

Uzstādi un uzlādē savu A360

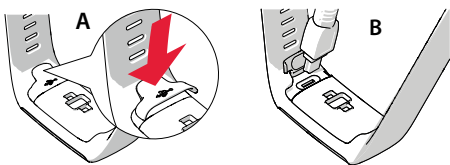
Tavs jaunais A360 ir gaidīšanas režīmā un tas pamodīsies, kad pievienosi to datoram vai USB lādētājam. Ja baterija ir pilnīgi tukša, var paiet pāris minūtes pirms Tavs A360 pamostas.

IZVĒLIES VIENU NO UZSTĀDĪŠANAS IESPĒJĀM: DATORS VAI SAVIENOJAMA MOBILĀ IERĪCE.

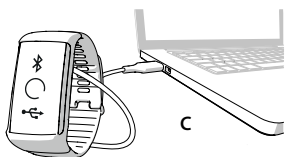
IESPĒJA A: SAVIENO AR SAVU DATORU

1. Dodies uz [to flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) un uzinstalē FlowSync programmu uz sava datora.

2. Piespied augšējo daļu (A) USB vāciņam, kas atrodas iekš siksnīņas, lai piekļūtu mikro USB ligzdai un pievieno USB kabeli (B).



3. Otru kabeļa galu iespraudiet savā datora USB ligzdā, lai uzstādītu ierīci un to uzlādētu. C).



4. Tad mēs iziesim caur pierakstīšanos Polar Flow servisam un personalizēsīm Tavu A360.

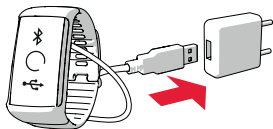
Lai iegūtu visprecīzākos un personalizētākos treniņu datus, ir svarīgi, lai Tu norādi precīzus savus fiziskos datus, kad veido profilu Flow web servisā. Kad izveido profilu, Tu vari izvēlēties valodu un iegūt jaunāko programmatūru savai A360 ierīcei.

Kad uzstādīšana ir pabeigta, Tu esi gatavs doties! Lai veicas!

IESPĒJA B: UZSTĀDĪŠANA, IZMANTOJOT POLAR FLOW APLIKĀCJU MOBILAJĀ IERĪCĒ

Polar A360 savienojas ar Polar Flow mobilo aplikāciju ar Bluetooth, tapēc atceries to ieslēgt savā mobilajā ierīcē.

1. Lai būtu drošs ka A360 ir pietiekami uzlādēts pirms sāk mobilo uzstādīšanu, pievieno USB kabeli un iespraud to USB ligzdā vai USB lādētājā.



2. Dodies uz App StoreSM vai Google PlayTM tavā mobilajā ierīcē un meklē, un lejupielādē Polar Flow aplikāciju. Pārbaudi mobilo savienojamību polar.com/support.

3. Kad atver Polar Flow aplikāciju, tas atpazīst Tavu jauno tuvumā esošo A360 un aicina sākt ar to savienoties. Akceptē sapārošanas prasību un ievadi Bluetooth savienošanās kodu no Tava A360 mobilajā aplikācijā.

4. Tad izveido kontu, vai pieslēdzies, ja Tev jau ir Polar kods. Mēs iziesim caur aplikācijas pierēģistrēšanās un uzstādīšanas procesam. Nospied **"Save and sync"**, kad esi nodefinējis visus iestatījumus. Tavi personalizētie iestatījumi tagad tiks pārsūtīti uz Tavu ierīci.

Lai iegūtu visprecīzākos un personalizētus aktivitātes un treniņu datus, ir svarīgi, lai Tu būtu precīzs, ievadot iestatījumus.

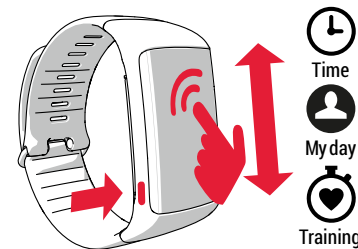
Nem vērā, ka Tavs A360 var iegūt programmatūras atjauninājumus bezvadu uzstādīšanas laikā un atkarībā no Tava savienojuma, tas var prasīt līdz 10 minūtēm.

5. A360 parādīs pulksteņa skatu, kad sinhronizācija būs pabeigta.


Tu esi gatavs to lietot, lai veicas!

Iepazīsti savu A360

- Tu vari ieslēgt ekrānu ar vienkāršu plaukstu locītavas kustību vai piespiežot pogu sānos.
- Pāršķir izvēlni, dodoties uz augšu vai leju, izmantojot skārienjūtīgo ekrānu.
- Apstipri savu izvēli, viegli uzsitot uz tās.
- Lai dotos atpakaļ, nospied pogu.
- Lai nomainītu pulksteņa izskatu, uzspied un turi uz ekrāna pulksteņa skatā un pavelc uz augšu vai leju.
- Nospied un turi pogu pulksteņa skatā, lai sinhronizēto to ar Polar Flow aplikāciju un sapārotu ar aksesuāru.
- Nospied un turi pogu ilgāk, lai pārslēgtos uz lidojuma režīmu vai, lai izslēgtu ierīci.





Funkcijas


 Uzreiz, kā esi pabeidzis A360 uzstādīšanu, tas automātiski sāk uzskaitīt Tavu aktivitāti 24h dienaktī.


Tev būs personalizēts dienas aktivitātes mērķis, un Tu vari redzēt savu progresu pret mērķi pulksteņa skatā.


Zem izvēlnes **My day** Tu vari redzēt detalizētāku informāciju, par to cik aktīvs/a ir bijusi Tava diena, kā arī visas treniņu sesijas, kuras esi veicis/kusi.

 A360 skaita veiktos soļus un nosaka veikto distanci.

 Tas parāda sadedzināto kaloriju daudzumu.

 Atstāj to uz rokas guļot, un tas pateiks miega ilgumu un kvalitāti. Apskati miega informāciju Flow aplikācijā vai Flow interneta vietnē.

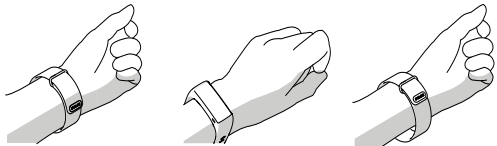
 Paziņojumi par zemu aktīviāti atgādinās, kad esi bijis/usi ilgu brīdi neaktīvs/a un ir laiks izkustēties.

 Tu vari apskatīt vizualizētus aktivitātes datus Flow aplikācijā un Flow interneta vietnē. Tur Tu vari atrast detalizētāku informāciju un uzzināt par ieguvumiem veselībai, pateicoties aktivitātei.

Saņem paziņojumus par ienākošajiem zvaniem, īsziņām un kalendāra notikumiem no telefona A360 ierīcē. Tu vari aktivizēt Smart Notifications funkciju Polar Flow mobilajā aplikācijā.

Trenējies

Tavs A360 mēra sirds ritmu no plaukstu locītavas. Lai iegūtu precīzus sirds ritma mērījumus, Tev jānēsā ierīce stingri, virs plaukstu locītavas, uzreiz virs plaukstu locītavas kaula. Sensoram jābūt tuvu pie ādas, bet siksnīnai nevajadzētu būt arī pārāk stingrai.



Labi un stingri

Par vaļīgu

- Lai sāktu treniņa sesiju, izmantojiet skārsjūtīgu ekrānu, lai dotos uz augšu vai leju un izvēlieties **Training** un sportu ar kādu vēlaties nodarboties. Tu vari pievienot un noņemt sporta veidos Flow interneta vietnē. Sesija sākas, kad uzspied uz sporta ikonas.
- Lai iepauzētu sesiju, nospied pogu. Lai apturētu sesiju, nospied un turi pogu, vai uzsit un turi stop ikonu.

Pārsūti treniņu datus uz Flow servisu caur datoru vai mobilo ierīci. Šeit Tu redzēsi visas pagātnes treniņu sesijas.

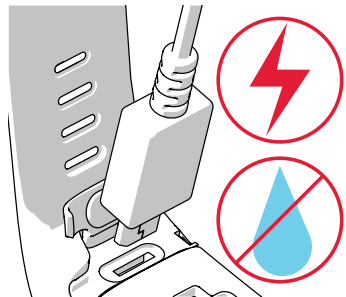
Tavs A360 ir savienojams ar Polar H7 Bluetooth Smart sirds ritma sensoru ar krūšu jostīņu.

Pēc treniņa

Uzturi USB ligzdu tīru, lai efektīvi aizsargātu Tavu A360 no oksidācijas un cita iespējamā kaitējuma, ko izraisa sālsūdens (piemēram sviedri vai jūras ūdens) un netīrumi. Šādā veidā Tu nodrošināsi lādēšanu un sinhronizēšanu bez aizķeršanās.

Pēc peldēšanas jūras ūdenī vai spēcīgas svīšanas, izskalo USB ligzdu zem tekoša ūdens un ļauj USB ligzdai izžūt, atstājot vāciņu atvērtu līdz ligzda ir pilnīgi sausa.

Nepievienojiet A360 kabelim (lādēšanai vai sinhronizēšanai), kad ligzda ir slapja vai sviedraina. Slapjas ierīces lādēšana bojā USB ligzdu, tapēc nepievienojiet to datoram sinhronizēšanai, kad tā ir mitra.



Tehniskās specifikācijas

A360	
BATERIJAS TIPS	100MAH LI-POL BATERIJA
SIRDS RITMA SENSORS	IEBŪVĒTS OPTISKS
DARBĪBAS LAIKS	LĪDZ 12 DIENĀM MĒROT AKTIVITĀTI 24H DIENAKTĪ UN 1H TREIŅU DIENĀ, BEZ VIEDAJIEM PAZIŅOJUMIEM
ŪDENS IZTURĪBA	30M
MATERIĀLI	SIKSNĪNA: SILIKONS, NERŪSĒJOŠAIS TĒRAUDS, POLIBUTILĒNA TEREFTALĀTS, STIKLA ŠĶIEDRA; IERĪCE: TERMOPLASTISKAIS POLIURETĀNS AKRILONITRILBUTADIĒNSTIRĒTERPOLIMĒRS, STIKLA ŠĶIEDRA, POLIKARBONĀTS, NERŪSĒJOŠAIS TĒRAUDS, STIKLS

Produkta atbalsts:



[Polar.com/support/A360](https://polar.com/support/A360)

Uzzini vairāk par savu A360

Tu vari lejupielādēt pilna garuma un šīs pamācības jaunāko lietošanas pamācības versiju polar.com/support/A360 Šeit Tu arī atradīsi dažas noderīgas video pamācības.

Uzzini vairāk par Polar:



APP STORE IR APPLE INC. SERVISA ZĪME
GOOGLE PLAY IR GOOGLE INC. PREČU ZĪME

RAŽOTĀJS

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

.00 LAV 1/2016

SAVIENOJAMS AR



POLAR A360
FITNESA MĒRĪTĀJS
AR PULSA MĒRĪTĀJU
NO PLAUKSTAS LOCĪTAVAS

Lietošanas pamācība

Latviešu