

Vadba

Vaš A360 meri srčni utrip prek zapestja. Za natančne odčitke srčnega utripa se vam mora zapestnica tesno prilegati na vrhu zapestja, takoj za zapestno kostjo. Čeprav mora biti senzor v stiku s kožo, zapestnica ne sme biti nameščena pretesno.



Tesno prilegajoče

Preohlapno

- Za začetek vadbe podrsajte navzgor ali navzdol po prikazovalniku na dotik in izberite možnost **Training** (Vadba) ter šport, ki ga želite izvajati. V storitvi Flow lahko dodajate in odstranjujete športe. Vadba se začne, ko tapnete ikono za šport.
- Za začasno prekinitve vadbe pritisnite gumb. Za zaustavitev vadbe pritisnite in pridržite gumb ali tapnite in pridržite ikono za zaustavitev.

Vadbene podatke prenesite v storitev Flow prek računalnika ali mobilne naprave. Tam si lahko ogledate tudi pretekle vadbe.

Vaš A360 je združljiv s pametnim senzorjem srčnega utripa Polar H7 Bluetooth Smart, ki je opremljen s pasom za pritrditev na prsi.

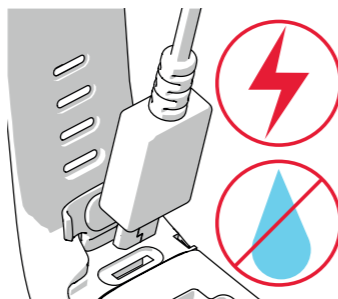
Po vadbi

Za učinkovito zaščito vašega A360 pred oksidacijo in drugimi možnimi poškodbami, ki jih lahko povzročita slana voda (npr. pot ali morska voda) in umazanija, ohranjajte vhod USB čist. S tem boste zagotovili brezhibno polnjenje in sinhronizacijo.

Po plavanju v morski vodi ali močnem potenju vhod USB sperite s tekočo vodo in pustite njegov pokrov odprt, da se ustrezno posuši.

Svojega A360 ne vklopite (za polnjenje ali sinhronizacijo), ko je vhod USB moker ali prepojen s potom.

Polnjenje mokre naprave lahko poškoduje vhod USB, zato ga z računalnikom ne povežite niti za namen sinhronizacije, dokler se ne posuši.



Tehnični podatki

A360	
VRSTA BATERIJE	LITIJ-POLIMERNA BATERIJA 100 MAH
SENZOR SRČNEGA UTRIPA	INTERNI OPTIČNI
ČAS DELOVANJA	DO 12 DNI S 24/7 SLEDENJEM DEJAVNOSTI IN VADBO, KI TRAJA 1 URO/ DAN, BREZ VKLOPLJENE FUNKCIJE PAMETNEGA OBVEŠČANJA
VODOODPORNOST	30 M
MATERIALI	ZAPESTNICA: SILIKON, NERJAVNO JEKLO, POLIBUTILEN TEREFTALAT, STEKLENA VLAKNA; NAPRAVA: TERMOPLASTIČNI POLIURETAN, AKRILONITRIL BUTADIEN STIREN, STEKLENO VLAKNO, POLIKARBONAT, NERJAVNO JEKLO, STEKLO

Poiščite podporo za izdelek



polar.com/support/A360

Več informacij o vašem A360

Celoten uporabniški priročnik in najnovejšo različico teh navodil lahko prenesete prek spletne strani polar.com/support/A360. Tam si lahko ogledate tudi odlične videoposnetke s prikazi.

Ostanite povezani s Polarjem



APP STORE JE STORITVENA BLAGOVNA ZNAMKA DRUŽBE APPLE INC.
GOOGLE PLAY JE BLAGOVNA ZNAMKA DRUŽBE GOOGLE INC.

IZDELAL

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

ZDRUŽLJIVOST Z



17957766.00 SL 9/2015



POLAR A360
SLEDILNIK TELESNE PRIPRAVLJENOSTI
Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA
NA ZAPESTJU

Navodila za začetek

Angleščina

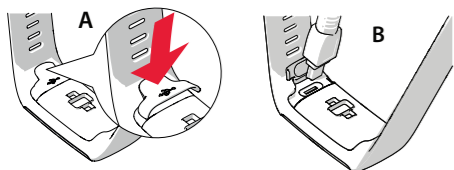
Nastavite in napolnite vaš A360

Vaš A360 je v načinu shranjevanja in se aktivira, ko ga vključite v računalnik ali USB-polnilnik. Če je baterija povsem prazna, lahko aktiviranje vašega A360 traja nekaj minut.

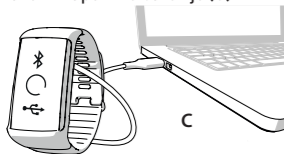
IZBERITE ENO OD MOŽNOSTI ZA NASTAVITEV: RAČUNALNIK ALI ZDRUŽLJIVA MOBILNA NAPRAVA

MOŽNOST A: NASTAVITEV Z RAČUNALNIKOM

1. Pojdite na spletno stran flow.polar.com/start in namestite programsko opremo FlowSync na računalnik.
2. Zgornji del (A) pokrova za vhod USB na zapetnici potisnite navzdol, da si omogočite dostop do vhoda mikro USB in vanj vključite priloženi kabel USB (B).



3. Drugi konec kabla vključite v vhod USB na računalniku, da nastavite napravo in napolnite baterijo (C).



4. Nato vas bomo vodili skozi postopek vpisa v spletno storitev Polar Web in prilagoditev ure A360 vašim željam.

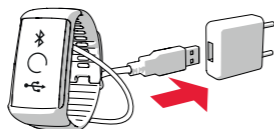
Za čim bolj natančne in prilagojene podatke o vaši vadbi in aktivnosti je pomembno, da ste pri fizični nastavitvi pri prijavi v spletno storitev čim bolj natančni. Ob registraciji lahko izberete jezik in pridobite najnovjšo različico programa A360.

Po koncu nastavitve lahko pričnete uporabljati napravo. Želimo vam obilico zabave!

MOŽNOST B: NASTAVITEV Z APLIKACIJO POLAR FLOW IN MOBILNO NAPRAVO

Vaš Polar A360 se brezžično poveže z mobilno aplikacijo Polar Flow prek povezave Bluetooth, zato je ne pozabite vklopiti v mobilni napravi.

1. Da zagotovite ustrezno napolnjenost vašega A360 pred nastavitvijo prek mobilnega telefona, kabel USB vključite v aktiven vhod USB ali USB-polnilnik.



2. Pojdite v trgovino App StoreSM ali Google PlayTM na vaši mobilni napravi ter poiščite aplikacijo Polar Flow in jo prenesite. Za ogled združljivosti z mobilno napravo obiščite polar.com/support.

3. Ko odprete aplikacijo Flow, ta prepozna vaš novi A360 v bližini in vas pozove, da začnete združevanje. Sprejmite zahtevo za združevanje in kodo za združevanje Bluetooth iz vašega A360 vnesite v aplikacijo Flow.

4. Nato ustvarite Polarjev račun ali se vpišite, če ste račun že ustvarili. Prek aplikacije vas bomo vodili skozi registracijo in nastavev. Tapnite možnost **Save and sync** (Shrani in sinhroniziraj) in po nastavitvi vseh možnosti opravite sinhronizacijo. Vaše prilagojene nastavitve se bodo zdaj prenesle v zapetnico.

Da bi bili podatki o vaši dejavnosti in vadbi čim bolj točni in osebni, je pomembno, da ste pri izvajanju nastavitve pri prijavi v spletno storitev čim bolj natančni.

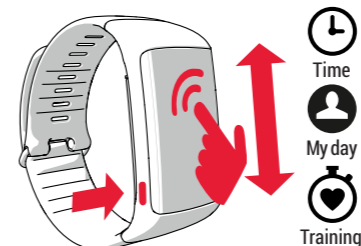
Upoštevajte, da se lahko vaš A360 med brezžično nastavitvijo posodobi z najnovjšo različico programa, kar lahko traja do 10 minut, odvisno od povezave.

5. Prikazovalnik A360 se bo po koncu sinhronizacije odprl v časovnem pogledu.


Pripravljeni ste na vadbo, želimo vam obilico zabave!

Spoznajte svoj A360

- Prikazovalnik lahko vklopite s preprostim gibom zapetja ali pritiskom stanskega gumba.
- Brskajte po menijih tako, da podrsate po prikazovalniku na dotik navzgor ali navzdol.
- Izberite elemente menija tako, da jih tapnete.
- Za vrnitev v menije pritisnite gumb.
- Za spreminjanje prikaza ure v časovnem pogledu pritisnite in pridržite prikazovalnik ter podrsajte navzgor ali navzdol po njem.
- V časovnem pogledu pritisnite in pridržite gumb, da zaženete sinhronizacijo z aplikacijo Polar Flow in združite dodatek
- Za preklon na letalski način ali izklop naprave pritisnite in še za nekaj časa pridržite gumb.





Funkcije


 Takoj po nastavitvi vašega A360 ta prične samodejno spremljati vaše dejavnosti 24/7.


Prejeli boste osebni dnevni cilj aktivnosti, v časovnem pogledu pa si boste lahko ogledali svoj napredek.


V meniju **My day** (Moj dan) si lahko natančneje ogledate, kako aktiven je bil vaš dan doslej skupaj z opravljenimi vadbami.

 Vaš A360 šteje vaše korake in vas obvešča o razdalji, ki ste jo prehodili.

 Prikazuje tudi porabljene kalorije.

 Uro lahko nosite tudi med spanjem ter merite čas in kakovost spanca. Podatke o spancu si lahko ogledate prek aplikacije Flow ali spletne storitve Flow.

 Alarmi o nedejavnosti vas opomnijo, če že predolgo sedite pri miru in je čas za razgibanje.

 Svoje podatke o aktivnosti si lahko pogledate prek aplikacije Flow ali spletne storitve Flow. Tam lahko vidite podrobnosti o svoji fizični aktivnosti in njeni koristi na zdravje.

Na svojem A360 prejmete obvestila o dohodnih klicih, sporočilih in koledarskih dogodkih iz vašega telefona. Funkcijo pametnega obveščanja lahko aktivirate v mobilni aplikaciji Polar Flow.