

## Antrenament

Dispozitivul A360 măsoară ritmul cardiac de la încheietura mâinii. Pentru a obține măsurători corecte, trebuie să purtați brățara strâns pe încheietură, imediat după osul încheieturii mâinii. Senzorul trebuie să fie în contact direct cu pielea, dar, în același timp, brățara nu trebuie să fie prea strânsă.



Confortabilă și strânsă

Prea largă

- Pentru a începe o sesiune de antrenament, glisați ecranul tactil în sus sau în jos și selectați opțiunea **Training** (Antrenament) și sportul dorit. Puteți adăuga sau elimina sporturi în serviciul Flow. Sesiunea începe după apăsarea pictogramei sport.
- Pentru a întrerupe o sesiune, apăsați butonul. Pentru a încheia o sesiune, apăsați lung butonul sau atingeți lung pictograma stop.

Transferați datele privind antrenamentul în serviciul Flow cu ajutorul computerului sau dispozitivului mobil. Aici veți vedea sesiunile de antrenament anterioare.

Dispozitivul A360 este compatibil și cu senzorul de ritm cardiac Polar H7 Bluetooth Smart cu curea de fixare în jurul pieptului.

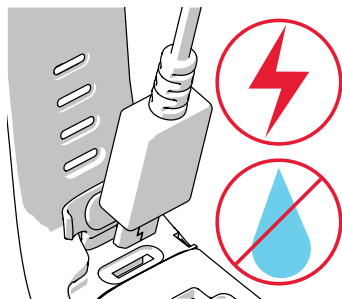
## După antrenament

Păstrați portul USB curat pentru a preveni oxidarea dispozitivului A360 și alte deteriorări posibile cauzate de apa sărată (de exemplu, transpirație sau apă de mare) și praf. Astfel, vă asigurați că încărcarea și sincronizarea decurg corespunzător.

După ce ați înotat în apă de mare sau ați transpirat abundent, clătiți portul USB sub jet de apă și lăsați capacul deschis până la uscare completă a acestuia.

Nu conectați dispozitivul A360 (pentru încărcare sau sincronizare) când portul USB este umed.

Încărcarea unui dispozitiv umed duce la deteriorarea portului USB. Prin urmare, nu conectați dispozitivul nici pentru sincronizare pe computer, până când nu este complet uscat.



## Specificații tehnice

### A360

|                        |                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TIP DE BATERIE         | BATERIE LI-POL DE 100 MAH                                                                                                                                                                           |
| SENZOR DE RITM CARDIAC | INTERN OPTIC                                                                                                                                                                                        |
| TIMP DE FUNCȚIONARE    | PÂNĂ LA 12 ZILE, CU URMĂRIREA ACTIVITĂȚII 24/7 ȘI CU UN ANTRENAMENT DE 1H/ZI, FĂRĂ ACTIVAREA FUNCȚIEI DE NOTIFICĂRI INTELIGENTE                                                                     |
| REZISTENȚA LA APĂ      | 30 M                                                                                                                                                                                                |
| MATERIALE              | BRĂȚARĂ: SILICON, OȚEL INOXIDABIL, POLIBUTILEN TEREFALAT, FIBRĂ DE STICLĂ; DISPOZITIV: POLIURETAN TERMOPLASTIC ACRILONITRIL-BUTADIEN-STIREN, FIBRĂ DE STICLĂ, POLICARBONAT, OȚEL INOXIDABIL, STICLĂ |

## Obțineți asistență pentru produs



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

## Aflați mai multe despre dispozitivul A360

Puteți descărca manualul de utilizare complet și cea mai recentă versiune a acestui ghid la [polar.com/support/A360](https://polar.com/support/A360). Aici puteți găsi și unele tutoriale excelente.

## Rămâneți la curent cu Polar



APP STORE ESTE O MARCĂ DE SERVICII A APPLE INC.

GOOGLE PLAY ESTE O MARCĂ COMERCIALĂ A GOOGLE INC.

FABRICAT DE

COMPATIBIL CU

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL +358 8 5202 100  
TEL +358 8 5202 300  
[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)



17957766.00 RO 9/2015



## DISPOZITIVUL POLAR A360 DE MONITORIZARE A CONDIȚIEI FIZICE CU SENZOR DE RITM CARDIAC LA NIVELUL ÎNCHEIETURII

## Ghid de inițiere

Engleză

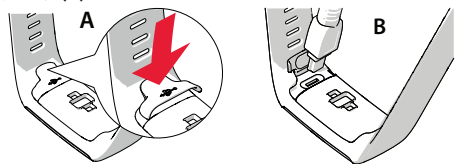
## Configurarea și încărcarea dispozitivului A360

Noul dumneavoastră dispozitiv A360 se află în modul stocare și se activează când îl conectați la un computer sau la un încărcător USB. Dacă bateria este complet descărcată, poate dura câteva minute până când dispozitivul A360 se activează.

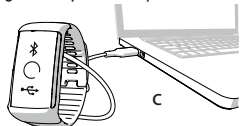
### ALEGEREA UNEI OPȚIUNI DE CONFIGURARE: UN COMPUTER SAU UN DISPOZITIV MOBIL COMPATIBIL

#### OPȚIUNEA A: CONFIGURAREA CU AJUTORUL UNUI COMPUTER

1. Accesați [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) și instalați software-ul FlowSync pe computer.
2. Apăsăți partea de sus (A) a capacului USB din interiorul brățării pentru a avea acces la portul micro USB și conectați cablul USB furnizat (B).



3. Introduceți celălalt capăt al cablului în portul USB al computerului pentru a configura dispozitivul și a încărca bateria (C).



4. Apoi, veți fi ghidat pentru a vă înscrie în serviciul web Polar Flow și a vă personaliza dispozitivul A360.

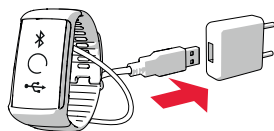
Pentru a obține date exacte și personalizate privind activitatea și antrenamentul, este important să introduceți date fizice corecte când vă înregistrați în serviciul web. În timpul înregistrării, puteți selecta limba și obține cea mai nouă versiune firmware pentru dispozitivul A360.

După terminarea configurării, sunteți gata să începeți. Distracție plăcută!

#### OPȚIUNEA B: CONFIGURAREA CU AJUTORUL APLICAȚIEI POLAR FLOW INSTALATE PE UN DISPOZITIV MOBIL

Dispozitivul A360 se conectează fără fir la aplicația mobilă Polar Flow prin funcția Bluetooth. Prin urmare, nu uitați să activați funcția pe dispozitivul mobil.

1. Pentru a vă asigura că dispozitivul A360 este încărcat suficient înainte de a începe configurarea mobilă, conectați-l prin cablul USB la un port USB alimentat cu energie sau un încărcător USB.



2. Accesați magazinul de aplicații App Store<sup>SM</sup> sau Google Play<sup>TM</sup> de pe dispozitivul mobil și căutați și descărcați aplicația Polar Flow. Informațiile privind compatibilitatea cu dispozitivele mobile sunt disponibile la [polar.com/support](http://polar.com/support).
3. Când porniți aplicația Flow, aceasta detectează noul dispozitiv A360 aflat în apropiere și vă solicită interconectarea acestuia. Acceptați solicitarea de interconectare și introduceți codul de interconectare prin Bluetooth de pe dispozitivul A360 în aplicația Flow.
4. Apoi, creați un cont Polar sau conectați-vă dacă aveți deja unul. Veți fi ghidat prin etapele de înregistrare și configurare în aplicație. După ce ați efectuat toate setările, atingeți **Save and sync** (Salvați și sincronizați). Setările dumneavoastră personalizate vor fi transferate în brățară.

Pentru a obține date exacte și personalizate privind activitatea și antrenamentul, este important să introduceți datele corecte când efectuați setările.

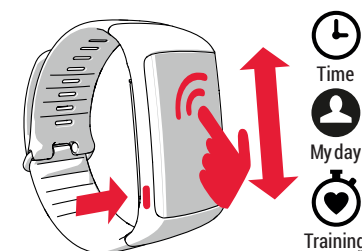
Este posibil ca versiunea firmware a dispozitivului A360 să fie actualizată în cursul configurării fără fir. În funcție de conexiune, acest proces poate dura până la 10 minute.

5. După realizarea sincronizării, ecranul dispozitivului A360 va afișa vizualizarea de timp.

Sunteți gata să începeți! Distracție plăcută!

## Familiarizați-vă cu dispozitivul A360

- Puteți activa ecranul printr-o simplă mișcare a încheieturii mâinii sau prin apăsarea butonului lateral.
- Navigați prin meniuri glisând ecranul tactil în sus sau în jos.
- Selectați elemente din meniu prin atingere.
- Pentru a reveni la meniuri, apăsați butonul.
- Pentru a schimba afișajul ceasului, atingeți lung ecranul în vizualizarea timp și glisați în sus sau în jos.
- Pentru a iniția o sincronizare prin aplicația Polar Flow și a interconecta un dispozitiv accesoriu, apăsați lung butonul în vizualizarea timp.
- Pentru a activa modul avion sau pentru a opri dispozitivul, apăsați lung butonul mai mult timp.



## Funcții

Imediat după ce ați configurat dispozitivul A360, acesta începe automat să vă urmărească activitatea 24/7.

Veți primi un obiectiv zilnic de activitate personalizat și veți putea urmări progresul realizat până la obiectiv în vizualizarea timp.

În meniul **My day** (Ziua mea), puteți vedea cât de activă a fost ziua dumneavoastră până în momentul actual și sesiunile pe care le-ați parcurs.

Dispozitivul A360 numără pașii pe care i-ați făcut și indică distanța parcursă.

Arată calorile pe care le-ați consumat.

Purtați-l în somn și detectează durata și calitatea somnului dvs. Verificați informațiile despre somn în aplicația Flow sau în serviciul web Flow.

Alertele privind inactivitatea vă amintesc că ați stat nemișcat prea mult timp și că este momentul să vă mișcați.

Puteți vedea datele despre activitate vizualizate în aplicația Flow sau în serviciul web Flow. Acolo puteți primi detalii despre activitatea dvs. fizică și avantajele pentru sănătate legate de aceasta.

Primiți notificări privind apelurile și mesajele primite și evenimentele din calendar, de pe telefon pe dispozitivul A360. Puteți activa funcția de notificări inteligente în aplicația mobilă Polar Flow.