

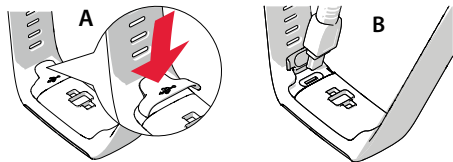
A360 seadistamine ja laadimine

Uue A360 soetamisel on see unerežiimis. Seadme üles äratamiseks ühendage see arvuti või USB-laadijaga. Kui aku on täiesti tühi, võib A360 ärkamine paar minutit aega võtta.

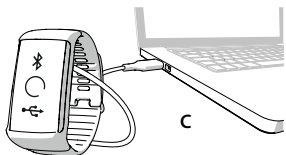
VALIGE VIIS A360 SEADISTAMISEKS: ARVUTI VÕI ÜHILDUV MOBIILISEADE.

VARIANT A: ARVUTIGA SEADISTAMINE

1. Minge aadressile flow.polar.com/start ja installige FlowSync tarkvara oma arvutisse.
2. Suruge alla kella tagaküljel olev USB kaas (A), et pääseda ligi mikro-USB-pordile ja ühendada kell kaasasoleva USB-kaabliga (B).



3. Kella seadistamiseks ja aku laadimiseks ühendage kaabli teine ots oma arvuti USB-porti (C).



4. Seejärel selgitame teile jooksvalt, kuidas liituda Polar Flow veebikeskkonnaga ja isikupärastada oma A360.

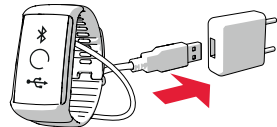
Kõige täpsemate aktiivsuse ja treeningu andmete saamiseks on tähtis, et sisestaksite veebikeskkonnaga liitudes võimalikult täpsed andmed. Veebikeskkonnaga liitudes saate valida keele ja installida uusima püsivara.

Kui seadistused on tehtud, on A360 kasutamiseks valmis. Nautige!

VARIANT B: POLAR FLOW MOBIILIRAKENDUSEGA SEADISTAMINE

Polar A360 on võimalik juhtmevabalt Polar Flow mobiilirakendusega ühendada. Selleks veenduge, et mobiiliseadme Bluetooth on sisse lülitatud.

1. Enne seadistamist veenduge, et A360 aku täitumus on piisav. Selleks ühendage USB-kaabel toitega USB-porti või USB-laadijasse.



2. Minge oma mobiiliseadmest App StoreSM-i või Google PlayTM-i ning leidke ja laadige alla Polar Flow mobiilirakendus. Ühilduvust saate kontrollida aadressil polar.com/support.

3. Flow mobiilirakenduse avamisel tunneb A360 selle ära ja soovib teil alustada sidumist. Nõustuge sidumissetpanekuga ning sisestage A360 ekraanil kuvatav sidumiskood Flow mobiilirakendusse.

4. Seejärel looge kasutajakonto või logige selle olemasolul sisse. Selgitame teile jooksvalt, kuidas rakenduse registreerimis- ja seadistusetappe läbida. Kui kõik seadistused on tehtud, puudutage ikooni **Save and sync**. Teie isikupärastatud sätted kantakse nüüd üle fitnessikella.

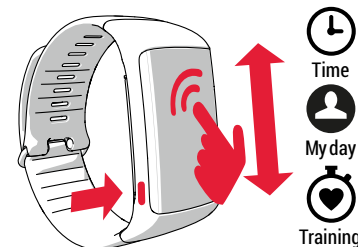
Kõige täpsemate aktiivsuse ja treeningu andmete saamiseks on tähtis sisestada võimalikult täpsed andmed.

Seadistuse ajal võidakse A360 püsivara uuendada ning sõltuvalt ühendusest võib selleks kuluda kuni 10 minutit.


5. Kui sünkroonimine on lõpule viidud, siseneb A360 kellaajarežiimi. Teie fitnessikell on kasutamiseks valmis!

A360-ga tutvumine

- Ekraani sisselülitamiseks liigutage rannet või vajutage küljel olevat nuppu.
- Erinevate menüüde sirvimiseks libistage sõrmega üle puudetundliku ekraani üles ja alla.
- Valiku tegemiseks puudutage menüü-üksust.
- Eelmisele menüütasemele naasmiseks vajutage küljenuppu.
- Kuvarežiimide muutmiseks puudutage kellaajarežiimis olles pikalt ekraani ja libistage sõrmega üles või alla.
- Polar Flow mobiilirakenduse sünkroonimiseks või lisaseadme sidumiseks vajutage kellaajarežiimis olles pikalt küljenuppu.
- Lennurežiimi sisselülitamiseks või seadme väljalülitamiseks hoidke küljenuppu all pisut kauem.





Funktsioonid


 Niipea kui olete A360 kasutamiseks valmis seadnud, hakkab see automaatselt jälgima teie ööpäevaringset aktiivsust.


Oma igapäevase aktiivsuse eesmärgi saavutamist saate kellaajarežiimis olles jälgida ekraanilt.


Menüüs **My day** saate üksikasjalikumalt teavet oma aktiivsuse ja päeva jooksul läbitud treeningute kohta.

 A360 loeb teie samme ja mõõdab läbitud distantsi.

 See arvutab kulutatud kalorite hulga.

 Kui kannate A360 magamise ajal, jälgib see teie uneaega ja kvaliteeti. Unega seotud andmeid saate vaadata Flow mobiilirakenduses või veebikeskkonnas.

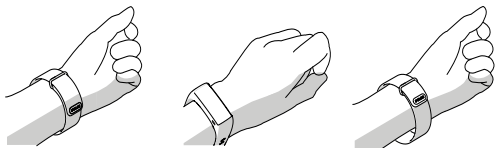
 Passiivsusmärguanded tuletavad teile meelde, et olete liiga kaua paigal püsinud ja on aeg liikuda.

 Aktiivsuse andmeid saate visualiseeritud kujul vaadata Flow mobiilirakenduses või veebikeskkonnas. Seal saate üksikasjalikku teavet oma füüsilise aktiivsuse ja sellega kaasneva kasu kohta.

A360 teavitab teid sissetulevatest kõnedest, sõnumitest ja kalendri meeldetuletustest. Nutikate teadete funktsiooni saate aktiveerida Flow mobiilirakenduses.

Treenimine

A360 mõõdab südame löögisagedust otse randmelt. Täpsete näitude saamiseks kandke rihma tihedalt ümber randme, täpselt randmeluu all. Andur peab olema naha lähedal, kuid samas ei tohiks rihm olla ka liiga ümber.



Parajalt ümber

Liiga lõdvalt

- Treeningu alustamiseks libistage sõrmega üle puudetundliku ekraani üles ja alla ning valige **Training** ja soovitud spordiala. Spordialasid saate lisada või eemaldada Flow veebikeskkonnas. Treening algab, kui puudutate spordiala ikooni.
- Treeningu peatamiseks vajutage küljenuppu. Treeningu lõpetamiseks vajutage pikalt küljenuppu või puudutage pikalt stop-ikooni.

Arvuti või mobiiltelefoni abil saate treeningu andmed Flow veebikeskkonda üle kanda. Seal saate näha ka oma viimaste treeningute andmeid.

A360 ühildub ka Polar H7 Bluetooth Smart südame löögisageduse anduriga.

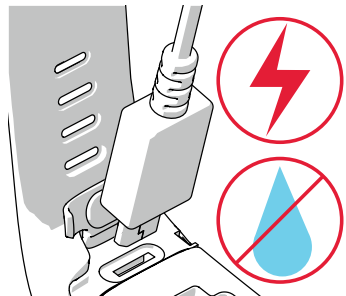
Pärast treeningut

Hoidke USB-porti puhtana, et kaitsta A360 efektiivselt oksüdeerumise ning higi, merevee ja mustuse poolt tekitatud kahjustuste eest. See tagab probleemideta laadimise ja sünkroonimise.

Pärast merevees ujumist või tugevat higistamist loputage USB-porti jooksva vee all ja hoidke kate mõni aeg avatuna kuni täieliku kuivamiseni.

Ärge laadige ega sünkroonige seadet, kui USB-port on niiske või higine.

Märja seadme laadimine kahjustab USB-porti, seega ärge ühendage seda isegi arvutiga, kui see pole täielikult kuivanud.



Tehnilised andmed

A360	
AKU TÜÜP	100 MAH LI-POL AKU
SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR	SISSEHITATUD, OPTILINE
TÖÖAEG	KUNI 12 PÄEVA 24/7 AKTIIVSUSE JÄLGIMISE JA 1H/ PÄEVA TREENIMISE JUURES, ILMA NUTIKATE TEADETETA
VEEKINDLUS	30 M
MATERJALID	KELLARIHM: SILIKOON, ROOSTEVABA TERAS, POLÜETÜLEENTEREFTALAAT, KLAASKIUD; SEADE: TERMOPLASTNE POLÜURETAAN AKRÜÜLNITRIILBUTADIEENSTÜREEN, KLAASKIUD, POLÜKARBONAAT, ROOSTEVABA TERAS, KLAAS

Tootetugi



polar.com/support/A360

A360-ga põhjalikumalt tutvumine

Täieliku kasutusjuhendi ja käesoleva juhendi uusima versiooni saate alla laadida aadressilt polar.com/support/A360. Sealt leiate ka mõned suurepärased õppevideod.

Püsige lainel



APP STORE ON APPLE INC.-I TEENUSEMÄRK.
GOOGLE PLAY ON GOOGLE INC.-I KAUBAMÄRK.

TOOTJA

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

.00 EST 12/2015

ÜHILDUB



POLAR A360
FITNESSIKELL RANDMEPÕHISE
SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÖTMISEGA

Alustamisjuhend

Eesti