

TRENING

A360 mierzy tętno z nadgarstka. Aby uzyskać dokładne wartości pomiaru tętna, dopasuj pasek tak, aby przylegał do ciała tuż pod kością nadgarstka. Czujnik musi znajdować się blisko skóry, ale pasek nie może być zapięty zbyt ciasno.



Prawidłowo zapięty pasek

Zbyt luźny pasek

- » Aby rozpocząć trening, przesunij palcem w dół lub w górę ekranu i wybierz **Trening** oraz dyscyplinę sportu. Dyscypliny możesz dodawać i usuwać z poziomu serwisu Flow. Rejestrowanie treningu rozpocznie się po dotknięciu ikony dyscypliny.
- » Aby czasowo wstrzymać rejestrowanie treningu, naciśnij przycisk. Aby zatrzymać rejestrowanie treningu, naciśnij i przytrzymaj przycisk lub dotknij i przytrzymaj ikonę zatrzymania.

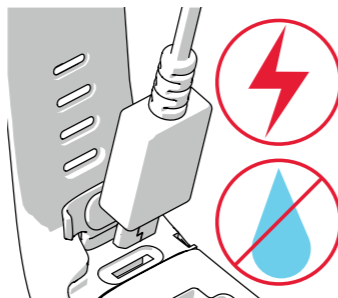
Prześlij dane z treningu do serwisu Flow za pośrednictwem komputera lub urządzenia mobilnego. Tam możesz zobaczyć również dane z poprzednich treningów. A360 jest kompatybilny z nadajnikiem na klatkę piersiową Polar H7 Bluetooth Smart.

PO TRENINGU

Utrzymuj port USB w czystości, aby chronić A360 przed utlenianiem lub innym możliwym uszkodzeniem spowodowanym przez słoną wodę (np. pot lub wodę morską) i brud. W ten sposób zapewnisz bezproblemowe ładowanie i synchronizację.

Po kąpieli w morzu lub jeśli mocno się spociłeś, przepłucz port USB pod bieżącą wodą i zaczekaj aż całkowicie wyschnie, pozostawiając otwartą osłonę portu USB.

Nie podłączaj kabla do A360 (celem ładowania lub synchronizacji), jeśli port USB jest mokry lub zapocony. Ładowanie wilgotnego urządzenia może doprowadzić do uszkodzenia portu USB, nie należy więc podłączać go do komputera w celu synchronizacji, jeśli nie jest ono całkowicie suche.



DANE TECHNICZNE

A360
Typ baterii
wbudowany optyczny
Czas pracy

Bateria Li-Po 100 mAh
czujnik tętna
Do 12 dni przy całodobowym pomiarze aktywności i godzinie treningu dziennie przy wyłączonych powiadomieniach z telefonu
30 m
Pasek: silikon, stal nierdzewna; poli(tereftalan butylenu), włókno szklane;
Urządzenie: poliuretan termoplastyczny, tworzywo akrylonitrylo-butadieno-styrenowe, włókno szklane, poliwęglan, stal nierdzewna, szkło

Wodoszczelność
Materiały

SKORZYSTAJ Z POMOCY TECHNICZNEJ



polar.com/support/A360

WIĘCEJ INFORMACJI O A360

Pełna wersja instrukcji obsługi oraz najnowsza wersja niniejszego poradnika dostępne są na stronie polar.com/support/A360. Tam znajdują się również przydatne poradniki wideo.

ŚLEDŹ NA BIEŻĄCO INFORMACJE O FIRMIE POLAR

    /polarglobal

App Store jest znakiem usługowym Apple Inc.
Google Play jest znakiem towarowym firmy Google Inc.

Wyprodukowany przez

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel. +358 8 5202 100
Faks +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

Kompatybilny z



Polar A360
MONITOR AKTYWNOŚCI
Z POMIAREM TĘTNA
Z NADGARSTKA

PIERWSZE KROKI

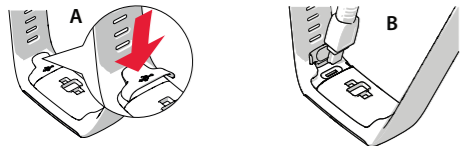
KONFIGURACJA I ŁADOWANIE A360

Po zakupie nowy A360 znajduje się w trybie przechowywania. Jego aktywacja następuje po podłączeniu do komputera lub ładowarki USB. Jeśli bateria jest całkowicie rozładowana, aktywacja A360 może potrwać kilka minut.

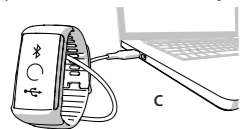
WYBIERZ SPOSÓB KONFIGURACJI: Z POZIOMU KOMPUTERA LUB KOMPATYBILNEGO URZĄDZENIA MOBILNEGO.

SPOSÓB A: KONFIGURACJA Z POZIOMU KOMPUTERA

1. Wejdź na stronę flow.polar.com/start i zainstaluj oprogramowanie FlowSync na komputerze.
2. Wciśnij górną część (A) zaślepki portu USB na pasku, aby otworzyć port micro USB, i podłącz znajdujący się w zestawie kabel USB (B).



3. Podłącz drugi koniec kabla do portu USB komputera, aby skonfigurować produkt i naładować baterię (C).



4. Na komputerze wyświetlone zostaną wskazówki dotyczące rejestracji w serwisie Polar Flow i personalizacji A360.

Wprowadź precyzyjne informacje o użytkowniku podczas

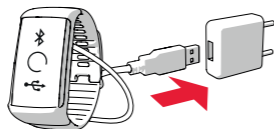
rejestracji w serwisie pozwala uzyskać jak najdokładniejsze i spersonalizowane dane dotyczące aktywności i treningów. Podczas rejestracji możesz wybrać język i pobrać najbardziej aktualną wersję oprogramowania A360.

Po skonfigurowaniu produkt jest gotowy do pracy. Miłej zabawy!

SPOSÓB B: KONFIGURACJA Z APLIKACJI POLAR FLOW NA URZĄDZENIE MOBILNE

Polar A360 łączy się z aplikacją mobilną Polar Flow bezprzewodowo za pośrednictwem Bluetooth, pamiętaj więc o włączeniu Bluetooth na urządzeniu mobilnym.

1. Aby upewnić się, że poziom naładowania baterii A360 jest wystarczający do przeprowadzenia konfiguracji, podłącz kabel USB do zasilanego portu USB lub ładowarki.



2. Przejdź do sklepu App StoreSM lub Google PlayTM na swoim urządzeniu mobilnym, a następnie wyszukaj i pobierz aplikację Polar Flow. Kompatybilność swojego urządzenia mobilnego możesz sprawdzić na stronie polar.com/support.

3. Po uruchomieniu aplikacja Flow rozpozna znajdujący się w pobliżu nowy produkt A360 i poinformuje o przeprowadzeniu łączenia. Zaakceptuj żądanie łączenia i wprowadź kod połączenia Bluetooth dla A360 w aplikacji Flow.

4. Następnie utwórz nowe konto lub zaloguj się na istniejące konto Polar. Aplikacja wyświetli wskazówki dotyczące rejestracji i konfiguracji. Po zdefiniowaniu wszystkich ustawień wybierz opcję **Zapisz i zsynchronizuj**. Twoje ustawienia zostaną przesłane do A360.

Precyzyjne wprowadzenie ustawień pozwala uzyskać jak najdokładniejsze i spersonalizowane dane dotyczące aktywności i treningów.

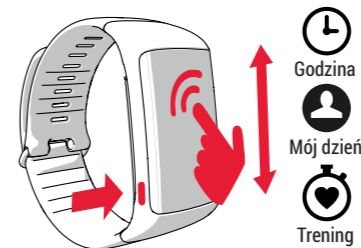
Pamiętaj, że podczas konfiguracji bezprzewodowej A360 może rozpocząć pobieranie najnowszej wersji oprogramowania; zależnie od połączenia zakończenie tej operacji może zająć do 10 minut.

5. Po zakończeniu synchronizacji A360 wyświetli ekran zegara.


Teraz możesz zacząć trening!

POZNAJ A360

- » Aby włączyć wyświetlacz, wystarczy poruszyć nadgarstkiem lub nacisnąć przycisk boczny.
- » Przeglądaj menu, przesuważąc palcem w górę i w dół.
- » Wybierz żądaną pozycję menu, dotykając jej.
- » Naciśnij przycisk, aby powrócić do menu.
- » Aby zmienić wygląd zegara, dotknij i przytrzymaj ekran zegara, a następnie przesuń palcem w górę lub w dół.
- » Naciśnij i przytrzymaj przycisk z poziomu ekranu zegara, aby rozpocząć synchronizację z aplikacją Polar Flow i łączenie z akcesoriami.
- » Naciśnij i przytrzymaj przycisk dłuższy czas, aby włączyć tryb samolotowy lub wyłączyć urządzenie.





FUNKCJE


 Po skonfigurowaniu A360 automatycznie zaczyna monitorować aktywność całodobową.


Na ekranie zegara będziesz otrzymywać spersonalizowane informacje o dziennym celu związanym z całodobową aktywnością oraz informacje o postępach.


W menu Mój dzień możesz sprawdzić szczegółowe informacje o swojej aktywności w ciągu dnia oraz o przeprowadzonych treningach.

 A360 liczy zrobione kroki i informuje o pokonanym dystansie.

 Podaje także liczbę spalonych kalorii.

 Korzystanie z urządzenia podczas snu pozwala zmierzyć czas snu i uzyskać informacje na temat jego jakości. Informacje o śnie możesz sprawdzić w aplikacji lub serwisie Flow.

 Powiadomienia o braku aktywności przypominają o zbyt długim braku aktywności i że czas już wstać i zacząć się ruszać.

 Wizualne ujęcie danych dotyczących aktywności dostępne jest w aplikacji lub serwisie Flow. Możesz tam uzyskać szczegóły dotyczące Twojej aktywności fizycznej i korzyści dla zdrowia, które się z nią wiążą.

A360 może również wyświetlać powiadomienia z telefonu dotyczące połączeń przychodzących, wiadomości oraz zdarzeń z kalendarza. Funkcję powiadomień z telefonu możesz włączyć w aplikacji mobilnej Polar Flow.