre miljöfaktorer. Det är viktigt att vara uppmärksam på den egna känslan av trötthet och anpassa träningen därefter.

POLAR LÖPPROGRAM

Polar löpprogram är ett personligt program anpassat till din konditionsnivå och utformat så att du tränar på rätt sätt och inte överanstränger dig. Programmet är intelligent och anpassar sig efter din utveckling och anger när det kan vara en god idé att ta det lite lugnare och när du kan intensifiera träningen. Varje program skräddarsys för din målsättning och tar hänsyn till dina personliga egenskaper, din träningsbakgrund och din förberedelsestid. Programmet är gratis och finns tillgänglig i Polar Flow webbtjänst på flow.polar.com.

Programmen finns tillgängliga för tävlingar på 5 km, 10 km, halvmaraton och maraton. Varje program har tre faser: Grundträning, intensifiering och tävlingsförberedande. Dessa faser är utformade för att successivt utveckla dina resultat och se till att du är redo på tävlingsdagen. Löpträningsspass delas in i fem olika typer: lätt jogg, medellång, lång, tempo och intervall. Alla träningspass inkluderar uppvärmnings-, arbets-, och nedvarvningsfaser för optimala resultat. Du kan dessutom välja att göra styrke-, core-, och rörlighetsövningar för att stödja din utveckling. Varje träningsvecka består av två till fem löppass, och den totala tränings tiden för löppass per vecka varierar från en till sju timmar beroende på din konditionsnivå. Den kortaste tiden för ett program är 9 veckor och den längsta 20 månader.

Mer information om Polar löpprogram finns i denna [djupgående guide](#). Eller läs mer om hur du [kommer igång med löpprogrammet](#).

SKAPA ETT POLAR LÖPPROGRAM

1. Logga in på Flow webbtjänst på flow.polar.com.
2. Välj **Program** från fliken.
3. Välj din tävling, namnge den, ställ in tävlingsdatum, och när du vill starta programmet.
4. Besvara frågorna om din fysiska aktivitetsnivå.*
5. Välj om du vill att stöövningar ska ingå i programmet.
6. Läs och besvara frågeformuläret om fysisk aktivitet.
7. Granska programmet och justera inställningarna vid behov.
8. När du är klar väljer du **Starta program**.

*Om fyra veckors träningshistorik finns tillgänglig fylls detta i automatiskt.

STARA ETT LÖPTRÄNINGSMÅL

När du har synkroniserat din A370 med Flow föreslås ditt träningsmål för den aktuella dagen automatiskt när du trycker på **Träning** på din A370. Godkänn för att påbörja ditt mål.

FÖLJ DIN UTVECKLING

Synkronisera dina träningsresultat från din enhet till Flow webbtjänst via USB-kabeln eller trådlöst till Flow-appen. Följ din utveckling under fliken **Program**. Du ser en översikt över det aktuella träningsprogrammet och hur du har utvecklats.


Veckomål

Om du tränar inför en löptävling med Polar löpprogram kommer din A370 att belöna dig för att du följer din träningsplan.

Du får belöningsstjärnor i din A370 som feedback baserat på hur väl du har följt programmet varje vecka. Du får belöningen allt eftersom veckan fortlöper, dvs. antingen på måndag, lördag eller söndag, beroende på inställningen av första dagen i veckan som du har valt i ditt Polar-kontos Allmänna inställningar.

Antalet stjärnor du får beror på hur väl du har nått dina mål. Din faktiska tid som tillbringats i olika pulszoner under träning jämförs med träningsmålets planerade tid för respektive pulszon. Kontrollera informationen nedan för att se vad som krävs för att få stjärnor, eller varför du inte fick några stjärnor för någon vecka.

- 1 stjärna: I genomsnitt har du uppnått 75 % av ditt mål i varje pulszon.
- 2 stjärnor: I genomsnitt har du uppnått 90 % av ditt mål i varje pulszon.
- 3 stjärnor: I genomsnitt har du uppnått 100 % av ditt mål i varje pulszon.
- Inga stjärnor: Du har tränat för mycket (mer än 200 %) i medelintensiva zoner (1-3).
- Inga stjärnor: Du har tränat för mycket (mer än 150 %) i högintensiva träningszoner (4 och 5).

 *Kom ihåg att starta dina träningspass med träningsmålet för dagen så att resultatet från träningspasset jämförs med träningsmålet.*

POLAR SLEEP PLUS™

A370 registrerar din sömn om du bär den på natten. Den detekterar när du somnar och när du vaknar samt samlar in data för djupare analys i Polar Flow-appen och webbtjänsten. A370 detekterar dina armrörelser under natten för att registrera alla störningar över hela tidsspannet för sömn och talar om för dig hur länge du faktiskt sov.

Sömndata i din A370

Du kan kontrollera dina sömndata från sömnkortet under [Min dag](#). Tryck på det för att få detaljerad information.



- **Sömntiden** anger den totala tiden från det att du somnade tills du vaknade.
- **Faktisk sömn** anger tiden då du faktiskt sov, från det att du somnade tills du vaknade. Mer specifikt är det din sömntid minus eventuella störningar i sömnen. Endast tiden som du de facto sover inkluderas i den faktiska sömnen.
- **Sammanhängande sömn** Är en bedömning av hur sammanhängande din sömntid var.
- Tiden då du somnade och när du vaknade.
- **Feedback** baserat på dina sömndata, din önskade sömntid och din sömngradering.
- Din sömngradering med en smileyikon.

Sömndata i Flow-appen och webbtjänsten

Dina sömndata visas i Flow-appen och webbtjänsten efter att din A370 har synkroniserats. Flow-appen och webbtjänsten visar dina sömndata i vyer för en natt och en vecka. På webbtjänsten kan du visa din sömn under fliken **Sömn** i din **Dagbok**. Du kan även inkludera dina sömndata i **Aktivitetsrapporter** under fliken **Utveckling**.

I Polar Flow-appen och webbtjänsten kan du ställa in **din önskade sömntid** för att definiera hur länge du strävar efter att sova varje natt. Du kan även gradera din sömn. Du får feedback på hur du sovit baserat på dina sömndata, din önskade sömntid och din sömngradering.

Följ upp ditt sömnmönster för att se om det påverkas av eventuella ändringar i ditt dagliga liv och hitta rätt balans mellan vila, daglig aktivitet och träning.

POLAR SPORTPROFILER

Vi har skapat sju sportprofiler som standard i din A370. I Flow webbtjänst kan du lägga till nya sportprofiler och synkronisera dem till din A370 och därmed skapa en lista med alla dina favoritsporter. Du kan även ange vissa specifika inställningar för varje sportprofil. Stäng till exempel av träningsljud i sportprofilen yoga. Mer information finns i [Sportprofiler i Flow webbtjänst](#).

Genom att använda sportprofiler kan du enkelt se vilka sporter du har gjort och se din utveckling i olika sporter. Du kan göra detta i [Flow webbtjänst](#).

TRÄNINGSEFFEKT

Funktionen Träningsseffekt ger dig feedback på din träning efter varje träningspass och hjälper dig att bättre förstå vilken effekt din träning har. Du kan se feedbacken i Flow-appen och i Flow webbtjänst. För att få feedback

behöver du ha tränat i minst 10 minuter i pulszonerna. Tränings effekt baseras på pulszonerna. Den läser in hur många kalorier du förbrukar och hur mycket tid du tillbringar i varje zon.

Beskrivning av olika tränings effekter anges i tabellen nedan

Feedback	Tränings effekt
Maxträning+	Det var ett hårt träningspass! Du förbättrade din sprint hastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare. Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Maxträning	Det var ett hårt träningspass! Du förbättrade din sprint hastighet och musklernas nervsystem, vilket gör att du blir effektivare.
Max- och tempoträning	Vilket träningspass! Du förbättrade din snabbhet och effektivitet. Träningspasset utvecklade även betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Tempo- och maxträning	Vilket träningspass! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset utvecklade även din snabbhet och effektivitet.
Tempoträning+	Bra tempo under ett långpass! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Tempoträning	Bra tempo! Du förbättrade betydligt din aeroba kondition och din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Tempo- och distans träning	Bra tempo! Du förbättrade din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid. Träningspasset utvecklade även din aeroba kondition och dina musklers uthållighet.
Distans- och tempoträning	Bra tempo! Du förbättrade din aeroba kondition och dina musklers uthållighet. Träningspasset utvecklade även din förmåga att bibehålla hög intensitet under en längre tid.
Distans träning+	Utmärkt! Detta långpass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det ökade även din förmåga att stå emot trötthet.
Distans träning	Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Distans- och grundträning, lång	Utmärkt! Detta långpass förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Det utvecklade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Distans- och grundträning	Utmärkt! Du förbättrade dina musklers uthållighet och din aeroba kondition. Träningspasset utvecklade även din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.

Feedback	Tränings effekt
Grund- och distansträning, lång	Toppen! Det långa träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Det förbättrade även dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Grund- och distansträning	Toppen! Du förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning. Träningspasset förbättrade även dina musklers uthållighet och din aeroba kondition.
Grundträning, lång	Toppen! Det långa, lågintensiva träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Grundträning	Bra jobbat! Det lågintensiva träningspasset förbättrade din grunduthållighet och din kropps förmåga att bränna fett under träning.
Återhämtningsträning	Mycket bra pass för din återhämtning. Med sådan lågintensiv träning kan din kropp tillgodogöra sig hård träning på ett bättre sätt.

ALARM

Alarmer i A370 är tyst och vibrerar. Du kan endast ställa in ett alarm i Polar Flow-appen.



När alarmet är aktiverat visas en klockikon på displayen i klockfunktionen.

Du kan se alarmtiden från **Min dag** genom att dra displayen uppåt med ditt finger.

POLAR FLOW MOBILAPP OCH WEBBTJÄNST

POLAR FLOW-APPEN

Med Polar Flow-appen kan du se en omedelbar visuell tolkning av din aktivitet och träningsdata offline när du vill.

Få detaljer om dygnets aktiviteter. Se vad som saknas för att nå ditt dagliga mål och hur du kan nå det. Se antal steg, tillryggalagd sträcka, förbrukade kalorier och sovtid.

Med Flow-appen kan du enkelt komma åt dina träningsmål och se konditionstestresultat. Få en snabb överblick över din träning och analysera varje detalj i dina träningsresultat direkt. Se veckosummeringar av din träning i träningsdagboken. Du kan även dela höjdpunkterna i din träning med dina vänner i Flow-communityn.

Du kan också ställa in din nya A370 trådlöst via appen. Se hur du gör under [Ställ in din A370](#).

Ladda ner Flow-appen från App Store eller Google Play till din mobil för att börja använda Flow-appen. För support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen, gå till support.polar.com/en/support/Flow-app Innan en ny mobilenhet (smarttelefon, surfplatta) börja användas, måste den paras ihop med din A370.

PARA IHOP EN MOBILENHET MED A370

Innan du parar ihop en mobilenhet

- ladda ner Flow-appen från App Store eller Google Play.
- kontrollera att din mobilenhet har *Bluetooth* aktiverat och att flygplansläget inte är aktiverat.

 *Observera att du då måste göra ihopparningen i Flow-appen och INTE i din mobilenhets Bluetooth-inställningar.*

Så här parar du ihop en mobilenhet:

1. I din mobilenhet öppnar du Flow-appen och loggar in med ditt Polar-konto, som du skapade när du [installerade din A370](#).
2. Vänta tills **Anslut produkt** visas på din mobilenhet (**Väntar på A370**) visas.
3. Tryck och håll in knappen på A370.
4. **Para: håll enhet intill A370** visas. Håll din A370 intill mobilenheten.
5. **Ihopparning** visas.
6. **Bekräfta på enhet xxxxx** visas i din A370. Ange PIN-koden från A370 på mobilenheten. Ihopparningen startar.
7. **Ihopparning slutförd** visas när du är klar.

För att se dina träningsdata i Flow-appen måste du synkronisera den med A370 efter ditt träningspass. När du synkroniserar din A370 med Flow-appen synkroniseras även dina aktivitets- och träningsdata automatiskt via en Internetanslutning till Flow webbtjänst. Flow-appen är det enklaste sättet att synkronisera dina träningsdata från din A370 med webbtjänsten. Se [Synkronisering](#) för mer information om hur du synkroniserar.

POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Polar Flow webbtjänst visar ditt aktivitetsmål och detaljerna för din aktivitet och hjälper dig att förstå hur dina dagliga vanor och val påverkar din hälsa och ditt välbefinnande. Med Flow webbtjänst kan du planera och analysera varje detalj i din träning och lära dig mer om dina träningsresultat och din utveckling på lång sikt. Ställ in och anpassa A370 så att den perfekt passar dina träningsbehov genom att lägga till sportprofiler och skräddarsy inställningar. Du kan även dela höjdpunkterna i din träning med dina vänner i Flow-communityn.

För att börja använda Flow webbtjänst, [ställ in din A370](#) på flow.polar.com/start. Där guidas du att ladda ner och installera programmet FlowSync för att synkronisera data mellan din A370 och webbtjänsten och att skapa ett användarkonto för webbtjänsten. Skaffa även Flow-appen för din mobil för omedelbar analys och för enkel datasynkronisering till webbtjänsten.

AKTIVITETSFLÖDE

I [Aktivitetsflödet](#) kan du se vad du och dina vänner har gjort den senaste tiden. Kolla in de senaste träningspassen och aktivitetssummeringarna, dela dina bästa resultat, kommentera och gillar dina vänners aktiviteter.

UTFORSKA

I [Utforska](#) kan du bläddra genom kartan och se andra användares delade träningsrutter. Du kan också återupleva andra personers träningsrutter och se träningspassets höjdpunkter.

DAGBOK

I [Dagbok](#) kan du se din dagliga aktivitet, dina planerade träningspass (träningmål) och se dina tidigare träningsresultat och konditionstestresultat.

UTVECKLING

I [Utveckling](#) kan du följa din utveckling i flera olika rapporter. Rapporter är ett praktiskt sätt att följa din utveckling i träningen under längre perioder. I vecko-, månads- och årsrapporter kan du välja sport för rapporten. I anpassad period kan du välja både period och sport. Välj tidsperiod och sport för rapporten från rullgardinslistorna och tryck på hjulikonerna för att välja vilka data du vill se i rapportgraferna.

För support och mer information om hur du använder Flow webbtjänst, gå till support.polar.com/en/support/flow

COMMUNITY

I **Flow-grupper**, **Gym** och **Tävlingar** kan du hitta andra träningsutövare som tränar för samma tävling eller på samma gym som du. Eller så kan du skapa din egen grupp för de personer du vill träna med. Du kan dela dina träningspass och träningstips, kommentera andra medlemmars träningsresultat och vara en del av Polar-communityn. I Flow Club kan du se klasscheman och anmäla dig till klasser. Anslut dig och få motivation från dina sociala träningscommunities.

Visa en video genom att klicka på följande länk:

[Polar Flow Tävlingar](#)

PROGRAM

Polars löpprogram skräddarsys för ditt mål, baserat på Polar pulszoner och tar hänsyn till dina personliga egenskaper och träningsbakgrund. Programmet är intelligent, det anpassar sig kontinuerligt efter din utveckling. Polar löpprogram finns tillgängliga för tävlingar på 5 km, 10 km, halvmaraton och maraton och består av två till fem pass per vecka, beroende på program. Det är jättenkelt!

För support och mer information om hur du använder Flow-webbtjänsten, gå till support.polar.com/en/support/flow.

PLANERA DIN TRÄNING


Planera din träning i Flow webbtjänst genom att skapa detaljerade träningsmål och synkronisera dem till din A370 via FlowSync eller Flow-appen. Din A370 ger dig vägledning under träningen för att nå ditt träningsmål. Observera att din A370 använder **pulszoner** i träningspass som du har planerat i Flow webbtjänst – funktionen EnergyPointer är då inte tillgänglig.

- **Snabbmål:** Välj en tid eller ett kalorimål för träningen. Du kan till exempel välja att förbruka 500 kcal, springa i 30 minuter.
- **Fasmål:** Du kan dela upp ditt träningspass i faser och ange en tid och intensitetsmål för var och en av faserna. Detta är t.ex. för att skapa ett intervallträningspass och lägga till uppvärmnings- och nedvarningsfaser till det.
- **Favoriter:** Skapa ett mål och lägg till det i **Favoriter** för att enkelt få åtkomst till det varje gång du vill använda det igen.


SKAPA ETT TRÄNINGSMÅL

1. Gå till **Dagbok** och klicka på **Lägg till > Träningsmål**.
2. I vyn **Lägg till träningsmål**, välj **Snabb** eller **Faser**.

Snabbmål

1. Välj **Snabbmål**.
2. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (max 45 tecken), **Datum** och **Tid** och **Noteringar** (valfritt) som du vill lägga till.
3. Ange antingen tränings tid eller kalorier. Du kan endast fylla i ett av värdena.
4. Klicka på favoritikonen  om du vill lägga till målet till dina **Favoriter**.
5. Klicka på **Spara** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

Träningsmål i faser

1. Välj **Faser**.
2. Välj **Sport**, ange **Målnamn** (max 45 tecken), **Datum** och **Tid** och **Noteringar** (valfritt) som du vill lägga till.
3. Välj om du vill skapa ett nytt fasmål (**SKAPA NYTT**) eller använd mallen (**ANVÄND MALL**).
4. Lägg till faser till ditt träningsmål. Klicka på **TRÄNINGSTID** för att lägga till en fas baserat på tränings tid. Välj namn och tid för varje fas, manuell eller automatisk start av nästa fas samt intensitet.
5. Klicka på Favoritikonen  om du vill lägga till målet till dina **Favoriter**.
6. Klicka på **Spara** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

Favoriter

Om du har skapat ett mål och lagt till det i dina favoriter kan du använda det som ett schemalagt mål.

1. Välj **FAVORITMÅL**. Dina favoritträning mål visas.
2. Klicka på **ANVÄND** för att välja en favorit som mall för ditt mål.
3. Ange **Datum** och **Tid**.
4. Du kan redigera målet om du önskar eller lämna det som det är.



Redigering av målet i denna vy påverkar inte favoritmålet. Om du vill redigera favoritmålet går du till **FAVORITER** genom att klicka på stjärnikonen bredvid ditt namn och profilfoto.

5. Klicka på **LÄGG TILL I DAGBOK** för att lägga till målet i din **Dagbok**.

SYNKRONISERA MÅLEN TILL DIN A370

Kom ihåg att synkronisera träningsmålen till din A370 från webbtjänsten Flow via FlowSync eller Flow-appen. Om du inte synkroniserar dem visas de bara i din Dagbok eller lista över Favoriter i Flow webbtjänst.

När du har synkroniserat dina träningsmål till din A370 hittar du träningsmål som anges som favoriter i **Favoriter**.

Mer information om hur du startar ett träningspass finns i [Starta ett träningspass](#).

FAVORITER


I **Favoriter** kan du spara och hantera dina favoritträningsmål på Flow webbtjänst. Din A370 kan ha maximalt 20 favoriter åt gången. Om du har fler än 20 favoriter i Flow-webbtjänsten, överförs de första 20 i listan till din A370 vid synkroniseringen. Du hittar dem under meny **Favoriter** i din A370.

Du kan ändra ordningen på dina favoriter i webbtjänsten genom att dra och släppa dem i den ordning du vill ha dem. Välj favoriten du vill flytta och dra den till den plats i listan där du vill ha den.


Lägga till ett träningsmål till Favoriter:

1. [Skapa ett träningsmål](#).
2. Klicka på favoritikonen  i det nedre högra hörnet på sidan.
3. Målet läggs till dina favoriter.


eller

1. Öppna ett befintlig träningsmål från din **Dagbok**.
2. Klicka på ikonen Favoriter  i det nedre högra hörnet på sidan.
3. Målet läggs till dina favoriter.

Redigera en Favorit

1. Klicka på favoritikonen  i det övre högra hörnet bredvid ditt namn. Alla dina favoritträningsmål visas.
2. Välj den favorit du vill redigera.
3. Du kan byta namn på träningsmålet. Klicka på **SPARA**.
4. Klicka på **VISA** för att redigera inställningarna för träningsmålet. Klicka på **UPPDATERA ÄNDRINGAR** när du har gjort alla önskade ändringar.

Ta bort en favorit

1. Klicka på favoritikonen  i det övre högra hörnet bredvid ditt namn. Alla dina favoritträningsmål visas.
2. Klicka på radera-ikonen (papperskorgen) i det övre högra hörnet i träningsmålet för att ta bort den från listan över favoriter.

POLAR SPORTPROFILER I FLOW WEBBTJÄNST

Det finns sju förinställda sportprofiler i din A370 som standard. I Flow webbtjänst kan du lägga till nya sportprofiler till din sportlista och redigera dem och befintliga sportprofiler. Din A370 kan innehålla upp till 20 sport-

profiler. Om du har över 20 sportprofiler i Flow webbtjänst överförs de första 20 i listan till din A370 när du synkroniserar.

Du kan ändra ordningen på dina sportprofiler genom att dra och släppa dem. Välj den sport du vill flytta och dra den till den plats i listan där du vill placera den.

LÄGGA TILL EN SPORTPROFIL

I Flow webbtjänst:

1. Klicka på ditt namn/profilfoto i det övre högra hörnet.
2. Välj **Sportprofiler**.
3. Klicka på **LÄGG TILL SPORTPROFIL** och välj sport från listan.
4. Sportprofilen läggs till din sportlista.

REDIGERA EN SPORTPROFIL

I Flow webbtjänst:

1. Klicka på ditt namn/profilfoto i det övre högra hörnet.
2. Välj **Sportprofiler**.
3. Klicka på **REDIGERA** under den sportprofil du vill redigera.

I varje sportprofil kan du redigera följande information:

Puls

- Pulsformat
- Puls synlig för andra enheter (Andra kompatibla enheter som använder Bluetooth® Smart trådlös teknologi (t.ex. gymutrustning) kan detektera din puls.)
- Pulszontypen för träningspassen du har skapat i Flow webbtjänst och överfört till din A370.

Gester och Feedback

- Vibrationsfeedback

GPS och höjd

- Välj GPS-registreringshastighet.

Klicka på **SPARA** när du är klar med inställningarna för sportprofilen. Kom ihåg att synkronisera inställningarna till din A370.

SYNKAR

Du kan överföra data från din A370 med USB-kabeln via FlowSync-programmet eller trådlöst via Bluetooth Smart® med Flow-appen. För att kunna synkronisera data mellan A370 och Flow webbtjänst och appen måste du ha ett Polar-konto och FlowSync-programmet. Du har redan skapat kontot och laddat ner programmet om du har [ställt in din A370](#) på flow.polar.com/start. Gå till flow.polar.com/start för en fullständig [inställning](#) om du gjorde snabbinställningen när du började använda din A370. Ladda ner Flow-appen till din mobil från App Store eller Google Play.

Kom ihåg att synkronisera och hålla data uppdaterade mellan din A370 och webbtjänsten och mobilappen var du än är.

SYNKRONISERA MED FLOW-MOBILAPP


Kontrollera följande före synkronisering:

- Du har ett Polar-konto och Flow-appen.
- Din mobila enhet har Bluetooth aktiverat och att flygplansläge inte är aktiverat.
- Du har parat ihop din A370 med appen i din mobil. Mer information finns i [Polar Flow-appen](#).

Synka dina data manuellt:

1. Logga in i Flow-appen och håll in knappen på din A370.
2. **Söker, Ansluter** visas, följt av **Synkronisering**.
3. **Slutförd** visas när du är klar.

Din aktivitetsklocka synkroniserar varje timme med Polar Flow-appen utan att du behöver starta den. Även efter varje träningspass, inaktivetsvarning, aktivitetsmål som uppnåtts eller Fitness Test som utförts synkroniseras uppgifterna med appen i bakgrunden.

 När du synkroniserar din A370 med Flow-appen synkroniseras även dina aktivitets- och träningsdata automatiskt via en Internetanslutning till Flow webbtjänst.

För support och mer information om hur du använder Polar Flow-appen, gå till support.polar.com/en/support/Flow_app


SYNKRONISERA MED FLOW WEBBTJÄNST VIA FLOWSYNC

För att synkronisera data med Flow webbtjänst måste du ha FlowSync-programmet. Gå till flow.polar.com/start och ladda ner och installera det innan du försöker synkronisera.

1. Anslut din A370 till datorn med USB-kabeln. Kontrollera att FlowSync-programmet körs.
2. FlowSync-programmet öppnas på din dator och synkroniseringen startar.

3. Slutförd visas när du är klar.

Varje gång du ansluter din A370 till din dator kommer Polar FlowSync-programmet att överföra dina data till Polar Flow webbtjänst och synkronisera alla inställningar du kan ha ändrat. Om synkroniseringen inte startar automatiskt ska du starta FlowSync från programikonen på skrivbordet (Windows) eller från programappen (Mac OS X). Varje gång en uppdatering av mjukvara finns tillgänglig kommer FlowSync att meddela dig och uppmana dig att installera den.

 *Om du ändrar inställningar i Flow webbtjänst medan A370 är ansluten till din dator ska du trycka på knappen Synkronisera i FlowSync för att överföra inställningarna till din A370.*

För support och mer information om hur du använder Flow webbtjänst, gå till support.polar.com/en/support/flow

För support och mer information om hur du använder FlowSync-programmet, gå till support.polar.com/en/support/FlowSync

VIKTIG INFORMATION

SKÖTSEL AV DIN A370

Liksom alla andra elektroniska enheter ska Polar A370 hanteras varsamt. Förslagen nedan hjälper dig att uppfylla garantivillkoren och njuta av denna produkt i många år framöver.

USB-kabeln ska anslutas försiktigt för att undvika att skada enhetens USB-port.

Ladda inte enheten när dess USB-port är fuktig. Låt USB-porten torka genom att lämna skyddslocket öppet en stund innan laddning påbörjas. På så sätt får du en garanterat smidig laddning och synkronisering.



Håll din träningsenhet ren.

- Vi rekommenderar att du sköljer av enheten och silikonarmbandet efter varje träningspass under rinnande vatten med en mild tvällösning. Ta loss klockenheten från armbandet och tvätta dem separat. Torka dem torra med en mjuk handduk.

i *Det är viktigt att du tvättar enheten och armbandet efter du har använt produkten i en pool med klor.*

- Om du inte använder enheten dygnet runt ska du torka bort eventuell fukt innan du lägger undan den. Förvara inte i tättslutande material eller i en fuktig miljö, t.ex. plastpåse eller fuktig sportväska.
- Torka den torr med en mjuk handduk. Använd en fuktig pappershandduk för att torka av smuts från träningsenheten. Tvätta inte träningsenheten med högtryckstvätt så den riskerar att ta in vatten. Använd aldrig alkohol eller slipande material, som t.ex. stålull eller rengöringskemikalier.
- När du ansluter din A370 till en dator eller en laddare ska du kontrollera att det inte finns fukt, hår, damm eller smuts på USB-kontakten i A370. Torka försiktigt av smuts och fukt. Använd inga vassa verktyg för rengöring för att undvika repning.

Drifttemperaturen är -10 °C till +50 °C.

FÖRVARING

Förvara enheten på en sval och torr plats. Den ska inte förvaras i fuktig miljö, i tättslutande material som inte andas (såsom en plastpåse eller sportväska) eller tillsammans med elektriskt ledande material (t.ex. en blöt handduk). Utsätt inte träningsenheten för direkt solljus under längre perioder, som till exempel genom att lämna den i en bil eller monterad på en cykel.

Vi rekommenderar att du förvarar träningsenheten delvis eller helt laddad. Batteriet förlorar långsamt sin laddning när det förvaras. Om du ska förvara träningsenheten i flera månader rekommenderar vi att du laddar batteriet efter någon månad. Detta förlänger batteriets livslängd.

Förvara bältet och sändarenheten separat för att maximera pulssensorns batteritid. Förvara pulssensorn på en sval och torr plats. För att förhindra oxidering av kontakterna ska pulssensorn inte förvaras i tättslutande material som inte andas (såsom en sportväska). Utsätt inte pulssensorn för direkt sol under längre perioder.

SERVICE

Under den två år långa garantitiden rekommenderar vi att endast ett auktoriserat Polar Servicecenter utför service. Garantin täcker inte skador eller följdskador som härrör från service som inte auktoriserats av Polar Electro. Se den [begränsade internationella Polar-garantin](#) för mer information.


För kontaktinformation och adresser till Polar Servicecenter, besök support.polar.com och landsspecifika webbsidor.

BATTERIER

Vid slutet av produktens livslängd uppmuntrar Polar dig att minimera möjliga effekter av nedskräpningen av miljön och nedskräpningens effekter på människors hälsa genom att följa lokala förordningar om avfallshantering och, där det är möjligt, separat bortska elektroniska apparater. Släng inte denna produkt som osorterat kommunalt avfall.

LADDA BATTERIET I A370

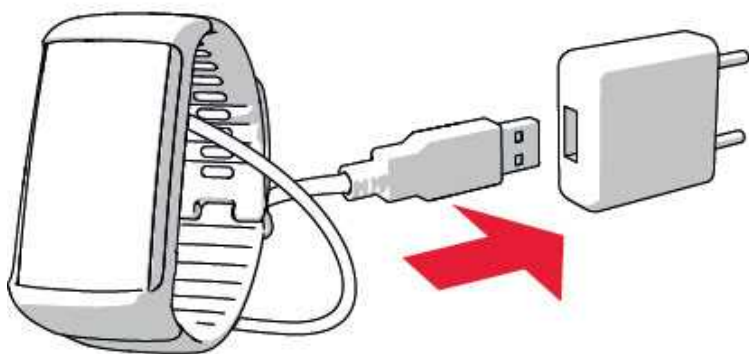
A370 har ett internt, uppladdningsbart batteri. Uppladdningsbara batterier har ett begränsat antal laddningscykler. Du kan ladda upp och ladda ur batteriet mer än 300 gånger innan kapaciteten försämras märkbart. Antalet laddningscykler varierar också beroende på användning och drifförhållanden.

 *Ladda inte batteriet i temperaturer under 0 °C eller över +40 °C eller när USB-porten är fuktig.*

Du kan ladda batteriet via ett vägguttag. När du laddar den via ett vägguttag ska du använda en USB-nätadapter (medföljer inte produkten). Om du använder en USB-laddare, ska du se till att adaptorn är märkt med "output5Vdc" och att den ger minst 500mA. Använd endast en erforderligt säkerhetsgodkänd USB-strömadapter (Märkt med "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" eller "CE").

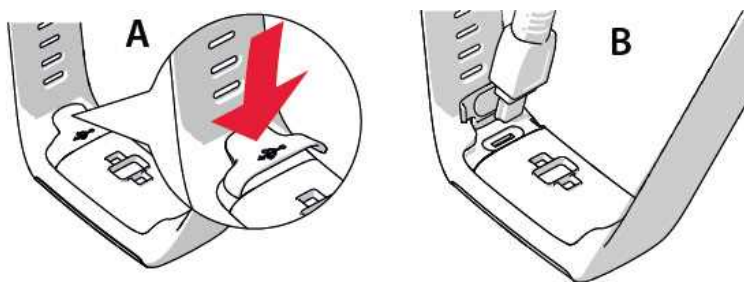


i Ladda inte Polar-produkter med en 9-voltsladdare. Om du använder en 9-voltsladdare kan din Polar-produkt skadas.

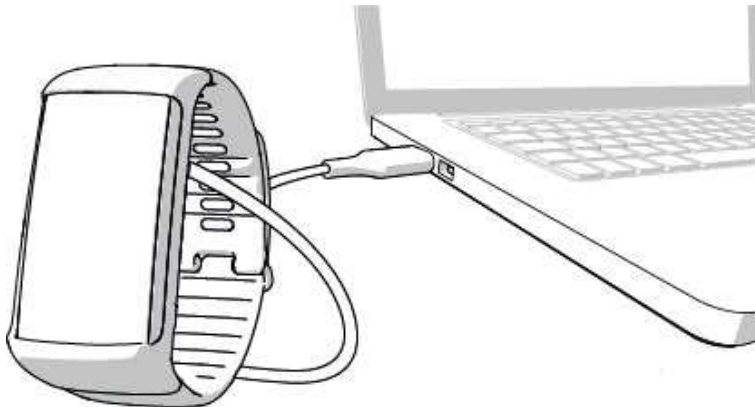


Ladda din A370 via din dator genom att ansluta den till din dator samtidigt som den synkroniseras via FlowSync.

1. Tryck ner toppen (A) av USB-skyddet i armbandet för att komma åt micro USB-porten och koppla i USB-kabeln (B) som medföljde vid köpet.



2. Koppla den andra änden av kabeln i din dators USB-port. Kontrollera att USB-porten är torr innan du ansluter den till datorn. Om batteriet är helt tomt tar det ett par minuter innan laddningen startar.



3. Efter synkronisering börjar en grön batterisymbol att fyllas upp på displayen.
4. När den gröna batteriikonen är full är batteriet i A370 fulladdat.

i *Lämna inte batteriet helt urladdat under en längre tid och håll det inte fulladdat hela tiden, eftersom det kan försämra batteriets livslängd.*

BATTERIETS DRIFTTID

Batteriets drifttid är upp till 4 dagar med aktivitetsmätning dygnet runt, kontinuerlig pulsmätning och träning 1 tim/dag utan Smart-notiser aktiverade. Drifttiden är beroende av flera faktorer, som t.ex. temperaturen i miljön som A370 används i, funktionerna du använder, hur länge displayen är på samt batteriets ålder. Drifttiden minskar markant vid temperaturer en bra bit under fryspunkten. Om du bär A370 under jackan hålls den varmare och drifttiden ökar.

MEDDELANDEN OM SVAGT BATTERI

Svagt batteri. Ladda

Batteriets laddning är låg. Du rekommenderas ladda A370.

Ladda före träning.

Laddningen är för svag för att registrera ett träningspass. Du kan inte starta ett nytt träningspass innan A370 har laddats.

Om displayen inte aktiveras efter en handledsgest eller en knapptryckning är batteriet urladdat och A370 har försatts i viloläge. Ladda då din A370. När batteriet är helt urladdat kan det ta ett tag innan laddningsanimationen visas på displayen.

SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

Polar A370 är utformad för att mäta puls och registrera din aktivitet. Ingen annan användning avses.

Enheten ska inte användas för att erhålla miljömätningar som kräver professionell eller industriell precision.

 Polar A370 är inte en medicinsk utrustning för att mäta din puls.

Vi rekommenderar att du då och då tvättar enheten och armbandet för att undvika hudproblem från ett smutsigt armband.

STÖRNINGAR

Elektromagnetisk störning och träningsutrustning

Störningar kan inträffa nära elektriska enheter. WLAN-baserade stationer kan också orsaka störningar när du tränar med träningsenheten. Undvik felaktiga registreringar eller avläsningar genom att hålla dig på avstånd från möjliga störningskällor.

Träningsutrustning med elektroniska eller elektriska komponenter, som t.ex. LED-displayer, motorer och elektriska bromsar, kan orsaka atmosfäriska störningar.

Om träningsdatom fortfarande inte fungerar med träningsutrustningen kan den vara för elektriskt bullrig för trådlös pulsmätning. För mer information, se support.polar.com.

MINIMERA RISKERNA UNDER TRÄNING

Träning kan medföra vissa risker. Innan du börjar träna regelbundet rekommenderar vi att du besvarar följande frågor angående ditt hälsotillstånd. Om du svarar ja på någon av dessa frågor rekommenderar vi att du kontaktar en läkare innan du börjar träna.


- Har du varit fysiskt inaktiv de senaste 5 åren?
- Har du högt blodtryck eller högt kolesterolvärde?
- Tar du något läkemedel mot högt blodtryck eller hjärtsjukdom?
- Har du tidigare haft problem med andningen?
- Har du några symtom på sjukdom?
- Återhämtar du dig efter en allvarlig sjukdom eller medicinsk behandling?
- Använder du en pacemaker eller någon annan implanterad elektronisk enhet?
- Röker du?
- Är du gravid?

Observera att förutom träningsintensitet kan även läkemedel för hjärtsjukdomar, blodtryck, psykologiska tillstånd, astma, andningsproblem osv. samt vissa energidrycker, alkohol och nikotin påverka pulsen.

Det är viktigt att du lyssnar på kroppens signaler när du tränar. **Om du upplever plötslig smärta eller känner dig extremt trött när du tränar, rekommenderar vi att du avbryter träningen eller övergår till en lugnare intensitet.**

Obs! Om du bär pacemaker, defibrillator eller annan implanterad elektronisk enhet kan du använda Polar träningsdatorer. I teorin ska Polar-produkter inte kunna interferera med pacemakers. Inga rapporter föreligger heller som visar att någon någonsin upplevt en sådan interferens. Vi kan emellertid inte garantera att alla våra produkter passar till alla pacemakers eller andra implantat, som t.ex. defibrillatorer, på grund av det stora antalet implantat på marknaden. Om du känner dig osäker eller upplever ovanliga känslor när du använder produkter från Polar ska du kontakta din läkare eller tillverkaren av ditt elektroniska implantat för råd och anvisningar.

Om du har någon form av kontaktallergi eller om du misstänker en allergisk reaktion p.g.a. användning av produkten, bör du kontrollera de material som anges i Tekniska specifikationer.

 Om du använder parfym, solkräm/solskyddsmedel eller insektsmedel på huden måste du se till att det inte kommer i kontakt med träningsenheten eller pulssensorn. Undvik kläder med färger som kan färga av sig på träningsenheten (gäller speciellt träningsenheter med ljusa färger) när de används tillsammans.

TEKNISKA SPECIFIKATIONER

A370

Batterityp:	100 mAh Li-pol uppladdningsbart batteri
Drifttid:	Upp till 4 dagar med aktivitetsmätning dygnet runt, kontinuerlig pulsmätning och träning 1 tim/dag utan Smart-notiser aktiverat.
Drifttid i träningsläge:	Upp till 13 timmar med den mobila GPS:en på. Upp till 32 timmar med den mobila GPS:en av.
Driftstemperatur:	-10 °C till 50 °C
Laddningstid:	Upp till två timmar.
Laddningstemperatur:	0° C till +40° C
Material i aktivitetsklocka:	Klockenhet: termoplastisk polyuretan akrylonitrilbutadienstyren, glasfiber, polycarbonat, rostfritt stål, glas Armband: silikon, rostfritt stål, polybutylentereftalat, glasfiber
Klockans noggrannhet:	Bättre än ± 0,5 sekunder/dag vid temperatur 25 °C

Mätintervall för puls:	30–240 slag/min
Vattenresistens:	30 m
Minneskapacitet:	ca 60 tim. träning med puls, beroende på dina språkinställningar

Använder Bluetooth® trådlös kommunikation

Din A370 är även kompatibel med följande Polar pulssensorer: Polar H6, H7, H10 och OH1.

PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC

För att använda FlowSync-programmet du behöver en dator med Microsoft Windows eller Mac-operativsystem med en internetuppkoppling och en ledig USB-port.

FlowSync är kompatibelt med följande operativsystem:

Datorns operativsystem	32-bit	64-bit
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

POLAR FLOW-APPENS KOMPATIBILITET

Polar-enheter fungerar med de flesta moderna smarttelefoner. Dessa är minimikraven:

- iOS 11-mobilenheter och senare
- Android-mobilenheter med Bluetooth 4.0-kapacitet och Android 5 och senare (se telefontillverkarens fullständiga specifikation för din telefon).

Hur olika Android-enheter hanterar tekniken i våra produkter och tjänster, såsom Bluetooth Low Energy (BLE) och olika standarder och protokoll, varierar stort. På grund av detta varierar kompatibiliteten mellan olika telefontillverkare och tyvärr kan Polar inte garantera att alla funktioner fungerar med alla enheter.

VATTENRESISTENS HOS POLAR-PRODUKTER

De flesta produkterna från Polar kan du simma med. De är dock inte dykutrustning. För att bibehålla vattenresistensen, tryck inte ned enhetens knappar under vatten. Vid pulsmätning i vatten med en GymLink-kompatibel Polar-enhet och -pulssensor, kan du uppleva störningar av följande orsaker:

- Poolvatten med hög klorhalt och saltvatten är mycket ledande. Elektrodena i pulssensorn kan kortslutas, vilket förhindrar pulssensorn från att upptäcka ECG-signalerna.
- Om du dyker i vatten eller gör ansträngande muskelrörelser när du tävlingssimmar, kan det hända att pulssensorn förflyttas till en plats på kroppen där den inte kan upptäcka ECG-signalerna.
- Styrkan i ECG-signalerna är individuell och kan variera beroende på personens vävnadsammansättning. Problem uppstår oftare när du mäter pulsen i vatten.

Polar-enheter med pulsmätning vid handleden är lämpliga att använda när du simmar eller badar. De samlar in dina aktivitetsdata från dina handledsrörelser även då du simmar. I våra tester har vi dock upptäckt att pulsmätning vid handleden inte fungerar optimalt i vatten, så vi kan inte rekommendera det.

I klockindustrin anges vattenbeständigheten generellt i meter, vilket innebär det statiska vattentrycket på det djupet. Polar använder samma indikeringsystem. Vattenresistensen hos Polar-produkter har testats enligt den internationella standarden **ISO 22810** eller **IEC60529**. Alla Polar-enheter som anger vattenresistens testas före leverans för att stå emot vattentryck.

Polars produkter är indelade i fyra olika kategorier enligt vattenresistens. Se vattenresistenskategorierna på baksidan av din Polar-produkt och jämför den med tabellen nedan. Observera att dessa definitioner inte nödvändigtvis gäller andra tillverkares produkter.

När du utför undervattensaktiviteter är det dynamiska trycket som genereras genom förflyttning i vatten större än det statiska trycket. Detta innebär att om produkten förflyttas under vatten utsätts den för ett större tryck än om produkten var stillastående.

Märkning på baksidan av produkten	Vattenstänk, svett, regndroppar, etc.	Bad och simning	Dykning med snorkel (utan lufttuber)	Dykning (med lufttuber)	Vattenresistenta egenskaper
Vattenresistent IPX7	OK	-	-	-	Tvätta inte med högtryckstvätt. Skyddad mot vattenstänk, regndroppar etc. Referensstandard: IEC60529.
Vattenresistent IPX8	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: IEC60529.

Vattenresistent Vattenresistent 20/30/50 meter Lämplig för simning	OK	OK	-	-	Minst för bad och simning. Referensstandard: ISO22810.
Vattenresistent 100 meter	OK	OK	OK	-	För regelbunden användning i vatten men inte vid dykning med tuber. Referensstandard: ISO22810.

BEGRÄNSAD INTERNATIONELL POLAR-GARANTI

- Polar Electro Oy utfärdar en begränsad internationell garanti för Polarprodukter. För produkter som har sålts i USA eller Kanada utfärdas garantin av Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanterar den ursprungliga konsumenten/köparen av Polar-produkten att produkten kommer att vara fri från defekter i material eller utförande under två (2) år från inköpsdatumet, med undantag av armband av silikon eller plast, som omfattas av en garantiperiod på ett (1) år från inköpsdatumet.
- Garantin täcker inte vanligt slitage av batteriet, eller annat normalt slitage, skador p.g.a. felaktig användning, missbruk, olyckor eller icke efterlevnad av försiktighetsåtgärderna, felaktigt underhåll, kommersiell användning, spruckna, trasiga eller repade glas/displayer, textil- eller läderarmband, det elastiska bältet (t.ex. pulssensor, bröstbälte) och Polar-kläder.
- Garantin täcker inte heller några skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till produkten.
- Garantin täcker inte produkter som har köpts i andra hand.
- Under garantiperioden repareras eller ersätts produkten på varje auktoriserat Polar Service Center, oavsett i vilket land produkten köptes.
- Garantin som utfärdats av Polar Electro Oy/Inc. påverkar inte kundens lagstadgade rättigheter under tillämpliga gällande nationella lagar eller delstatslagar, eller kundens rättigheter gentemot återförsäljaren, med avseende på försäljningsavtalet.
- Du bör behålla inköpskvittot som ett inköpsbevis!
- Garantin med avseende på alla produkter begränsas till de länder där produkten ursprungligen marknadsfördes av Polar Electro Oy/Inc.

Tillverkad av Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy är ett ISO 9001:2015 certifierat företag.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Med ensamrätt. Ingen del av denna brukarhåndboken kan brukas eller reproduceras i noen form eller på noen måte uten skriftlig forhåndstillatelse fra Polar Electro Oy.

Namn och logotyper i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Namn och logotyper märkta med en ®-symbol i denna bruksanvisning eller i förpackningen till denna produkt är varumärken som tillhör Polar Electro Oy. Windows är ett registrerat varumärke som tillhör Microsoft Corporation och Mac OS är ett registrerat varumärke som tillhör Apple Inc. Bluetooth ®-märket och logotyperna är registrerade varumärken som tillhör Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Polar Electro Oy är under licens.

ANSVARFRISKRIVNING

- Materialet i denna användarhandbok tillhandahålls endast i informationssyfte. Produkterna som beskrivs kan komma att ändras utan föregående meddelande, på grund av tillverkarens kontinuerliga utvecklingsprogram.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ger inga garantier vad gäller denna användarhandbok eller de produkter som beskrivs häri.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy har inget ansvar för skador, förluster, kostnader eller utgifter, direkta, indirekta eller oförutsedda, efterföljande eller specifika, uppkomna av, eller relaterade till användandet av detta material eller de produkter som beskrivs häri.

1.0 EN 05/2017