

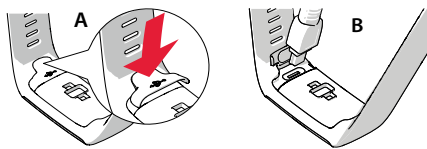
Paruoškite ir įkraukite savo A360

Jūsų naujasis A360 yra išjungtas, kol nepajungiate prie kompiuterio per USB laidą. Jei baterija visiškai išsekusi, gali praeiti kelios minutės, kol prietaisas įsijungs.

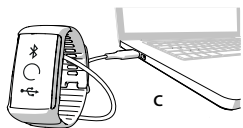
PASIRINKITE KURIUO BŪDU ATLIKSITE NUSTATYMUS:
KOMPIUTERIS AR IŠMANUSIS TELEFONAS.

BŪDAS A: NUSTATYMAI KOMPIUTERIU

1. Eikite į flow.polar.com/start ir atsisiauskite bei įdiekite FlowSync programą savo kompiuteryje.
2. Nuspauskite viršutinę dalį (A) USB dangtelio į apačią, kad jis atsidarytų. Tada įkiškite pakuotėje esantį USB laidą į atidarytą lizdą (B).



3. Kitą laido galą prijunkite prie kompiuterio USB lizdo, kad pradėtumėte įkrovimą ir nustatymus (C).



4. Tada ekrane sekite pateiktais nurodymais, kaip prisijungti prie Polar Flow sistemos ir prisitaikyti A360 savo reikmėms.

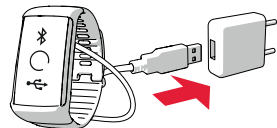
Tam, kad treniruočių ir aktyvumo rezultatai būtų tikslūs, reikia, kad savo duomenis suvestumėte teisingai ir kaip įmanoma tiksliau. Kai prisijungiate galite pasirinkti monitoriaus kalbą ir atnaujintį A360 programinę įrangą.

Kai nustatymai atlikti, galite pradėti naudotis A360. Sėkmės!

BŪDAS B: NUSTATYMAI FLOW PROGRAMĖLE PER IŠMANŲJĮ TELEFONĄ

Polar A360 susijungia su Polar Flow programėle be laido per Bluetooth ryšį, todėl patikrinkite ar ši funkcija aktyvuota telefone.

1. Prieš atliekant nustatymus belaidžiu būdu, A360 turi būti pakankamai įkrautas. Todėl dar kartą įkraukite savo A360 per USB laidą.



2. Eikite į App StoreSM ar Google PlayTM savo telefone ir susiraskite ir atsisiauskite Polar Flow app. Nepamirškite patikrinti ar Jūsų išmanusis telefonas yra suderinamas su programėlės veikimu polar.com/support.

3. Kai atidarote Flow programėlę, ji atpažįsta netoliese esantį A360 ir pasiūlo jį suporuoti. Pradėkite poruoti ir įveskite Bluetooth kodą nurodytą A360 ekrane į programėlę.

4. Tada susikurkite savo paskyrą Polar Flow dienoraštyje, arba prisijunkite, jei jau turite ją sukūręs. Programėlė nurodys kaip viską atlikti žingsnis po žingsnio. Spustelkite **Save and sync** kai visi nustatymai atlikti. Jūsų asmeniniai duomenys dabar bus perkelti į apyrankę.

Tam, kad visi matavimai būtų tikslūs, reikalingi tikslūs Jūsų asmeniai duomenys.

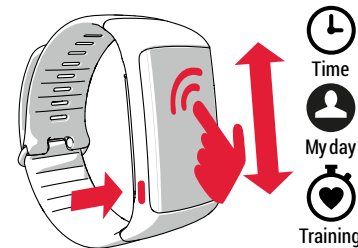
Atkreipkite dėmesį, kad A360 gali paprašyti atnaujinti programinę įrangą, kai pajungiate pirmą kartą. Tai gali trukti net apie 10 minučių.

5. A360 ekrane pasirodo dienos laikas kai sinchronizavimas baigiamas.


Jau galite pradėti naudotis, sėkmės!

Susipažinkite su savo A360

- Ekranas būna išjungtas baterijos taupymui, o jį įjungti galima paspaudus šoninį mygtuką ar pasukus riešą.
- Naršykite po meniu braukdami per ekraną.
- Pasirinkite paspaudę ekrane norimą meniu punktą.
- Atgal grįšite paspaudę šoninį mygtuką.
- Norėdami pasikeisti laikrodžio išvaizdą, palaiykite nuspaustą ekraną, o tada braukite kol pasirinksite patikusį.
- Palaikę nuspaustą šoninį mygtuką Dienos laiko režime, pradėsite sinchronizavimą su Flow programėle ar naujo priedo prijungimą.
- Palaikę šoninį mygtuką dar ilgiau įjungsite skrydžio režimą arba išjungsite prietaisą.





Funkcijos


 Kai tik A360 paruošiamas naudojimui, jis pradeda skaičiuoti Jūsų aktyvumą 24/7.


Kasdien gausite naują aktyvumo tikslą ir matysite savo progresą – kaip sekasi judėti tikslo link.


Per **My day** meniu galite pamatyti kaip atrodė Jūsų diena aktyvumo prasme ir kokias treniruotes šią dieną atlikote.

 A360 suskaičiuoja žingsnius ir konvertuoja juos į distanciją.

 Jis suskaičiuoja sudegintas kalorijas.

 Jei dėvite miego metu, tai galite pamatyti savo miego trukmę ir kokybiško miego kiekį. Visą informaciją apie miego būklę matysite per Flow programėlę ar Flow interneto dienoraštį.

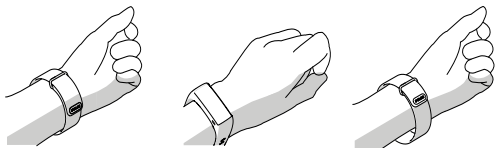
 Neaktyvumo aliarmas įspėja kaip per ilgai sėdite ir atėjo laikas pajudėti.

 Visą dienos aktyvumo informaciją galite matyti grafiškai atvaizduotą Flow dienoraštyje. Dienoraštyje taip pat rasite informaciją apie aktyvumo naudą Jums.

Gaukite pranešimus iš išmaniojo telefono į A360 ekraną apie įeinančius skambučius, žinutes, laiškus. Smart Notifications (išmaniųjų pranešimų) funkciją galite aktyvuoti per Polar Flow mobile app.

Treniruotė

Jūsų A360 matuoja širdies ritmą nuo riešo. Tam, kad širdies ritmo matavimas būtų tikslus, apyrankė turi būti prisegta tvirtai ant riešo, iš karto už riešikaulio link alkūnės. Sensorius turi būti arti odos, tačiau apyrankė neturi veržti ir kelti nepatogumo.



Gerai ir tvirtai

Per laisvas

- Treniruotę pradėsite palietę ekraną ir braukdami kol pasirodys **Training** ir jį pasirinkę lietim. Sporto šakas galite pridėti ar pašalinti per Flow programėlę. Treniruotė prasideda kai bakstelite sporto ikoną.
- Treniruotę sustabdote paspaudę šoninį mygtuką. Treniruotę pabaigsite palaikę nuspaustą mygtuką arba palaikę nuspaustą ikoną ekrane.

Perkelkite treniruotės informaciją į Flow dienoraštį jūsų kompiuteryje ar išmaniajame telefone. Ten matysite visas savo treniruotes.

Jūsų A360 taip pat suderinamas su Polar H7 širdies ritmo dirželiu, kuris dėvimas ant krūtinės.

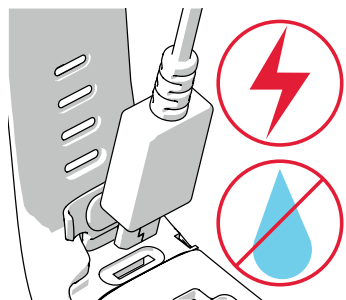
Po treniruotės

USB lizdą visada prižiūrėkite ir laikykite jį švarų, kad apsaugotumėte savo A360 nuo oksidacijos, kurią gali sukelti sūrus vanduo (prakaitas, jūros vanduo) ar purvas. Tai reikalinga pakrovimo ir duomenų nuskaitymo funkcijoms.

Po plaukimo jūroje/baseine arba po smarkaus prakaitavimo, nuskalaukite USB lizdą po tekančiu vandeniu ir palikę dangtelį atvirą leiskite jam išdžiūti.

Nekiškite A360 (pakrovimui ar nuskaitymui) laido kol USB lizdas yra drėgnas nuo prakaito ar vandens.

Kai prietaisas kraunamas esant drėgnam USB lizdui, jis gadinasi, todėl negalima net sinchronizuoti per laidą, kol pilnai neišdžiūvo.



Techniniai parametrai

A360

BATERIJOS TIPAS
ŠIRDIES RITMO SENSORIUS
BATERIJOS TARNAVIMO LAIKAS

ATSPARUMAS VANDENIUI
MEDŽIAGOS
NERŪDYJANTIS

100 MAH LI-POL BATERIJA
VIDINIS OPTINIS
IKI 12 DIENŲ SU 24/7 AKTYVUMO
SEKIMU IR 1H/DIENĄ TRENIRUOČIŲ BE
IŠMANIŲJŲ PRANEŠIMŲ

30 M
APYRANKĖ: SILIKONAS,
PLIENAS, POLIBUTILENO
TEREPTALATAS, STIKLO PLUOŠTAS;
PRIETAISAS: TERMOPLASTIKO
POLIURETANAS AKRILONITRILO
BUTIDINO STIRENAS, STIKLO
PLUOŠTAS, POLIKARBONATAS,
NERŪDYJANTIS PLIENAS, STIKLAS

Pagalba



polar.com/support/A360

Sužinokite daugiau apie savo A360

Išsamią vartotojo instrukciją ir naujausias jos versijas galite rasti polar.com/support/A360. Ten taip pat rasite ir mokomosios video medžiagos.

Likite prisijungęs su Polar



APP STORE YRA APPLE INC. PASLAUGŲ ŽENKLAS
GOOGLE PLAY YRA GOOGLE INC. PREKĖS ŽENKLAS

GAMINTOJAS

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

.00 LIT 04/2016

SUDERINAMAS SU



POLAR A360
FITNESO APYRANKĖ
SU ŠIRDIES RITMO MATAVIMU
NUO RIEŠO

Trumpas įvadas

Lietuvių