

Latihan

A360 Anda mengukur denyut jantung dari pergelangan tangan. Untuk mendapatkan pembacaan denyut jantung yang akurat, Anda perlu mengenakan gelang tersebut pada pergelangan tangan Anda dengan pas, di belakang tulang pergelangan. Sensor harus berada dekat dengan kulit Anda, tetapi gelang tidak boleh terpasang terlalu ketat.



Bagus dan ketat

Terlalu longgar

- Untuk memulai sesi latihan, geser ke atas atau ke bawah pada layar sentuh dan pilih **Training** (Latihan) serta olahraga yang Anda inginkan. Anda dapat menambah dan menghapus olahraga pada layanan Flow. Sesi dimulai saat Anda mengetuk ikon olahraga.
- Untuk menjeda sesi, tekan tombol. Untuk menghentikan sesi, tekan dan tahan tombol atau ketuk dan tahan ikon berhenti.

Transfer data latihan Anda ke layanan Flow dengan komputer atau perangkat seluler Anda. Di sana Anda akan melihat sesi latihan sebelumnya.

A360 Anda juga kompatibel dengan sensor denyut jantung Polar H7 Bluetooth Smart dengan tali dada.

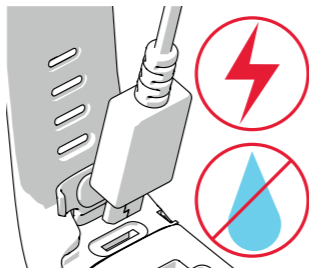
Setelah latihan

Jaga port USB tetap bersih untuk melindungi A360 Anda secara efektif dari oksidasi dan kerusakan lainnya yang mungkin terjadi disebabkan oleh air asin (seperti, keringat atau air laut) dan kotoran. Dengan cara ini, Anda akan memastikan pengisian dan sinkronisasi yang lancar.

Setelah berenang di air laut atau Anda sangat berkeringat, bilas port USB dengan air yang mengalir dan keringkan port USB dengan membuka tutupnya sampai benar-benar kering.

Jangan sambungkan A360 (untuk pengisian daya atau sinkronisasi) jika port USB basah atau terkena keringat.

Pengisian pada perangkat yang basah dapat merusak port USB, jadi jangan sambungkan bahkan ke komputer Anda untuk sinkronisasi jika belum kering.



Spesifikasi teknis

A360	
JENIS BATERAI	BATERAI 100 MAH LI-POL
SENSOR DENYUT JANTUNG	OPTIK INTERNAL
WAKTU PENGOPERASIAN	SAMPAI 12 HARI DENGAN PELACAKAN AKTIVITAS DALAM 24 JAM, 7 HARI DAN LATIHAN 1 JAM/HARI TANPA NOTIFIKASI PINTAR PADA
KETAHANAN TERHADAP AIR	30 M
MATERIAL	GELANG: SILIKON, STAINLESS STEEL, POLIETILENA TEREFALAT, SERAT KACA; PERANGKAT: TERMOPLASTIK POLIURETAN AKRILONITRIL BUTADIENA STIREN, SERAT KACA, POLIKARBONAT, STAINLESS STEEL, KACA

Temukan dukungan produk



polar.com/support/A360

Pelajari lebih lanjut mengenai A360 Anda

Anda dapat mengunduh manual pengguna keseluruhan dan versi terakhir dari panduan ini pada polar.com/support/A360. Di sana Anda juga dapat menemukan beberapa tutorial video yang menarik untuk dilihat.

Tetap dengan Polar



APP STORE MERUPAKAN MEREK LAYANAN DARI APPLE INC.
GOOGLE PLAY MERUPAKAN MEREK DAGANG GOOGLE INC.

DIPRODUKSI OLEH

KOMPATIBEL DENGAN

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



17957766.00 IND 12/2015



PELACAK KEBUGARAN
POLAR A360
DENGAN
DENYUT JANTUNG BERDASARKAN PERGELANGAN
TANGAN

Memulai Panduan

Bahasa
Indonesia

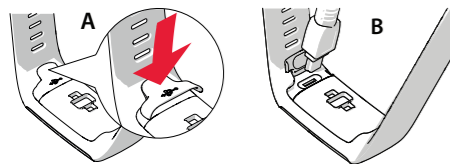
Setel dan isi daya A360 Anda

A360 baru Anda dalam mode penyimpanan dan aktif saat Anda menyambungkannya ke komputer atau pengisi daya USB. Jika baterai benar-benar kosong, diperlukan waktu beberapa menit untuk mengaktifkan A360 Anda.

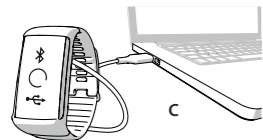
PILIH SATU OPSI UNTUK PENYETELAN: KOMPUTER ATAU PERANGKAT SELULER YANG KOMPATIBEL.

OPSI A: SETEL DENGAN KOMPUTER ANDA

1. Masuk ke flow.polar.com/start dan instal perangkat lunak FlowSync ke komputer Anda.
2. Tekan ke bawah bagian (A) atas tutup USB di belakang gelang untuk mengakses port USB mikro dan sambungkan kabel USB (B) yang tersedia.



3. Pasang ujung kabel lainnya ke port USB komputer Anda untuk menyetel dan mengisi daya baterai (C).



4. Kemudian kami akan memandu Anda selama mendaftar untuk layanan web Polar Flow dan melakukan personalisasi A360 Anda.

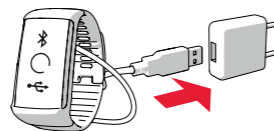
Untuk mendapatkan aktivitas dan data latihan personal yang paling akurat, penting bahwa Anda teliti dengan pengaturan fisik saat mendaftar untuk layanan web. Saat mendaftar, Anda dapat memilih bahasa dan mendapatkan firmware terakhir untuk A360 Anda.

Setelah penyetelan selesai, Anda sudah siap. Selamat bersenang-senang!

OPSI B: SETEL DENGAN APLIKASI POLAR FLOW MENGGUNAKAN PERANGKAT SELULER ANDA

Polar A360 menyambungkan ke aplikasi seluler Polar Flow secara nirkabel melalui Bluetooth, jadi ingat untuk menyalakannya pada perangkat seluler Anda.

1. Untuk memastikan bahwa pengisian daya pada A360 cukup sebelum memulai penyetelan seluler, sambungkan kabel USB pada port USB yang aktif atau pada pengisi daya USB.



2. Masuk ke App StoreSM atau Google PlayTM pada perangkat seluler Anda dan cari, serta unduh aplikasi Polar Flow. Periksa kompatibilitas seluler pada polar.com/support.
3. Saat Anda membuka aplikasi Flow, aplikasi tersebut mengenali A360 baru Anda terdekat dan meminta Anda untuk memulai memasangkannya. Terima permintaan pemasangan dan masukkan kode pemasangan Bluetooth dari A360 Anda ke aplikasi Flow.
4. Kemudian buat akun atau masuk jika Anda sudah memiliki akun Polar. Kami akan memandu Anda selama pendaftaran dan penyetelan di dalam aplikasi. Ketuk **Save and sync** (Simpan dan sinkronkan) saat Anda telah menentukan seluruh pengaturan. Pengaturan personal Anda akan ditransfer sekarang ke gelang.

Untuk mendapatkan data aktivitas dan latihan personal, dan paling akurat, penting bahwa Anda teliti dengan pengaturan.

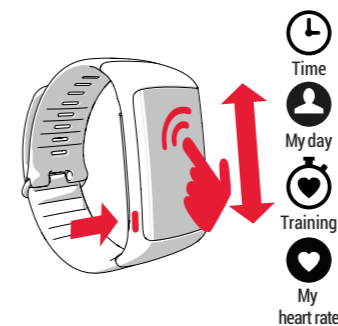
Silakan perhatikan A360 Anda yang mendapatkan pembaruan firmware terakhir selama penyetelan nirkabel, dan bergantung pada koneksi Anda, akan memakan waktu untuk menyelesaikannya sampai 10 menit.

5. Display A360 akan membuka pada tampilan waktu setelah sinkronisasi selesai.


Anda sudah siap, selamat bersenang-senang!

Kenali A360 Anda

- Anda dapat menyalakan display dengan gerakan pergelangan tangan sederhana atau tekan tombol di samping.
- Jelajahi melalui menu dengan menggeser layar sentuh ke atas atau ke bawah.
- Pilih item menu dengan mengetuknya.
- Tekan tombol untuk kembali ke menu.
- Untuk mengubah tampilan jam, ketuk dan tahan display pada tampilan waktu dan geser ke atas atau ke bawah.
- Tekan dan tahan tombol pada tampilan waktu untuk memulai sinkronisasi aplikasi Polar Flow dan pasang perangkat aksesori.
- Tekan dan tahan tombol sedikit lebih lama untuk mengalihkan ke mode penerbangan atau matikan perangkat.








Fitur

-  Begitu Anda telah menyetel A360 Anda, perangkat tersebut akan memulai melacak aktivitas Anda dalam 24 jam, 7 hari secara otomatis.

Anda akan mendapatkan target aktivitas harian dan Anda dapat melihat kemajuan pada target di tampilan waktu.

Di menu **My day** (Hari saya), Anda dapat melihat secara detail seberapa aktif hari Anda yang telah dilalui dengan setiap sesi latihan yang telah Anda lakukan.

-  A360 menghitung langkah kaki Anda dan memberitahukan jarak yang telah ditempuh.
-  Perangkat tersebut menunjukkan kalori yang telah dibakar.
-  Kenakan perangkat tersebut selama Anda tidur, dan ia akan mendeteksi waktu dan kualitas tidur Anda. Periksa info tidur dari aplikasi Flow dan layanan web Flow.
-  Peringatan ketidaktifan mengingatkan Anda terlalu lama berdiam dan sekarang waktunya untuk bergerak.

 Anda dapat melihat data aktivitas Anda yang divisualisasi pada aplikasi Flow atau layanan web Flow. Di sana Anda akan mendapatkan detail mengenai aktivitas fisik Anda dan manfaat kesehatan yang ada.

Dapatkan notifikasi panggilan, pesan masuk dan acara kalender dari ponsel Anda pada A360 Anda. Anda dapat mengaktifkan fitur Notifikasi Pintar dalam mobile app (aplikasi seluler) Polar Flow.