

## Harjoittelu

A360 mittaa sykkeen ranteesta. Jotta saat tarkat sykelukemat, rannekkeen on oltava napakasti ranteessa juuri ranneluun takana. Sensorin on oltava lähellä ihoa, mutta ranneke ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla.



Sopivan napakka

Liian löysä

- Aloita harjoitus pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä ylös- tai alaspäin. Valitse sitten **Harjoittelu** ja haluamasi laji. Voit lisätä ja poistaa lajeja Flow-palvelussa. Harjoitus aloitetaan napauttamalla lajin kuvaketta.
- Voit keskeyttää harjoituksen painamalla painiketta. Voit lopettaa harjoituksen pitämällä painiketta painettuna tai napauttamalla lopetuskuvaketta ja pitämällä sitä painettuna.

Siirrä harjoitustiedot Flow-palveluun tietokoneen tai mobiililaitteen avulla. Palvelussa näet aiemmat harjoituksesi.

A360 on yhteensopiva myös kiinnitysvyöllä varustettujen Polar H7 Bluetooth Smart -sykesensoreiden kanssa.

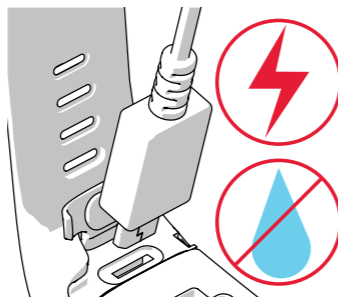
## Harjoituksen jälkeen

Suojaa A360-laitetta hapettumiselta ja muilta suolaveden (esim. hien ja meriveden) ja lian aiheuttamilta vaurioilta pitämällä USB-portti puhtaana. Tällöin myös lataus ja synkronointi toimivat sujuvasti.

Huuhtele USB-portti juoksevan veden alla merivedessä uinnin tai voimakkaan hikoilun jälkeen ja jätä kansi auki, kunnes USB-portti on kuivunut kunnolla.

**Älä kytke A360-laitteeseen johtoa (latausta tai synkronointia varten), kun USB-portti on märkä tai hikinen.**

Laitteen lataaminen märkänä vaurioittaa USB-porttia, joten älä kytke sitä edes tietokoneeseen synkronointia varten, ennen kuin se on kuivunut.



## Tekniset tiedot

A360

AKUN TYYPPI

SYKESENSORI

AKUN KESTO

VESITIIVIYS

MATERIAALIT

100 MAH:N LITIUMPOLYMEERIAKKU

SISÄINEN OPTINEN

ENINTÄÄN 12 PÄIVÄÄ YMPÄRIVUOROKAUTISELLA AKTIIVISUUDEN SEURANNALLA JA YHDEN TUNNIN PÄIVITTÄISELLÄ HARJOITTELLA ILMAN ÄLYKKÄITÄ ILMOITUKSIA

30 M

RANNEKE: SILIKONI, RUOSTUMATON TERÄS, POLYBUTEENITEREFTALAATTI, LASIKUITU LAITE: TERMOPLASTINEN POLYURETAANI AKRYYLINITRIILIBUTADIEENISTYREENI, LASIKUITU, POLYKARBONAATTI, RUOSTUMATON TERÄS, LASI

## Tuotetuki



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

## Lue lisää A360:stä

Voit ladata täysimittaisen käyttöohjeen ja tämän oppaan viimeisimmän version osoitteesta [polar.com/support/A360](https://polar.com/support/A360). Siellä on myös erinomaisia ohjevideoita.

## Seuraa Polarin kuulumisia



APP STORE ON APPLE INC.:N PALVELUMERKKI.

GOOGLE PLAY ON GOOGLE INC.:N TAVARAMERKKI.

VALMISTAJA

YHTEENSOPIVA:

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE

PUH. 08 5202 100

FAKSI 08 5202 300

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)



17957774.00 FIN 9/2015 10011

**POLAR**®

**POLAR A360**  
**-FITNESS-MITTARI**  
**JOKA MITTAA**  
**SYKKEEN RANTEESTA**

**Pikaopas**

Suomi

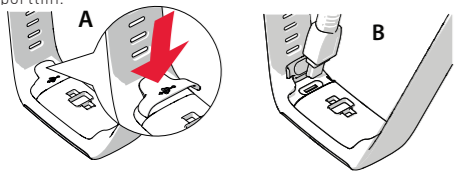
## Määritä A360:n asetukset ja lataa akku

Uusi A360 on varastointitilassa. Se aktivoituu, kun kytket sen tietokoneeseen tai USB-laturiin. Jos akku on aivan tyhjä, A360:n aktivoituminen voi viedä muutaman minuutin.

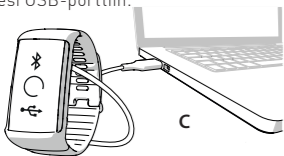
### VALITSE VAIHTOEHTO ASETUSTEN MÄÄRITTÄMISTÄ VARTEN: TIETOKONE TAI YHTEENSOPIVA MOBIILILAITE.

#### VAIHTOEHTO A: MÄÄRITÄ ASETUKSET TIETOKONEELLA

1. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ja asenna FlowSync-ohjelma tietokoneeseesi.
2. Paina rannekkeen sisäpuolella olevan USB-portin kannen yläosa (A) alas ja kytke laitteen mukana toimitettu USB-johto (B) micro USB-porttiin.



3. Määritä laitteen asetukset ja lataa akku (C) kytkemällä johdon toinen pää tietokoneesi USB-porttiin.



4. Sen jälkeen saat ohjeet Polar Flow -verkkopalveluun kirjautumiseen ja A360:n mukauttamiseen.

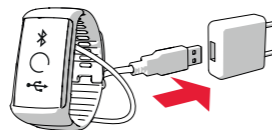
Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi ja aktiivisuudestasi, kun määrität fyysiset asetukset tarkasti kirjautuessasi verkkopalveluun. Kirjautumisen yhteydessä voit valita A360:n kielen ja ladata siihen uusimman laiteohjelmiston.

Kun asetukset on määritetty, voit aloittaa harjoittelun. Pidä hauskaa!

#### VAIHTOEHTO B: ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN POLAR FLOW -SOVELLUKSELLE JA MOBIILILAITTEELLA

Polar A360 ja Polar Flow -mobiilisovellus käyttävät langatonta Bluetooth-tiedonsiirtoa, joten muista ottaa toiminto käyttöön mobiililaitteessasi.

1. Kytke ennen asetusten määrittämistä USB-johto virtaa antavaan USB-porttiin tai USB-laturiin varmistaaksesi, että A360:n akussa on riittävästi virtaa.



2. Etsi ja lataa Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi App Store<sup>SM</sup>- tai Google Play<sup>TM</sup>-kaupasta. Tarkista matkapuhelimen yhteensopivuus osoitteesta [polar.com/support](http://polar.com/support).

3. Kun käynnistät Flow-sovelluksen, se tunnistaa lähistöllä olevan A360-laitteesi ja kehottaa aloittamaan yhdistämisen. Hyväksy yhdistämispyyntö ja syötä A360:n Bluetooth-yhdistämiskoodi Flow-sovellukseen.
4. Luo sitten Polar-tili tai kirjaudu sisään, jos sinulla on jo tili. Saat sovelluksesta ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen. Kun olet määrittänyt kaikki asetukset, napauta **Tallenna ja synkronoi**. Mukauttamasi asetukset siirretään rannekkeeseen.

Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot aktiivisuudestasi ja harjoituksistasi, kun määrität asetukset tarkasti.

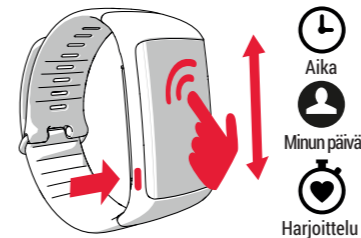
**Huomaa, että A360:n viimeisin laiteohjelmistopäivitys saatetaan ladata langattomasti tehtävän asetusten määrittämisen aikana, ja yhteydestä riippuen päivitykseen saattaa kulua jopa 10 minuuttia.**

5. Kun synkronointi on suoritettu loppuun, A360:n näyttö siirtyy ajannäyttötilaan.

Voit aloittaa harjoittelun. Pidä hauskaa!

## Tutustu A360:een

- Voit aktivoida näytön helposti rannetta liikuttamalla tai painiketta painamalla.
- Selaa valikkoja pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä ylös- tai alaspäin.
- Valitse valikkokohtia napauttamalla niitä.
- Palaa alemmille valikkotasolle painamalla painiketta.
- Voit vaihtaa kellotauluja napauttamalla näyttöä ja pitämällä sitä painettuna ajannäyttötilassa ja pyyhkäisemällä sitten ylös- tai alaspäin.
- Aloita synkronointi Polar Flow -sovelluksen kanssa ja yhdistä lisälaite pitämällä painiketta painettuna ajannäyttötilassa.
- Siirry lentotilaan tai sammuta laite pitämällä painiketta painettuna hieman kauemmin.



## Ominaisuudet

- Kun olet määrittänyt A360:n asetukset, se alkaa automaattisesti seurata päivittäistä aktiivisuuttasi ympäri vuorokauden.

Saat oman päivittäisen tavoitteesi, ja näet sen täyttymisen ajannäyttötilassa olevan aktiivisuuspalkin avulla.

**Minun päivä**-valikossa näet tarkemmin päivän siihenastisen aktiivisuutesi ja mahdolliset harjoituksesi.

- A360 laskee ottamasi askeleet ja kulkemasi matkan.

- Se näyttää kuluttamasi kalorit.

- Jos käytät sitä nukkuessasi, se havaitsee nukkumiseen käyttämäsi ajan ja unen laadun. Näet unta koskevat tiedot Flow-sovelluksesta ja -verkkopalvelusta.

- Aktiivisuusmuistutusten avulla laite kertoo, kun olet istunut paikallasi liian kauan, ja kannustaa sinua lähtemään liikkeelle.

- Näet havainnollisen esityksen aktiivisuustiedoistasi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Saat tarkat tiedot fyysisestä aktiivisuudestasi ja sen vaikutuksista terveyteesi.

Saat ilmoitukset saapuvista puheluista, viesteistä ja kalenteriin merkityistä tapahtumista puhelimestasi A360-laitteeseen. Voit ottaa Älykkäät ilmoitukset -toiminnon käyttöön Polar Flow -mobiilisovelluksen avulla.