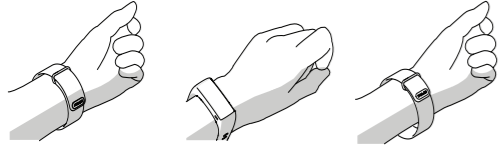


EGZERSİZ

A360 kalp atış hızınızı bileğinizden ölçer. Kalp atış hızınızın doğru olarak ölçülmesi için cihazın ve bilekliğin bileğinize sabit şekilde ve tam olarak oturması gerekir (bilek kemiğinizin hemen arkasına). Sensör cildinize temas etmeli ancak kordon çok sıkı olmamalıdır.



Rahat ve sıkı

Çok gevşek

- Bir egzersiz seansını başlatmak için , parmağınızı dokunmatik ekranda yukarı ya da aşağı sürükleyin, **Training** öğesini ve ardından yapmak istediğiniz sporu seçin. Flow hizmetinde sporlar ekleyip çıkarabilirsiniz. Spor simgesine dokunduğunuzda seans başlar.
- Bir seansı duraklatmak için düğmeye basın. Bir seansı durdurmak için düğmeyi basılı tutun ya da durdurma simgesine dokunup basılı tutun.

Egzersiz verilerinizi Flow hizmetine bilgisayarınız ya da mobil cihazınız ile aktarabilirsiniz. Ayrıca eski egzersiz seanslarınızı da görebilirsiniz.

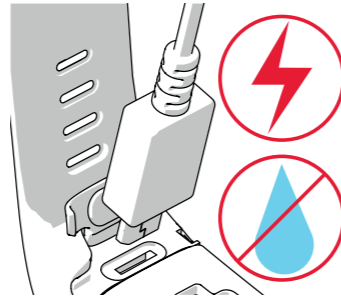
A360'ınızı Polar H7 Bluetooth Smart® kalp atış hızı sensörü ile uyumludur.

EGZERSİZ SONRASI

A360'ınızı oksitlenme ve tuzlu suyun (ör. ter ya da deniz suyu) neden olduğu diğer olası hasarlardan ve kirden etkin şekilde korumak için USB bağlantı noktasını temiz tutun. Böylece şarj ve eşitlemeyi sorunsuz olarak yapabilirsiniz.

Denizde yüzdükten sonra ya da çok terledikten sonra USB bağlantı noktasını musluk suyu ile yıkayın ve kapağını açık bırakarak USB bağlantı noktasının tamamen kurumasını sağlayın.

USB bağlantı noktası ıslakken A360'a (şarj veya eşitleme için) kablo bağlamayın. Islak bir cihazı şarj etmek USB bağlantı noktasına zarar vereceğinden henüz kurumadığında eşitleme işlemi için bile olsa cihazı kablo aracılığı ile bilgisayarınıza bağlamayın.



TEKNİK ÖZELLİKLER

A360

PİL TÜRÜ

100 MAH LI-POL PİL

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

İÇ OPTİK

ÇALIŞMA SÜRESİ

AKILLI BİLDİRİMLER KAPALIYKEN 7/24 ETKİNLİK TAKIBİ VE HER GÜN 1 SAAT EGZERSİZLE 12 GÜNE KADAR.

SU GEÇİRMEZLİK

30 M

MALZEMELER

KORDON: SİLİKON, PASLANMAZ ÇELİK, POLİBÜTİLEN TEREFTALAT, CAM LİFİ;
CİHAZ: TERMOPLASTİK POLİÜRETAN AKRİLONİTRİL BÜTADİEN STİREN, CAM LİFİ, POLİKARBON, PASLANMAZ ÇELİK, CAM

Ürün desteği



polar.com/support/A360

A360 HAKKINDA DAHA FAZLA BİLGİ EDİNİN

Tam kapsamlı kullanım kılavuzunu ve bu kılavuzun en son sürümünü polar.com/support/A360 adresinden indirebilirsiniz. Ayrıca bazı anlatımlı videolar da bulabilirsiniz.

POLAR İLE BAĞLANTIDA KALIN



APP STORE, APPLE INC.'NİN BİR HİZMET MARKASIDIR
GOOGLE PLAY, GOOGLE INC.'NİN BİR TİCARİ MARKASIDIR

ÜRETİCİ

UYUMLU

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



17957766.00 TR 9/2015



POLAR A360
BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI
ÖLÇEN
EGZERSİZ TAKİPÇİSİ

HIZLI BAŞLANGIÇ KILAVUZU

İngilizce

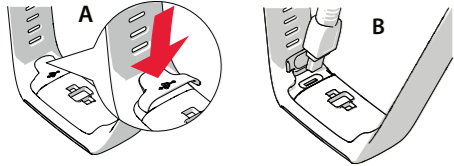
A360'ın Kurulumu ve Şarj Edilmesi

A360'ınız mağaza modundadır ve bir bilgisayara ya da USB şarj cihazına bağladığınızda etkinleşir. Pil tamamen boşsa A360'ın etkinleşmesi birkaç dakika sürebilir.

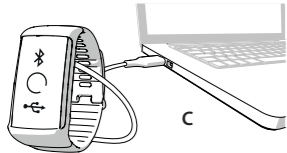
KURULUM İÇİN SEÇENEKLERDEN BİRİNİ SEÇİN: BILGISAYAR YA DA UYUMLU BİR MOBİL CİHAZ

SEÇENEK A: BILGISAYARINIZ İLE KURULUM

1. **Flow.polar.com/start** adresine gidin ve FlowSync yazılımını bilgisayarınıza kurun.
2. Ürünle birlikte verilen USB kablosunu (B) mikro USB bağlantı noktasına takmak için, USB bağlantı noktası kapağının üst bölümünü (A) bilekliğin içine doğru itin.



3. Kurulum ve pili şarj etmek için kablonun diğer ucunu bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın (C).



4. Polar Flow web hizmetinde oturum açabilmeniz ve A360'ınızı ayarlayabilmeniz için size rehberlik edeceğiz.

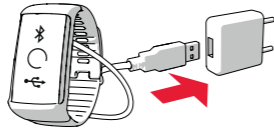
En doğru ve kişisel etkinlik ve egzersiz verilerini almak için web hizmetinde oturum açtığınızda ayarları en doğru şekilde yapmanız önemlidir. Oturum açarken bir dil seçebilirsiniz ve A360'ınız için en son aygıt yazılımını edinebilirsiniz.

Kurulum işlemi tamamlandıktan sonra egzersiz yapmaya başlayabilirsiniz. İyi eğlenceler!

SEÇENEK B: MOBİL CİHAZ KULLANARAK POLAR FLOW UYGULAMASI İLE KURULUM

Polar A360, Polar Flow mobil uygulamasına Bluetooth aracılığı ile kablosuz olarak bağlanır. Bu nedenle mobil cihazınızda bu özelliği açmayı unutmayın.

1. Mobil kurulumla başlamadan önce A360'ın şarjının yeterli olduğundan emin olmak için USB kablosunu bir USB bağlantı noktasına ya da bir USB şarj cihazına bağlayın.



2. Mobil cihazınızda App StoreSM veya Google PlayTM'e gidin ve

Polar Flow uygulamasını aratıp indirin. Mobil cihaz uyumluluk bilgilerini polar.com/support adresinde bulabilirsiniz.

3. Flow uygulamasını açtığınızda yeni A360'ınızı tanıyıp eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Eşleştirme isteğini kabul edin ve A360'ınızdaki Bluetooth eşleştirme kodunu girin Flow uygulamasına girin.

4. Ardından bir hesap oluşturun ya da bir Polar hesabınız varsa oturum açın. Uygulamada oturum açabilmeniz ve kurulum yapabilemeniz için size rehberlik edeceğiz. Tüm ayarları yaptıktan sonra **Save and sync** (Kaydet ve eşitle) seçeneğine dokunun. Kişisel ayarlarınız bilekliğe aktarılacaktır.

En doğru ve kişisel etkinlik ve egzersiz verilerini almak için ayarları doğru olarak yapmanız son derece önemlidir.

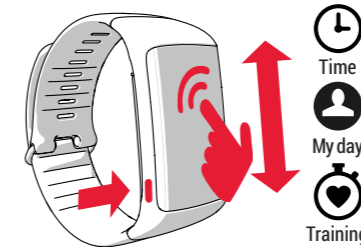
Kablosuz kurulum sırasında A360 en son aygıt yazılımı güncellemesini alabilir. Bağlantınıza bağlı olarak, kablosuz aygıt yazılımı güncellemesinin tamamlanması 10 dakikaya kadar uzayabilir.

5. Eşitleme işlemi tamamlandığında A360 ekranı saat görünümünde açılacaktır.


Egzersize başlayabilirsiniz, iyi eğlenceler!

A360 HAKKINDA GENEL BİLGİLER

- Basit bir bilek hareketi ile ya da yandaki düğmeye basarak ekranı açabilirsiniz.
- Parmağınızı dokunmatik ekranda yukarı ya da aşağı sürükleyerek menülerde gezinebilirsiniz.
- Menü öğelerini seçmek için üzerlerine dokunun.
- Menülere dönmek için düğmeye basın.
- Kadranı değiştirmek için saat görünümündeyken parmağınızı ekranda basılı tutarak yukarı veya aşağı sürükleyin.
- Polar Flow uygulaması eşitleme işlemi başlatmak ve bir aksesuar cihazı eşleştirmek için saat modundayken düğmeyi basılı tutun.
- Uçuş moduna geçiş yapmak ya da cihazı kapatmak için düğmeyi biraz daha uzun bir süre basılı tutun.




Özellikler


 A360'ınızın kurulumu tamamlandıktan sonra, otomatik olarak etkinlik durumunuzu 24/7 izlemeye başlar.


Size özel bir günlük etkinlik hedefi belirlenir ve hedefe ilerleme durumunuzu saat modunda görebilirsiniz.


My day (Günüm) menüsünde gün boyunca yaptığınız egzersiz seanslarının yanı sıra gününüzün ne kadar aktif geçtiğini daha ayrıntılı biçimde görebilirsiniz.

 A360 adımlarınızı sayar ve kat ettiğiniz mesafeyi görüntüler.

 Yaktığınız kalori miktarını gösterir.

 Uyurken bileğinize taktığınızda uyku sürenizi ve uykunuzun kalitesini saptar. Uyku bilgilerine Flow uygulaması veya Flow web hizmetinden erişebilirsiniz.

 Hareketsizlik uyarıları, çok uzun süre hareketsiz kaldığınızı ve hareket etmeye başlamanız gerektiğini belirtir.

 Etkinlik verilerinizi Flow uygulaması veya Flow web hizmetinde görsel olarak inceleyebilirsiniz. Fiziksel etkinliğiniz ve sağlığınıza ilgili kazanımlarınız hakkında ayrıntılı bilgi edinebilirsiniz.

Cep telefonunuzdaki gelen çağrılar, mesajlar ve takvim etkinlikleri ile ilgili bildirimleri A360'ınızda görebilirsiniz. Akıllı Bildirimler özelliğini Polar Flow mobil uygulamasında etkinleştirebilirsiniz.