

POLAR®

POLAR A360



KORISNIČKI PRIRUČNIK

SADRŽAJ

Sadržaj	2
Uvod	8
Polar A360	8
USB kabel	9
Aplikacija Polar Flow	9
Softver Polar FlowSync	9
Internetska usluga Polar Flow	9
Prvi koraci	10
Postavljanje uređaja A360	10
Odaberite jednu mogućnost za postavljanje: računalo ili kompatibilni mobilni uređaj	10
Mogućnost A: postavljanje pomoću računala	11
Mogućnost B: postavljanje pomoću aplikacije Polar Flow uz pomoć mobilnog uređaja ili tableta	12
Jezici	13
Narukvica	13
Struktura izbornika	14
Aktivnost	15
My day (Moj dan)	15
Vježbanje	15
Moja brzina otkucaja srca	15
Favoriti	15
Brojčanici sata	15

Uparivanje	17
Uparivanje senzora brzine otkucaja srca s uređajem A360	17
Postavke	18
Postavke prikaza	18
Postavka Time of day (Vrijeme dana)	18
Postavke	18
Postavke prikaza	18
Postavka Time of day (Vrijeme dana)	19
Ponovno pokretanje uređaja A360	19
Resetiranje uređaja A360	19
Ažuriranje firmvera	20
Pomoću računala	20
Pomoću mobilnog uređaja ili tableta	20
Zrakoplovni način rada	21
Uključivanje zrakoplovnog način rada	21
Isključivanje zrakoplovnog načina rada	21
Izbornik Control (Upravljanje)	21
Ikone za prikaz vremena	22
Vježbanje	23
Nošenje uređaja A360.	23
Početak vježbanja	24
Započinjanje vježbanja s ciljem	24
Za vrijeme vježbanja	25

Training views (Prikazi vježbanja)	25
Vježbanje prema brzini otkucaja srca	25
Vježbanje s ciljem usmjerenim na trajanje ili utrošak kalorija	26
Vježbanje s ciljem u fazama	28
Pauziranje/zaustavljanje vježbanja	28
Pregled vježbanja	29
Nakon vježbanja	29
Pregled vježbanja na uređaju A360	29
Aplikacija Polar Flow	31
Internetska usluga Polar Flow	31
Značajke	32
24/7 praćenje aktivnosti	32
Cilj za aktivnosti	32
Podaci o aktivnostima	32
Upozorenje o neaktivnosti	33
Podaci o spavanju na internetskoj usluzi i u aplikaciji Flow	33
Podaci o aktivnostima u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi	33
Pametne obavijesti (iOS)	34
Postavke za Pametne obavijesti	34
Mobilna aplikacija Polar Flow	34
Značajka Do not disturb (Ne smetaj) u aplikaciji Polar Flow	34
Podešavanje funkcije Do not disturb (Ne smetaj) na uređaju A360	35
Postavke telefona	35

Korištenje	36
Uklanjanje obavijesti	36
Značajka Smart Notifications (Pametne obavijesti) radi putem Bluetooth veze	36
Pametne obavijesti (Android)	36
Postavke za Pametne obavijesti	37
Uključivanje/isključivanje značajke Smart Notifications (Pametne obavijesti)	37
Značajka Do not disturb (Ne smetaj) u aplikaciji Polar Flow	38
Podešavanje funkcije Do not disturb (Ne smetaj) na uređaju A360	38
Block apps (Blokiraj aplikacije)	39
Postavke telefona	39
Korištenje	39
Uklanjanje obavijesti	39
Značajka Smart Notifications (Pametne obavijesti) radi putem Bluetooth veze	39
Polar Sportski profili	40
Značajke pametnog vježbanja Polar	40
Pametne kalorije	40
Zone brzine otkucaja srca	40
Prednost vježbanja	44
Alarm	46
Aplikacija Polar Flow i istoimena internetska usluga	47
Aplikacija Polar Flow	47
Uparivanje mobilnog uređaja s uređajem A360	47
Internetska usluga Polar Flow	48

Feed (Praćenje)	48
Explore (Istraži)	48
Diary (Dnevnik)	48
Progress (Napredak)	49
Planirajte vježbanje	49
Izradite cilj vježbanja	49
Brzi cilj	49
Cilj u fazama	50
Favorites (Favoriti)	50
Sinkronizirajte ciljeve s uređajem A360.	50
Favorites (Favoriti)	50
Dodavanje cilja vježbanja u favorite:	51
Uređivanje favorita	51
Uklanjanje favorita	51
Polar sportski profili na internetskoj usluzi Flow	51
Dodavanje sportskog profila	52
Uređivanje sportskog profila	52
Sinkronizacija	52
Sinkronizacija pomoću mobilne aplikacije Flow	53
Sinkronizacija s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSYnc	53
Važne informacije	55
Briga o uređaju A360	55
Čuvanje	56

Servis	56
Baterije	56
Punjenje baterije uređaja A360	56
Vrijeme rada baterije	58
Obavijesti o slaboj bateriji	58
Mjere opreza	58
Smetnje	59
Smanjite opasnosti tijekom vježbanja	59
Tehnički podaci	60
A360	60
Softver Polar FlowSync	61
Kompatibilnost mobilne aplikacije Polar Flow	61
Vodonepropusnost Polar proizvoda	61
Ograničeno Polar međunarodno jamstvo	63
Naputak o odricanju odgovornosti	64

UVOD

Čestitamo na novom uređaju 360! Ovaj voodootporni uređaj za praćenje vježbanja ima monitor brzine otkucaja srca za ručni zglob, jedinstvene Polar pametne značajke za vježbanje i funkcije pametnog sata kao što su pametne obavijesti i dodirni zaslon u boji. Vaš novi suputnik mjeri aktivnosti 24/7 i tako vas potiče na aktivniji i zdraviji život. Brzi pregled vaših dnevnih aktivnosti na uređaju A360 ili pomoću aplikacije Polar Flow. Ako ga koristite zajedno s internetskom uslugom Polar Flow i istoimenom mobilnom aplikacijom, A360 olakšava razumijevanje utjecaja vaših izbora i navika na vaše opće stanje.

Ovaj korisnički priručnik pomoći će da počnete koristiti vaš novi A360. Video vodiče i najnoviju verziju ovog korisničkog priručnika pronaći ćete na www.polar.com/support/A360.



1. Dodirni zaslon
2. Gumb

- Aktiviranje zaslona: pritisnite gumb ili okrenite ručni zglob dok nosite uređaj za praćenje tjeleovježbe.
- Promjena izgleda sata: kucnite i zadržite zaslon u vremenskom prikazu pa prijedite prstom gore ili dolje. Zatim kucnite jedan izgled – tako ćete ga odabrati.

POLAR A360

Pratite vaše aktivnosti u svakodnevnom životu i uživajte u vježbanju prateći brzinu otkucaja srca na ručnom zglobu. Saznajte kako one utječu na vaše zdravlje i iskoristite savjete za ostvarivanje cilja za dnevne aktivnosti. Pratite vaš cilj za dnevne aktivnosti na ručnom zglobu, a više pojednosti o vašim aktivnostima potražite u aplikaciji Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi. Koristite pametne obavijesti ako želite ostati povezani ili ako upozorenja s telefona želite primati izravno na ručni zglob. Promijenite narukvicu i ukasite bilo koji stil odijevanja. Dodatne narukvice kupuju se zasebno.

USB KABEL

Uz komplet proizvoda isporučen je standardni USB kabel. Koristite ga za punjenje baterije i sinkronizaciju podataka između uređaja A360 i internetske usluge Flow pomoću softvera FlowSync.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Za tren oka pregledajte podatke o svojim aktivnostima i vježbanju . Aplikacija Flow bežično će sinkronizirati vaše podatke o vašim aktivnostima vježbanju s internetskom uslugom Polar Flow. Nabavit ćete je na usluzi App StoreSM ili Google PlayTM. Uređaj A360 možete početi koristiti i pomoću aplikacije Flow, a možete ga i bežično ažurirati.

SOFTVER POLAR FLOWSYNC

Polarov softver FlowSync sinkronizira podatke na vašem računalu između uređaja A360 i internetske usluge Polar Flow . Idite na flow.polar.com/start i počnite koristiti A360 te preuzmite i instalirajte softver FlowSync.

INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Planirajte svoje vježbanje, pratite svoja dostignuća, zatražite smjernice i pregledajte detaljnu analizu vaših aktivnosti i rezultata vježbanja. Neka svi vaši prijatelji budu upoznati s vašim dostignućima. Sve to pronaći ćete na polar.com/flow.

PRVI KORACI

POSTAVLJANJE UREĐAJA A360

Kada dohvatite novi uređaj A360, on će biti u načinu rada za pohranu. On će se aktivirati ako ga priključite u računalo kako biste ga postavili ili u USB punjač zbog punjenja. Preporučujemo da napunite bateriju prije nego počnete koristiti A360. Ako je baterija potpuno prazna, proći će nekoliko minuta do početka punjenja. U odjeljku [Baterije](#) pronaći ćete detaljne informacije o punjenju baterije, radnim vremenima baterije i obavijestima o slaboj bateriji.



ODABERITE JEDNU MOGUĆNOST ZA POSTAVLJANJE: RAČUNALO ILI KOMPATIBILNI MOBILNI UREĐAJ

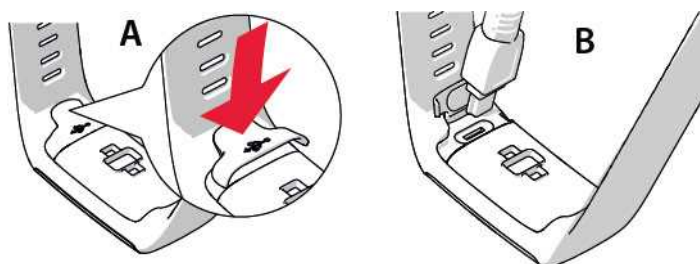
Možete odabrati način postavljanja uređaja A360, pomoću računala i USB kabela ili bežilno, pomoću kompatibilnog mobilnog uređaja. Za oba način potrebna vam je veza s internetom.

- Postavljanje putem mobilnog uređaja praktično je ako nije slobodan pristup USB priključku računala, ali ono traje dulje.
- Kabelsko postavljanje je brže i omogućava istovremeno punjenje uređaja A360, ali potreban vam je USB kabel i slobodno računalo.

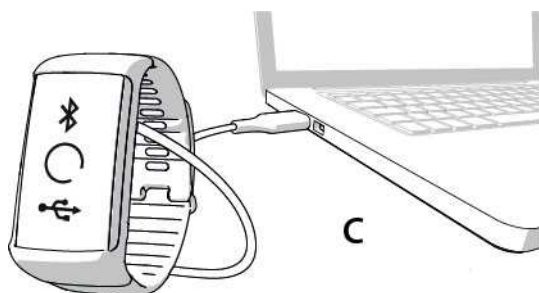
MOGUĆNOST A: POSTAVLJANJE POMOĆU RAČUNALA

1. Idite na flow.polar.com/start i instalirajte softver FlowSync kako biste postavili A360 i po potrebi [ažurirali firmver](#).
2. Gurnite prema dolje gornji dio (A) USB poklopca unutar narukvice kako biste pristupili mikro USB priključiti pa priključite isporučeni USB kabel (B).

i Uređaj ne punitite ako je njegov USB priključak mokar. Ako se USB priključak uređaja A360 smočio, prije ukopčavanja pričekajte da se osuši.



3. Drugi kraj kabla priključite u USB priključak na računalu kako bi započelo postavljanje i punjenje baterije (C).



4. Zatim ćemo vas provesti kroz postupak prijave na internetsku uslugu Polar Flow i kroz osobnu prilagodbu uređaja A360.

i Ako želite primati najtočnije i vama prilagođene podatke o aktivnostima i vježbanju, važno je da budete precizni prilikom podešavanja postavki za vrijeme registracije na internetsku uslugu. Tijekom registracije možete odabrati [jezik](#) i dohvatiti najnoviji firmver za A360.

USB poklopac mora pri zatvaranju biti ravan s površinom uređaja.

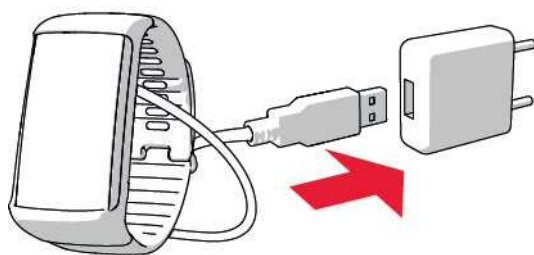
Nakon dovršetka postavljanja, spremni ste za pokret. Zabavite se!

MOGUĆNOST B: POSTAVLJANJE POMOĆU APLIKACIJE POLAR FLOW UZ POMOĆ MOBILNOG UREĐAJA ILI TABLETA

Polar A360 bežično se povezuje s mobilnom aplikacijom Polar Flow putem funkcije Bluetooth Smart, nemojte je zaboraviti uključiti na vašem mobilnog uređaju.

1. Ako tijekom postavljanja putem mobilnog uređaja želite provjeriti je li A360 dovoljno napunjen, spojite USB kabel u USB priključak pod naponom ili USB adapter napajanja. Pritom pazite da adapter nosi oznaku za "izlazno napajanje 5 V DC" i isporučuje minimalno 500 mA. Na zaslonu će se početi prikazivati animacija kruga na s Bluetooth i USB ikonama.

i **Ne punite uređaj ako je njegov USB priključak mokar.** Ako se USB priključak uređaja A360 smočio, prije ukopčavanja pričekajte da se osuši.



2. Na mobilnom uređaju idite u App StoreSM ili Google PlayTM te potražite i preuzmite aplikaciju Polar Flow.
Uvid u mobilnu kompatibilnost dobit ćete na polar.com/support.
3. Nakon otvaranje aplikacije Flow, ona će prepoznati vaš novi A360 u blizini i prikazati zahtjev za njegovim uparivanjem. Prihvatite zahtjev za uparivanjem pa u aplikaciju Flow unesite šifru za Bluetooth uparivanje s uređaja A360.
i Uređaj A360 mora biti uključen kako bi se mogla uspostaviti veza.
4. Zatim izradite račun ili se prijavite ako već imate Polar račun. U sklopu aplikacije, provest ćemo vas kroz postupak prijave i postavljanja. Kucnite Save and sync (Spremi i sinkroniziraj) ako ste zadali sve postavke. Vaše prilagođene postavke sada će se prenijeti na narukvicu.
Ako želite primati najtočnije i vama prilagođene podatke o aktivnostima i vježbanju, važno je da budete precizni prilikom podešavanja postavki.
i Zapamtite da A360 tijekom bežičnog postavljanja može dohvatiti najnovije ažuriranje firmvera, a ovisno o vašoj vezi, ono može potrajati i 20 minuta. Vaš A360 će dobiti **jezični** paket koji odgovara vašem odabiru tijekom postavljanja – to će također malo potrajati.
5. Po završetku sinkronizacije, zaslon uređaja A360 će prijeći na prikaz vremena.

Spremni ste za pokret, zabavite se!

JEZICI

Kad postavite A360, možete odabrati jedan od sljedećih jezika za uporabu:

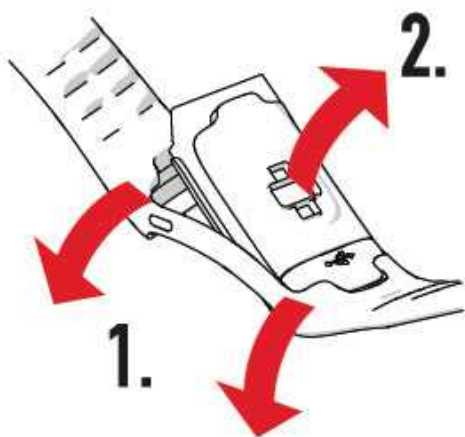
- Hrvatski
- Španjolski
- Portugalski
- Francuski
- Danski
- Nizozemski
- Švedski
- Norveški
- Njemački
- Talijanski
- Finski
- Poljski
- Ruski
- Kineski (pojednostavljeni)
- Japanski

Nakon postave, jezik možete promijeniti u aplikaciji Flow ili na internetskoj usluzi.

NARUKVICA

Narukvica uređaja A360 jednostavno se zamjenjuje. To je vrlo korisno ako je, primjerice, želite uskladiti s vašim odjevnim stilom.

1. Savijte obje strane narukvice – jednu po jednu – a zatim je odvojite od uređaja.



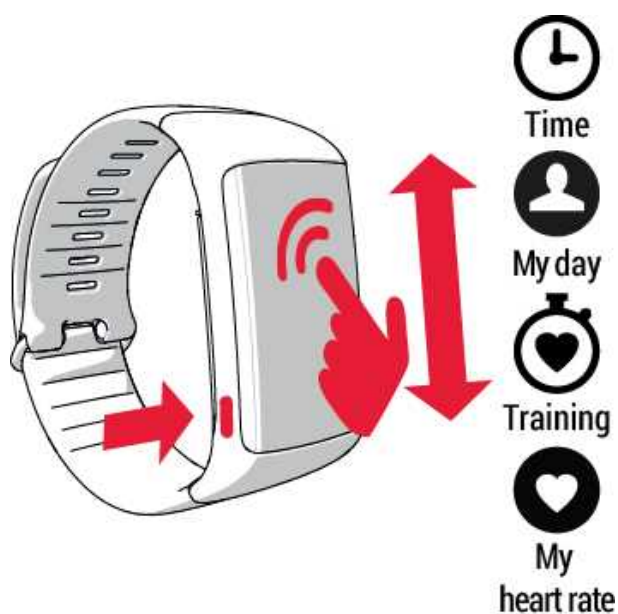
2. Izvucite uređaj iz narukvice.

Ako narukvicu želite postaviti, provedite ove korake obrnutim redoslijedom. Provjerite je li narukvica čvrsto pričvršćena za uređaj na obje strane.

STRUKTURA IZBORNIKA

Zaslon možete uključiti jednostavnom gestom ručnog zgloba ili pritiskom bočnog gumba.

Izbornicima pristupate i kroz njih se pomičete prijelaz prsta gore i dolje preko dodirnog zaslona. Stavke birajte tako da dotaknete odgovarajuću ikonu, a vratite se pritiskom bočnog gumba.



AKTIVNOST

Vaš cilj za dnevne aktivnosti vizualno je predstavljen na nekim izgledima satova te u traci s aktivnostima u sklopu izbornika **My day** (Moj dan). Primjerice, vaš napredak prema cilju prikazan je satom koji se "puni" jednom bojom.

Dodatne informacije pronaći ćete u [24/7 praćenje aktivnosti](#).

MY DAY (MOJ DAN)

Ovdje možete vidjeti više pojedinosti o napretku prema cilju za dnevne aktivnosti, koracima, udaljenosti i utrošenim kalorijama te svim dosadašnjim vježbanjima u tom danu ili planiranim vježbanjima koja ste izradili na internetskoj usluzi Flow.

Kucnite događaj u danu čije pojedinosti želite vidjeti. Ako želite vidjeti što vam je preostalo za ostvarivanje cilja za dnevne aktivnosti, kucnite podatke o aktivnostima.

VJEŽBANJE

Ovdje započinjete svoja vježbanja. Kucnite ikonu kako biste pristupili izborniku za odabir sporta. Odabir možete urediti u sklopu internetske usluge Flow – tako će svojim omiljenim sportovima moći lakše pristupiti s uređaja A360. Uđite u, kliknite vaše ime i **Sport profiles** (Sportski profili). Dodajte ili uklonite svoje omiljene sportove.

Za početak vježbanja, pričekajte da se pored ikone sporta prikaže vaša brzina otkucaja srca i dotaknite ikonu sporta; nakon toga započinje vježbanje.

MOJA BRZINA OTKUCAJA SRCA

Ovdje možete brzo provjeriti vašu trenutnu brzinu otkucaja srca bez pokretanja vježbanja. Zategnite narukvicu, dotaknite ikonu i prikazat će se vaša trenutna brzina otkucaja srca. Pritisnite bočni gumb za izlaz.

FAVORITI

U **Favorites** (Favoriti) ćete pronaći vježbanja koja ste spremili kao favorite na internetskoj usluzi Flow. Ako na internetskoj usluzi Flow niste spremili favoriti, ova stavka neće se nalaziti u izborniku uređaja A360.

Više informacija pronaći ćete u [Favoriti](#).

BROJČANICI SATA

Promjena izgleda sata uređaja za praćenje tjelovježbe:

1. Dotaknite i držite dodirni zaslon prstom dok se ne pojavi izbornik minijatura izgleda sata:



2. Vucite prstom gore ili dolje za pregled i dotaknite željeni za odabir.

Ovdje su mogućnosti:



- vertikalni sat i datum
- traka aktivnosti koja se popunjava s lijeva na desno



- okrugli sat s datumom
- kugla aktivnosti popunjena napretkom cilja za dnevne aktivnosti s bojom i brojem postotka



- horizontalni sat i datum, bez trake aktivnosti
- boja se mijenja s vremenom dana: žuta tijekom dana i tamno plava tijekom noći

 *Dobar odabir za provjeru vremena tijekom noći.*




- zadan je vertikalni sat
- aktivnost prikazana bojom popunjava brojeve s napretkom cilja za dnevne aktivnosti

UPARIVANJE

Bluetooth Smart® senzor brzine otkucaja srca potrebno je upariti s uređajem A360 kako bi mogli raditi zajedno. Uparivanje traje samo nekoliko sekundi, a njime se uređaju A360 omogućava primanje signala samo senzora i uređaja, čime se osigurava grupno vježbanje bez smetnji. Prije prijavljivanja za događaj ili utrku, svakako izvršite uparivanje kod kuće, kako biste onemogućili pojavu smetnji od strane drugih uređaja.

Polar A360 uređaj za praćenje tjelovježbe kompatibilan je sa Polar Bluetooth Smart® senzorima brzine otkucaja srca H6 i H7.

UPARIVANJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA S UREĐAJEM A360

 *Kada koristite Polar Bluetooth Smart® senzor brzine otkucaja srca, A360 neće mjeriti brzinu otkucaja srca s ručnog zgloba.*

Senzor brzine otkucaja srca s uređajem A360 možete upariti na dva načina:

1. Nosite senzor brzine otkucaja srca pa pritisnite i zadržite gumb u vremenskom prikazu do pojavljivanja poruke koja od vas traži da uređaj dodimete uređajem A360.
2. Dodimite senzor brzine otkucaja srca uređajem A360.
3. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

ILI

1. Noseći senzor brzine otkucaja srca, kucnite **Training** (Vježbanje) na A360.
2. Dodimite senzor brzine otkucaja srca uređajem A360.
3. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

POSTAVKE

POSTAVKE PRIKAZA

Na internetskoj usluzi Polar Flow ili u mobilnoj aplikaciji Polar Flow možete odabrati na kojoj ruci ćete nositi uređaj A360. Postavka mijenja usmjerenje prikaza uređaja A360.

 *Za što točnije rezultate praćenja aktivnosti, preporučamo da narukvicu nosite na nedominantnoj ruci.*

Svoje postavke u bilo kojem trenutku možete urediti na internetskoj usluzi Polar Flow i istoimenoj mobilnoj aplikaciji.

Promjena postavke prikaza na računalu

1. Priključite A360 u USB priključak na računalu, idite na polar.com/flow i prijavite se.
2. Idite u **Settings** (Postavke) i **Products** (Proizvodi).
3. Odaberite vaš A360, kliknite i promijenite postavku dominantne ruke.

Usmjerenje zaslona na uređaju A360 promijenit će se prilikom sljedeće sinkronizacije.

Promjena postavke prikaza u mobilnoj aplikaciji

1. Idite u **Settings** (Postavke).
2. Kucnite **Product information** (Podaci o proizvodu) i odaberite željenu dominantnu ruku za vaš A360.

Usmjerenje zaslona na uređaju A360 promijenit će se prilikom sljedeće sinkronizacije.

POSTAVKA TIME OF DAY (VRIJEME DANA)

Trenutno vrijeme i njegov format prenose se na A360 iz sustava računalnog sata prilikom sinkronizacije internetske usluge Polar Flow. Ako želite promijeniti vrijeme, najprije promijenite vremensku zonu na računalu, a zatim sinkronizirajte A360.

Ako promijenite vrijeme ili vremensku zonu na mobilnom uređaju i sinkronizirate aplikaciju Polar Flow s internetskom uslugom Polar Flow i uređajem A360, vrijeme će se promijeniti i na uređaju A360. Za promjenu vremena, vaš mobilni uređaj treba biti povezan s internetom.

POSTAVKE

POSTAVKE PRIKAZA

Na internetskoj usluzi Polar Flow ili u mobilnoj aplikaciji Polar Flow možete odabrati na kojoj ruci ćete nositi uređaj A360. Postavka mijenja usmjerenje prikaza uređaja A360.

 *Za što točnije rezultate praćenja aktivnosti, preporučamo da narukvicu nosite na nedominantnoj ruci.*

Svoje postavke u bilo kojem trenutku možete urediti na internetskoj usluzi Polar Flow i istoimenoj mobilnoj aplikaciji.

Promjena postavke prikaza na računalu

1. Priključite A360 u USB priključak na računalu, idite na polar.com/flow i prijavite se.
2. Idite u **Settings** (Postavke) i **Products** (Proizvodi).
3. Odaberite vaš A360, kliknite i promijenite postavku dominantne ruke.

Usmjerenje zaslona na uređaju A360 promijenit će se prilikom sljedeće sinkronizacije.

Promjena postavke prikaza u mobilnoj aplikaciji

1. Idite u **Settings** (Postavke).
2. Kucnite **Product information** (Podaci o proizvodu) i odaberite željenu dominantnu ruku za vaš A360.

Usmjerenje zaslona na uređaju A360 promijenit će se prilikom sljedeće sinkronizacije.

POSTAVKA TIME OF DAY (VRIJEME DANA)

Trenutno vrijeme i njegov format prenose se na A360 iz sustava računalnog sata prilikom sinkronizacije internetske usluge Polar Flow. Ako želite promijeniti vrijeme, najprije promijenite vremensku zonu na računalu, a zatim sinkronizirajte A360.

Ako promijenite vrijeme ili vremensku zonu na mobilnom uređaju i sinkronizirate aplikaciju Polar Flow s internetskom uslugom Polar Flow i uređajem A360, vrijeme će se promijeniti i na uređaju A360. Za promjenu vremena, vaš mobilni uređaj treba biti povezan s internetom.

PONOVNO POKRETANJE UREĐAJA A360

Uređaj A360 ćete ponovno pokrenuti tako da pritisnete i zadržite gumb nekoliko sekundi, do prikaza ikone za uključivanje/isključivanje. Dodirnite je kako biste isključili uređaj. Dodirnite gumb još jednom ako ga želite ponovno pokrenuti.

RESETIRANJE UREĐAJA A360

Ako se pojave problemi s uređajem A360, resetirajte ga. Resetiranjem ćete ukloniti sve podatke s uređaja A360 pa ćete ga morati ponovno postaviti za osobnu uporabu.

Resetirajte A360 putem računala, pomoću softvera FlowSync:

1. Priključite A360 u računalo pomoću isporučenog USB kabela
2. Otvorite postavke u softveru FlowSync.
3. Pritisnite gumb za resetiranje na tvorničke postavke.

Uređaj A360 možete resetirati i na samoj narukvici

1. Pritisnite i zadržite gumb kako biste ušli u izbornik s redom ikona. Zanimarite poruku o sinkronizaciji/uparivanju i nastavite pritiskati gumb.
2. Kucnite ikonu za uključivanje/isključivanje ako uređaj želite isključiti,
3. Dok je prikazana poruka Turning off (Isključivanje u tijeku), ponovno pritisnite i zadržite gumb u trajanju pet sekundi.

Sada morate ponovno postaviti A360, pomoću mobilnog uređaja ili računala. Pri postavljanju je važno koristiti isti Polar račun koji ste koristili prije resetiranja.


AŽURIRANJE FIRMVERA POMOĆU RAČUNALA

Firmver uređaja A360 možete sami ažurirati. Uvijek kada je dostupna nova verzija firmvera, softver FlowSync će vas o tome obavijestiti nakon povezivanja uređaja A360 s računalom. Ažuriranja firmvera preuzimaju se putem softvera FlowSync.

Ažuriranja firmvera se izvode kako bi se poboljšala funkcionalnost uređaja A360. Ona mogu sadržati poboljšanja postojećih značajki, potpuno nove značajke ili rješenja za programske greške.


Ažuriranje firmvera:

1. Priključite A360 u računalo pomoću USB kabela.
2. FlowSync će započeti sinkronizaciju vaših podataka.
3. Nakon sinkronizacije, bit ćete upitani želite li ažurirati firmver.
4. Odaberite **Yes** (Da). Instalirat će se novi firmver (to može malo potrajati), a uređaj A360 će se ponovno pokrenuti.

 Tijekom ažuriranja firmvera nećete izgubiti podatke: Prije početka ažuriranja, podaci s uređaja A360 sinkronizirat će se s internetskom uslugom Flow.

POMOĆU MOBILNOG UREĐAJA ILI TABLETA

Firmver možete ažurirati i pomoću mobilnog uređaja, ako mobilnu aplikaciju Polar Flow koristite za sinkroniziranje uređaja A360 i podataka o aktivnostima. Aplikacija će vas obavijestiti ako je dostupno ažuriranje i vodit će vas kroz postupak. Preporučujemo da priključite A360 u izvor napajanja prije početka ažuriranja kako ne bi došlo do smetnji u postupku ažuriranja.

 Ažuriranje firmvera bežičnim putem može potrajati do 20 minuta, ovisno o vezi.

ZRAKOPLOVNI NAČIN RADA

U zrakoplovnom načinu rada isključuje se sva bežična komunikacija uređaja A360. I dalje ćete ga moći koristiti, ali nećete moći sinkronizirati podatke pomoću mobilne aplikacije Polar Flow ili ga koristiti s bilo kojim bežičnim alatom.

UKLJUČIVANJE ZRAKOPLOVNOG NAČIN RADA

1. Pritisnite i zadržite gumb do pojavljivanja ikone zrakoplova. Prvo će se prikazati obavijest o uparivanu/sinkronizaciju, a nastavite pritiskati gumb do pojavljivanja ikone zrakoplova.
2. Kucnite ikonu kako bi se prikazala poruka FLIGHT MODE ON (Zrakoplovni način rada je uključen).

ISKLJUČIVANJE ZRAKOPLOVNOG NAČINA RADA

1. Pritisnite i zadržite gumb do pojavljivanja ikone zrakoplova.
2. Kucnite ikonu kako bi se prikazala poruka FLIGHT MODE OFF (Zrakoplovni način rada je isključen).

IZBORNİK CONTROL (UPRAVLJANJE)

Na izborniku Control (Upravljanje) možete uključiti i isključiti Flight mode (Zrakoplovni način rada) i način rada Do not disturb (Ne smetaj), isključiti uređaj, ponovno uspostavljati Bluetooth veze i pregledavati podatke o uređaju.

Ako želite pristupiti izborniku Control (Upravljanje), pritisnite i malo držite bočni gumb dok se ne prikažu sljedeće ikone izbornika. Prijeđite prstom prema gore da se prikažu sve ikone.



Zrakoplovni način rada. Prekidaju se sve bežične veze s uređajem za praćenje vježbanja.



Način rada Do not disturb (Ne smetaj) Deaktivira se uključivanje zaslona pomicanjem ručnog zgloba i blokiraju se pametne obavijesti s telefona.



Isključivanje napajanja. Isključuje se uređaj.



Ponovno uspostavljanje trenutnih Bluetooth veza. Ako želite koristiti dodatnu opremu s Bluetooth vezom, morate ju opet upariti s uređajem.







Podaci. Prikazuje se ID uređaja, verzija firmvera itd.

Pritisnite bočni gumb za povratak na prikaz vremena.

IKONE ZA PRIKAZ VREMENA

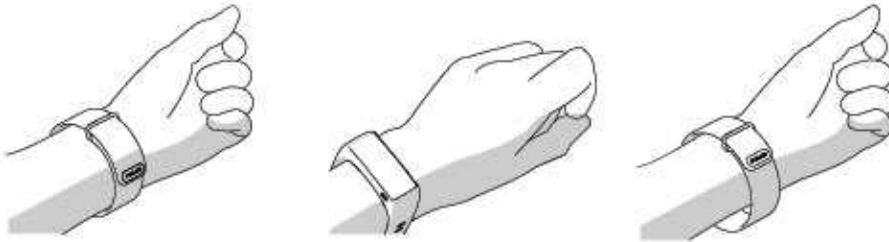
U prikazu vremena se pokraj datuma i vremena mogu naći sljedeće ikone.

-  **Flight mode** (Zrakoplovni način rada) je uključen. Sve bežične veze s vašim mobitelom i dodatnom opremom bit će prekinute.
-  Način rada **Do not disturb** (Ne smetaj) je uključen. Zaslone se ne uključuje pomicanjem ručnog zgloba i nećete primiti pametne obavijesti.
-  Postavljen je alarm vibriranjem. Alarm se može postaviti u aplikaciji Flow:
-  Bluetooth veza s uparenim telefonom se prekida. Pritisnite i zadržite bočni gumb za ponovno povezivanje.

VJEŽBANJE

NOŠENJE UREĐAJA A360.

Vaš uređaj za praćenje tjelovježbe Polar A360 ima unutarnji senzor brzine otkucaja srca koji mjeri brzinu otkucaja srca na ručnom zglobu. Za precizno mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu, potrebno je udobno postaviti narukvicu na gornji dio ručnog zgloba, odmah iza kosti ručnog zgloba. Senzor stalno mora dodirivati kožu, ali narukvica ne smije biti previše stegnuta kako ne bi zaustavila protok krvi.



Dok ne vježbate, narukvicu možete nositi labavije, ali stegnite je prije početka vježbanja kako biste dobili točna očitavanja brzine otkucaja srca na ručnom zglobu. Ako na koži ručnog zgloba imate tetovaže, ne postavljajte senzor izravno na te površine jer tako može doći do netočnih očitavanja.




Osim toga, dobro je zagrijati kožu ako vam se ruke i koža brzo pothlađuju. Potaknite cirkulaciju prije započinjanja vježbanja!

U sportovima gdje je senzor na ručnom zglobu teško održavati u nepomičnom stanju ili u kojima dolazi do pritiska ili pomicanja mišića i tetiva u blizini senzora, preporučamo da koristite Polar senzor brzine otkucaja srca H7 s prsnim remenom – on će osigurati bolje mjerenje brzine otkucaja srca.

Pratite svoje zone brzine otkucaja srca izravno na uređaju i koristite smjernice za vježbanja koja ste isplanirali na internetskoj usluzi Flow

Iako postoje mnogi subjektivni znakovi o tome kako se ponaša vaše tijelo za vrijeme vježbanja (osjećaj naprezanja, brzina disanja, tjelesni osjeti), niti jedan nije pouzdan poput mjerenja brzine otkucaja srca. Ona je objektivna i na nju utječu i unutarnji i vanjski čimbenici - što znači da ćete imati pouzdan pokazatelj vašeg tjelesnog stanja.

POČETAK VJEŽBANJA

	U vremenskom prikazu prijedite prstom gore ili dolje preko zaslona pa kucnite Training (Vježbanje) za ulaz u način rada prije vježbanja: kada je pronađena vaša brzina otkucaja srca, prikazat će se ikona srca.
	Prijelazom prsta gore ili dolje odaberite sportski profil koji želite koristiti.
	Kucnite ikonu željenog sporta i započnite vježbanje.

U odjeljku [Funkcije za vrijeme vježbanja](#) pronaći ćete dodatne informacije mogućim načinima korištenja uređaja A360 tijekom vježbanja.

Ako želite pauzirati vježbanje, pritisnite gumb. Prikazat će se poruka **Paused** (Pauzirano), a A360 će ući u pauzirani način rada. Za nastavak vježbanja, kucnite ikonu sa zelenim strelicama.

Ako želite zaustaviti vježbanje, tijekom snimanja vježbanja ili u pauziranom načinu rada pritisnite i zadržite gumb do pojavljivanja pregleda vježbanja. Snimanje možete zaustaviti i na sljedeći način: kucnite i na tri sekunde zadržite crvenu ikonu za zaustavljanje.

ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA S CILJEM

Na internetskoj usluzi Flow možete planirati svoje vježbanje i [izraditi detaljne ciljeve vježbanja](#) te ih sinkronizirati s uređajem A360 uz pomoć softvera Flowsync ili aplikacije Flow. Uređaj A360 će vas voditi prema ostvarivanju cilja za vrijeme vježbanja.

Ako želite započeti vježbanje s ciljem:





1. Idite u **My day** (Moj dan).
2. Kucnite željeni cilj s popisa kako biste ga odabrali.
3. Kucnite ikonu sporta koji želite koristiti i tako ga odaberite.
4. Prikazat će se zaslon za vježbanje i moći ćete započeti s vježbanjem.

ZA VRIJEME VJEŽBANJA TRAINING VIEWS (PRIKAZI VJEŽBANJA)


Zaslon ćete aktivirati gestom ručnog zgloba, a kroz prikaze vježbanja krećete se prijelazom prstom gore ili dolje po zaslonu. Zaslon se automatski isključuje radi štednje baterije. Možete podesiti da se zaslon ne isključuje tako da u načinu rada za vježbanje dotaknete i zadržite prst na dodirnom zaslonu sve dok se ne prikaže ikona žaruljice. Ako želite isključiti tu funkciju, ponovno dotaknite i zadržite prst na zaslonu dok ne ugledate ikonu isključene žaruljice.

Dostupni prikazi vježbanja navedeni su u nastavku.

VJEŽBANJE PREMA BRZINI OTKUCAJA SRCA




	<p>Vaša trenutačna brzina otkucaja u boji trenutne zone brzine otkucaja srca.</p> <p>Trenutno trajanje vježbanja.</p>
	<p>Dnevno vrijeme</p> <p>Trenutni utrošak kalorija za vrijeme vježbanja.</p>
	<p>Trenutna brzina ili ritam sesije. Promijenite sportske profile u Flow kako biste definirali koji želite vidjeti ovdje.</p> <p>Do sada pređena udaljenost u sesiji.</p> <p> Vidljivo samo na sportskim profilima vezanima uz trčanje*</p>

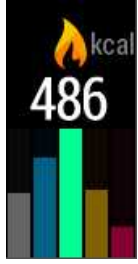
* Running (Trčanje), Jogging (Rekreacijsko trčanje), Road running (Trčanje cestom), Trail running (Trčanje planinskim stazama), Treadmill running (Trčanje na pokretnoj traci), Track and field running (Kombinacijsko trčanje), Walking (Hodanje), Ultra running (Ultra trčanje)

 Senzor brzine otkucaja srca možete i onemogućiti za sljedeće vježbanje – to ćete učiniti tako da kucnete i zadržite ikonu sporta kada se nalazite u izborniku Training (Vježbanje).

VJEŽBANJE S CILJEM USMJERENIM NA TRAJANJE ILI UTROŠAK KALORIJA

Ako ste na internetskoj usluzi Flow izradili cilj vježbanja usmjeren na trajanje ili utrošak kalorija i sinkronizirali ga s uređajem A360, bit će dostupni sljedeći prikazi:

	<p>Ako ste izradili cilj prema kalorijskoj vrijednosti, moći ćete vidjeti koju količinu od planiranih kalorija još trebate utrošiti i trenutnu brzinu otkucaja srca.</p>
<p>ILI</p> 	<p>Ako ste izradili cilj prema vremenu, moći ćete vidjeti koliko je vremena još ostalo do cilja i trenutnu brzinu otkucaja srca.</p> <p>Boja vrijednosti brzine otkucaja srca označava zonu brzine otkucaja srca u kojoj se nalazite.</p>
	<p>Trenutno trajanje vježbanja.</p> <p>Dnevno vrijeme.</p>

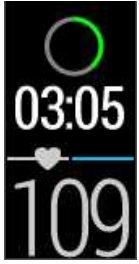




Trenutni utrošak kalorija za vrijeme vježbanja.


Zone brzine otkucaja srca u vertikalnim crticama u kojima ste bili za vrijeme sesije. Trenutna zona je istaknuta.


VJEŽBANJE S CILJEM U FAZAMA


Ako se na internetskoj usluzi Flow izradili cilj u fazama, zadali intenzitet brzine otkucaja srca za svaku fazu i sinkronizirali taj cilj s uređajem A360, bit će dostupni sljedeći prikazi:

	<p>Možete vidjeti svoju brzinu otkucaja srca, donju i gornju granicu brzine otkucaja srca za trenutnu fazu te dosadašnje trajanje vježbanja. Simbol srca je vizualni indikator položaja trenutne brzine otkucaja srca u odnosu na ograničenja brzine otkucaja srca.</p> <p>Boja brzine otkucaja srca označava zonu brzine otkucaja srca u kojoj se trenutno nalazite.</p>
	<p>Trenutno trajanje vježbanja.</p> <p>Dnevno vrijeme</p>
	<p>Dosad utrošene kalorije za vrijeme vježbanja</p>

PAUZIRANJE/ZAUSTAVLJANJE VJEŽBANJA

	<p>1. Ako želite pauzirati vježbanje, pritisnite gumb. Prikazat će se poruka Paused (Pauzirano). Za nastavak vježbanja, kucnite ikonu sa zelenim strelicama.</p>
---	---

	<p>2. Ako želite zaustaviti vježbanje, pritisnite gumb i zadržite ga tri sekunde tijekom snimanja vježbanja ili kada je ono pauzirano – dok brojač ne dođe do nule. Ili kucnite i zadržite crvenu ikonu za zaustavljanje na zaslonu.</p>
---	--


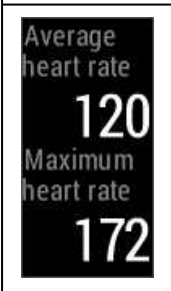
 Ako zaustavite vježbanje nakon pauziranja, vrijeme proteklo nakon pauziranja neće biti uključeno u ukupno vrijeme vježbanja.

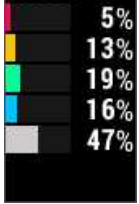


PREGLED VJEŽBANJA NAKON VJEŽBANJA

Odmah nakon zaustavljanja vježbanja, na uređaju A360 prikazat će se pregled vašeg vježbanja. Detaljniju, ilustriranu analizu, dobit ćete u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi.

PREGLED VJEŽBANJA NA UREĐAJU A360

Na uređaju A360 moguće je vidjeti pregled vježbanja samo za trenutni dan. Ako kasnije želite vidjeti pregled vježbanja, uđite u **Diary** (Dnevnik) i odaberite dan, a zatim odaberite željeni pregled vježbanja.

	<p>Start time (Početno vrijeme) Vrijeme početka vježbanja.</p> <p>Duration (Trajanje) Trajanje vježbanja</p>
	<p>Average heart rate (Prosječna brzina otkucaja srca) Prosječni broj otkucaja srca tijekom vježbanja</p> <p>Maximum heart rate (Maksimalna brzina otkucaja srca) Vaša maksimalna brzina otkucaja srca tijekom vježbanja</p>

<p>Training benefit</p> <p>Recovery training</p>	<p>Training Benefit (Prednost vježbanja)</p> <p>Glavni učinak/povratne informacije o vježbanju Za aktiviranje značajke Prednost vježbanja trebate provesti najmanje 10 minuta u sportskim zonama s uključenim mjerenjem brzine otkucaja srca</p>
<p>Heart rate zones</p> 	<p>Heart rate zones (Zone brzine otkucaja srca)</p> <p>Postotni udio vremena provedenog u svakoj zoni brzine otkucaja srca</p>
<p>Calories</p> <p>223kcal</p> <p>Fat burn %</p> <p>38%</p>	<p>Calories (Kalorije)</p> <p>Količina utrošenih kalorija za vrijeme vježbanja</p> <p>Fat burn % (% otopljenih masti)</p> <p>Postotni udio masti otopljenih tijekom vježbanja</p>
<p>Speed Avg</p> <p>km/h</p> <p>9.8</p> <p>Max</p> <p>km/h</p> <p>13.2</p>	<p>Prosječna i maksimalna brzina ili ritam sesije.</p> <p> Vidljivo samo na sportskim profilima vezanima uz trčanje*</p>
<p>Distance</p> <p>6.8km</p>	<p>Prijeđena udaljenost u sesiji.</p> <p> Vidljivo samo na sportskim profilima vezanima uz trčanje*</p>

*Running (Trčanje), Jogging (Rekreacijsko trčanje), Road running (Trčanje cestom), Trail running (Trčanje planinskim stazama), Treadmill running (Trčanje na pokretnoj traci), Track and field running (Kombinacijsko trčanje), Walking (Hodanje), Ultra running (Ultra trčanje)

APLIKACIJA POLAR FLOW

Sinkronizirajte A360 s aplikacijom Flow tako da kucnete i zadržite gumb u vremenskom prikazu. U aplikaciji Flow možete brzo analizirati svoje podatke nakon svakog vježbanja. Aplikacija omogućava brzi pregled podataka o vježbanju izvan mreže.

Više informacija pronaći ćete u [aplikaciji Polar Flow](#).

INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Internetska usluga Polar Flow omogućava vam analizu svake pojedinosti vašeg vježbanja i da saznate više o vašoj izvedbi. Pratite svoj napredak i podijelite najbolja vježbanja s drugima.

Više informacija pronaći ćete u [Internetska usluga Polar Flow](#).

ZNAČAJKE

24/7 PRAĆENJE AKTIVNOSTI

A360 prati vaše aktivnosti pomoću ugrađenog 3D akcelerometra koji bilježi pokrete ručnog zgloba. On analizira učestalost, intenzitet i pravilnost vaših pokreta zajedno s tjelesnim podacima, čime vam se pruža uvid u količinu stvarnih aktivnosti u svakodnevnom životu, pored redovitog vježbanja. Preporučamo da A360 nosite na nedominantnoj ruci kako biste mogli preciznije pratiti aktivnosti.

CILJ ZA AKTIVNOSTI

Vaš osobni cilj za aktivnosti dobit ćete nakon registracije Polar računa u aplikaciji Flow. On će vas svaki dan voditi prema ostvarivanju cilja. Cilj možete vidjeti na uređaju A360, u aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi. Cilj za dnevne aktivnosti temelji se na vašim osobnim podacima i postavci za razinu aktivnosti koju ćete pronaći u postavkama cilja za dnevne aktivnosti na [internetskoj usluzi Flow](#).

Ako želite promijeniti svoj cilj, prijavite se na internetsku uslugu Flow, kliknite svoje ime/fotografiju profila u gornjem desnom kutu i pristupite kartici Daily Activity goal (Cilj za dnevne aktivnosti) u Settings (Postavke). Postavka cilja za dnevne aktivnosti omogućava da odaberete onu koja najbolje opisuje aktivnosti vašem uobičajenom danu, na jednoj od tri moguće razine. Ispod područja za odabir možete vidjeti koliko aktivni trebate biti da biste ostvarili cilj za dnevne aktivnosti na odabranoj razini. Primjerice, ako radite uredski posao i većinu dana provodite sjedeći, očekuje se da ostvarite otprilike četiri sata aktivnosti niskim intenzitetom tijekom običnog dana. Očekivanja su veća za osobe koje puno stoje i hodaju tijekom radnog vremena.

PODACI O AKTIVNOSTIMA

A360 postupno popunjava traku aktivnosti i tako označava kako napredujete prema dnevnom cilju. Kada je traka puna, ostvarili ste cilj i bit ćete obaviješteni vibrirajućim upozorenjem. Traku aktivnosti možete vidjeti u izborniku **My day** (Moj dan) i u nekim izgledima sata.

U izborniku **My day** (Moj dan) možete vidjeti koliko je do tog trenutka bio aktivan vaš dan, zajedno vježbanjima koja ste završili ili planirali za taj dan.

- **Steps** (Koraci): Broj dosad napravljenih koraka. Količina i vrsta tjelesnih pokreta registriraju se i pretvaraju u procijenjenu vrijednost broja koraka.
- **Distance** (Udaljenost): Dosad prijeđena udaljenost. Izračun udaljenosti ovisi o vašoj visini i napravljenim koracima.
- **Calories** (Kalorije): Pokazuje količinu utrošenih kalorija za vrijeme vježbanja, aktivnosti i BBM (brzina bazalnog metabolizma: najmanja količina metaboličkih aktivnosti potrebnih za održavanje životnih funkcija).

UPOZORENJE O NEAKTIVNOSTI

Općepoznato je da je tjelesna aktivnost glavni čimbenik u održavanju zdravlja. Osim tjelesne aktivnosti, važno je i izbjegavati dugotrajno sjedenje. Dugotrajno sjedenje loše je za vaše zdravlje, čak i na dane kada vježbate i dovoljno ste aktivni. A360 će primijetiti ako ste predugo bili neaktivni tijekom dana i na taj način vam pomoći da prestanete sjediti i izbjegnute negativne učinke na zdravlje.

Ako ste bili mimi 55 minuta, aktivirat će se upozorenje o neaktivnosti: Prikazat će se poruka **It's time to move** (Vrijeme je za pokret) uz slabo vibriranje. Ustanite i pronađite vlastiti način da budete aktivni. Nakratko prošetajte, istegnite se ili napravite neku drugu laganu aktivnost. Poruka će nestati kada se počnete kretati ili ako pritisnete bilo koji gumb. Ako se ne pokrenete u roku pet minuta, dobit ćete oznaku za neaktivnost koju ćete, nakon sinkronizacije, moći vidjeti u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi.

Aplikacija Flow i istoimena internetska usluga prikazuju sve oznake za neaktivnost koje ste dobili. Na taj način možete provjeravati svoju svakodnevnu rutinu i napraviti promjene u smjeru aktivnijeg načina života.

PODACI O SPAVANJU NA INTERNETSKOJ USLUZI I U APLIKACIJI FLOW

Ako ga nosite noći, A360 će pratiti vrijeme i kvalitetu (mimo/nemimo) vašeg spavanja. Način za spavanje nije potrebno uključiti. Uređaj će prema pokretima vašeg zgloba automatski otkriti da spavate. Vrijeme spavanja i njegova kvaliteta (mimo/nemimo) prikazuje se na internetskoj usluzi Flow i u istoimenoj aplikaciji nakon sinkronizacije uređaja A360.

Vrijeme dok spavate je najduže vrijeme kontinuiranog odmora tijekom 24 sata, počevši od 18:00 do 18:00 sljedećeg dana. Prekidi u spavanju kraći od jednog sata ne prekidaju praćenje spavanja, ali se ne računaju u ukupno vrijeme spavanja. U slučaju prekida u spavanju dužeg od 1 sata, prekida se praćenje spavanja.

Razdoblja u kojima mirno spavate bez mnogo pomicanja računaju se kao mimo spavanje. Razdoblja u kojima se pomičete i mijenjate položaj računaju se kao nemirno spavanje. Umjesto običnog zbrajanja svih nepomičnih razdoblja, izračun veći naglasak stavlja na duža nego kraća nepomična razdoblja. Postotni udio mirnog spavanja služi za usporedbu vremena provedenog u mirnom snu s ukupnim vremenom spavanja. Mirno spavanje uvijek je individualno i treba se tumačiti zajedno sa vremenom spavanja.

Kada znate količinu mirnog i nemirnog spavanja, imat ćete uvid u kvalitetu spavanja noću i moći ćete zaključiti da li na istu utječu neke promjene u vašem svakodnevnom životu. Tako možete pomoći pronaći načine poboljšanja kvalitete spavanja kako biste se tijekom dana osjećali odmorno.

PODACI O AKTIVNOSTIMA U APLIKACIJI FLOW I NA ISTOIMENOJ INTERNETSKOJ USLUZI

Pomoću aplikacije Flow možete pratiti i analizirati podatke o svojim aktivnostima dok ste u pokretu te izvršiti bežično sinkroniziranje između uređaja A360 i usluge Polar Flow. Internetska usluga Flow pruža vam najdetaljniji uvid u podatke o vašim aktivnostima.

PAMETNE OBAVIJESTI (IOS)

Značajka pametnih obavijesti omogućava primanje obavijesti o dolaznim pozivima, porukama i obavijestima s aplikacija na uređaju Polar. Na uređaju Polar primat ćete iste obavijesti koje primete na zaslonu telefona. Kada vježbate na temelju brzine otkucaja srca pomoću uređaja A360, obavijesti o pozivima moći ćete primiti samo ako je na telefonu pokrenuta aplikacija Polar Flow.

- Provjerite imate li najnoviju inačicu firmvera na uređaju A360 i najnoviju inačicu aplikacije Polar Flow.
- Za korištenje značajke Smart Notifications (Pametne obavijesti) potrebna je mobilna aplikacija Polar Flow za iOS i A360 mora biti uparen s aplikacijom.
- Ne zaboravite da se, uz uključenu značajku Smart Notifications (Pametne obavijesti), baterija Polar uređaja i telefona troši brže jer je Bluetooth veza stalno uključena.


POSTAVKE ZA PAMETNE OBAVIJESTI


MOBILNA APLIKACIJA POLAR FLOW

 U mobilnoj aplikaciji Polar Flow značajka Pametne obavijesti automatski je isključena.

Značajku Pametne obavijesti u mobilnoj aplikaciji se uključuje i isključuje na sljedeći način.

1. Otvorite mobilnu aplikaciju Polar Flow.
2. Uđite u **Settings** (Postavke) > **Notifications** (Obavijesti).
3. U **SMART NOTIFICATIONS** (Pametne obavijesti) odaberite **On (no preview)** (Uključeno (bez pregleda)) ili **Off** (Isključeno).
4. **Sinkronizirajte A360 s mobilnom aplikacijom** tako da pritisnete i zadržite gumb na uređaju A360.
5. Na zaslonu uređaja A360 prikazat će **Smart notifications on** (Pametne obavijesti uključene) ili **Smart notifications off** (Pametne obavijesti isključene).

 Svaki put kada promijenite postavke obavijesti u mobilnoj aplikaciji Polar Flow, sinkronizirajte A360 s mobilnom aplikacijom.

 Značajka Do not disturb (Ne smetaj) onemogućuje uključivanje zaslona uslijed pomicanja zgloba i omogućuje vam bolji odmor u tamnim uvjetima, primjerice u krevetu.

ZNAČAJKA DO NOT DISTURB (NE SMETAJ) U APLIKACIJI POLAR FLOW

Ako želite onemogućiti upozorenja za obavijesti u određeno vrijeme tijekom dana, uključite značajku **Do not disturb** (Ne smetaj) u mobilnoj aplikaciji Polar Flow. Kada je ona uključena, za vrijeme postavljenog razdoblja nećete primiti upozorenja za obavijesti. Značajka **Do not disturb** (Ne smetaj) je automatski uključena, a vremensko razdoblje je postavljeno na 22 – 7 h.

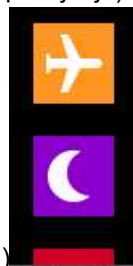
Značajku **Do not disturb** (Ne smetaj) ćete promijeniti na sljedeći način:

1. Otvorite mobilnu aplikaciju Polar Flow.
2. Uđite u **Settings** (Postavke) > **Notifications** (Obavijesti).
3. U **SMART NOTIFICATIONS** (Pametne obavijesti) možete uključiti i isključiti značajku **Do not disturb** (Ne smetaj) te postaviti vrijeme početka i završetka za značajku **Do not disturb** (Ne smetaj).
4. Sinkronizirajte A360 s mobilnom aplikacijom tako da pritisnete i zadržite gumb na uređaju A360.

PODEŠAVANJE FUNKCIJE DO NOT DISTURB (NE SMETAJ) NA UREĐAJU A360

Na uređaju A360 upozorenja za obavijesti možete onemogućiti na sljedeći način:

1. Pritisnite i držite bočni gumb dok se ne pojavi izbornik Control (Upravljanje). (Prvo će se prikazati



poruka Searching (Traženje), no samo nastavite pritiskati gumb.)

2. Dotaknite ikonu Do not disturb (Ne smetaj):



Na zaslonu će se prikazati Do not disturb is on (Značajka ne smetaj je uključena) i zaslon će se prebaciti na



prikaz vremena. Dok je značajka uključena, na prikazu vremena prikazuje se ikona polumjeseca:

Ako želite omogućiti upozorenja za obavijesti, ponovite korake.

POSTAVKE TELEFONA

Postavke za obavijesti na telefonu određuju koje ćete obavijesti primati na uređaju A360. Uređivanje postavki obavijesti na iOS telefonu:

1. Uđite u **Settings** (Postavke) > **Notifications** (Obavijesti).
2. Pobrinite se da se aplikacije od kojih želite primati obavijesti nalaze na popisu **INCLUDE** (Obuhvaćeno) te da je njihov način upozoravanja postavljen na **Banners** (Natpisi) ili **Alerts** (Upozorenja).

Napomena: tijekom vježbanja možete primiti samo telefonske pozive i poruke o lokaciji.

Nećete primiti obavijesti od aplikacija navedenih na popisu **DO NOT INCLUDE** (Nije obuhvaćeno).

KORIŠTENJE

Polar uređaj će vas o primljenom upozorenju diskretno obavijestiti vibriranjem. Na dolazni poziv možete se javiti, možete ga utišati ili odbiti (samo uz sustav iOS 8). Ako ga odlučite utišati, tako ćete utišati uređaj Polar, a ne telefon. Ako stigne obavijest tijekom upozorenja o pozivu, ona se neće prikazati.

Ako je na vašem telefonu pokrenuta aplikacija Flow, za vrijeme vježbanja moći ćete primiti pozive i navigacijske upute (samo uz Google karte). Nećete moći primiti obavijesti (e-pošte, kalendara, aplikacija itd.) za vrijeme vježbanja.

UKLANJANJE OBAVIJESTI

Obavijesti možete ukloniti ručno ili nakon isteka vremena. Obavijesti se ručno uklanjaju i sa zaslona telefona, dok se uklanjanjem nakon isteka vremena obavijest uklanja samo s uređaja Polar, ali ostaje prikazana na telefonu.

Uklanjanje obavijesti sa zaslona:

- Ručno: Pritisnite bočni gumb

Istek vremena: Obavijest će nestati nakon 30 sekundi ako ju ne uklonite ručno

ZNAČAJKA SMART NOTIFICATIONS (PAMETNE OBAVIJESTI) RADI PUTEM BLUETOOTH VEZE


Značajka Pametne obavijesti radi na uređaju A360 i telefonu povezanima Bluetooth vezom, pod uvjetom da se ti uređaji nalaze u vidnom dometu, udaljeni najviše 5 m/16 st. Ako je A360 manje od dva sata izvan dometa, telefon će automatski obnoviti vezu u roku 15 minuta nakon vraćanja uređaja A360 u područje dometa.

Ako je A360 više od dva sata izvan dometa, vezu ćete obnoviti tako da pritisnete i zadržite gumb na uređaju A360.

PAMETNE OBAVIJESTI (ANDROID)

Značajka pametnih obavijesti omogućava primanje obavijesti o dolaznim pozivima, porukama i obavijestima s aplikacija na uređaju Polar. Na uređaju Polar primat ćete iste obavijesti koje primete na zaslonu telefona. Ne zaboravite da tijekom treninga s brzinom otkucaja srca uz A360 nije moguće primiti obavijesti.

- Provjerite da na telefonu imate Android 5.0 ili noviji.
- Provjerite da imate najnoviju verziju firmvera na uređaju A360, najmanje v. 1.1.15.
- Za korištenje značajke Pametne obavijesti potrebna je mobilna aplikacija Polar Flow za Android, a A360 mora biti uparen s aplikacijom.
- Da bi značajka Smart Notifications (Pametne obavijesti) radila, aplikacija Polar Flow mora biti pokrenuta na telefonu.
- Ne zaboravite da se, uz uključenu značajku Smart Notifications (Pametne obavijesti), baterija Polar uređaja i telefona troši brže jer je Bluetooth veza stalno uključena.

 Provjerili smo funkcionalnost na nekim od najčešćih modela telefona, kao što su Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Moguća je razlika u funkcionalnosti s drugim modelima telefona koji podržavaju Android 5.0.


POSTAVKE ZA PAMETNE OBAVIJESTI


UKLJUČIVANJE/ISKLJUČIVANJE ZNAČAJKE SMART NOTIFICATIONS (PAMETNE OBAVIJESTI)

 U mobilnoj aplikaciji Polar Flow značajka Pametne obavijesti automatski je isključena.

Značajku Pametne obavijesti u mobilnoj aplikaciji se uključuje i isključuje na sljedeći način.

1. Otvorite mobilnu aplikaciju Polar Flow.
2. Sinkronizirajte A360 s mobilnom aplikacijom tako da pritisnete i zadržite bočni gumb na uređaju A360.
3. Uđite u **Settings** (Postavke) > **Notifications** (Obavijesti).
4. U **SMART NOTIFICATIONS** (Pametne obavijesti) odaberite **On (no preview)** (Uključeno (bez prikaza)) ili **Off** (Isključeno).
Kada uključite pametne obavijesti, pratite upute za omogućavanje obavijesti na telefonu (primjerice za pružanje aplikaciji Polar Flow pristupa obavijestima telefona), ako ih niste omogućili. Prikazuje se Enable notifications? (Omogućiti obavijesti?). Dotaknite Enable (Omogućiti). Zatim odaberite Polar Flow i dotaknite OK (U redu).
5. **Sinkronizirajte A360 s mobilnom aplikacijom** tako da pritisnete i zadržite bočni gumb na uređaju A360.
6. Na zaslonu uređaja A360 prikazat će **Smart notifications on** (Pametne obavijesti uključene) ili **Smart notifications off** (Pametne obavijesti isključene).

 Svaki put kad promijenite postavke obavijesti u mobilnoj aplikaciji Polar Flow, sinkronizirajte A360 s mobilnom aplikacijom.

 Značajka Do not disturb (Ne smetaj) onemogućuje uključivanje zaslona zbog pomicanja zgloba i omogućuje vam bolji odmor u tamnim uvjetima, primjerice u krevetu.

ZNAČAJKA DO NOT DISTURB (NE SMETAJ) U APLIKACIJI POLAR FLOW

Ako želite onemogućiti upozorenja za obavijesti u određeno vrijeme tijekom dana, uključite značajku **Do not disturb** (Ne smetaj) u mobilnoj aplikaciji Polar Flow. Kada je ona uključena, za vrijeme postavljenog razdoblja nećete primati upozorenja za obavijesti. Značajka **Do not disturb** (Ne smetaj) je automatski uključena, a vremensko razdoblje je postavljeno na 22 – 7 h.

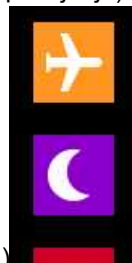
Značajku **Do not disturb** (Ne smetaj) ćete promijeniti na sljedeći način:

1. Otvorite mobilnu aplikaciju Polar Flow.
2. Uđite u **Settings** (Postavke) > **Notifications** (Obavijesti).
3. U **SMART NOTIFICATIONS** (Pametne obavijesti) možete uključiti i isključiti značajku **Do not disturb** (Ne smetaj) te postaviti vrijeme početka i završetka za značajku **Do not disturb** (Ne smetaj). Značajka Do not disturb (Ne smetaj) vidljiva je kad je postavka Smart notifications (Pametne obavijesti) postavljena na On (no preview) (Uključeno (bez prikaza)).
4. Sinkronizirajte A360 s mobilnom aplikacijom tako da pritisnete i zadržite gumb na uređaju A360.

PODEŠAVANJE FUNKCIJE DO NOT DISTURB (NE SMETAJ) NA UREĐAJU A360

Na uređaju A360 upozorenja za obavijesti možete onemogućiti na sljedeći način:

1. Pritisnite i držite bočni gumb dok se ne pojavi izbornik Control (Upravljanje). (Prvo će se prikazati



poruka Searching (Traženje), no samo nastavite pritiskati gumb.)

2. Dotaknite ikonu Do not disturb (Ne smetaj):



Na zaslonu će se prikazati Do not disturb is on (Značajka ne smetaj je uključena) i zaslon će se prebaciti na

prikaz vremena. Dok je značajka uključena, na prikazu vremena prikazuje se ikona polumjeseca:



Ako želite omogućiti upozorenja za obavijesti, ponovite korake.

BLOCK APPS (BLOKIRAJ APLIKACIJE)

U aplikaciji Polar Flow možete blokirati obavijesti iz određenih aplikacija. Čim na uređaju A360 primite prvu obavijest iz aplikacije, aplikacija će se naći na popisu u Settings > Notifications > Block apps (Postavke > Obavijesti > Blokiraj aplikacije) pa ćete ju moći blokirati ako to želite.

POSTAVKE TELEFONA

Ako želite primati obavijesti s telefona na uređaj A360, prvo je potrebno omogućiti obavijesti na mobilnim aplikacijama iz kojih ih želite primati. Ovo možete učiniti putem postavki mobilnih aplikacija ili putem postavki za obavijesti aplikacija Android telefona. Više informacija o postavkama za obavijesti aplikacija potražite u korisničkom priručniku telefona.

Zatim aplikacija Polar Flow mora imati odobrenje za čitanje obavijesti s telefona. Aplikaciji Polar Flow morate omogućiti pristup obavijestima telefona (omogućite obavijesti u aplikaciji Polar Flow). Aplikacija Polar Flow pomaže vam u ostvarivanju pristupa kada je potrebno.

KORIŠTENJE

Polar uređaj će vas o primljenom upozorenju diskretno obavijestiti vibriranjem. Na dolazni poziv možete se javiti, možete ga utišati ili odbiti. Ako ga odlučite utišati, tako ćete utišati uređaj Polar, a ne telefon. Ako stigne obavijest tijekom upozorenja o pozivu, ona se neće prikazati.

Nećete primati obavijesti za vrijeme vježbanja.

UKLANJANJE OBAVIJESTI

Obavijesti možete ukloniti ručno ili nakon isteka vremena. Obavijesti se ručno uklanjaju i sa zaslona telefona, dok se uklanjanjem nakon isteka vremena obavijest uklanja samo s uređaja Polar, ali ostaje prikazana na telefonu.

Uklanjanje obavijesti sa zaslona:

- Ručno: Pritisnite bočni gumb

Istek vremena: Obavijest će nestati nakon 30 sekundi ako ju ne uklonite ručno

ZNAČAJKA SMART NOTIFICATIONS (PAMETNE OBAVIJESTI) RADI PUTEM BLUETOOTH VEZE

Značajka Pametne obavijesti radi na uređaju A360 i telefonu povezanima Bluetooth vezom, pod uvjetom da se ti uređaji nalaze u vidnom dometu, udaljeni najviše 5 m/16 st. Ako je A360 manje od dva sata izvan dometa, telefon će automatski obnoviti vezu u roku 15 minuta nakon vraćanja uređaja A360 u područje dometa.

Ako je A360 više od dva sata izvan dometa, vezu ćete obnoviti tako da pritisnete i zadržite gumb na uređaju A360.

POLAR SPORTSKI PROFILI

Izradili smo sedam zadanih sportskih profila za vaš A360. Na internetskoj usluzi Flow možete dodavati nove sportske profile i sinkronizirati ih s uređajem A360 – na taj način stvarate popis svih vašim omiljenih sportova. Za svaki sportski profil možete odrediti posebne postavke. Primjerice, isključite obavještanje vibracijom u sportskog profila za jogu. Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Sportski profili na internetskoj usluzi Flow](#).

Korištenje sportskih profila vam omogućava praćenje vaših aktivnosti i napretka u različitim sportovima. To možete učiniti na [internetskoj usluzi Flow](#).

ZNAČAJKE PAMETNOG VJEŽBANJA POLAR

Neovisno o tome radi li se o ocjenjivanju vaše svakodnevne kondicijske razine, izradi plana vježbanja za pojedinca, radu odgovarajućim intenzitetom ili primanju trenutne povratne informacije, Polar pametno vježbanje nudi izbor jedinstvene i jednostavne za uporabu značajke, prilagođene vašim potrebama i dizajnirane za maksimalan užitak i motivaciju za vrijeme vježbanja.

A360 sadrži sljedeće značajke pametnog vježbanja Polar:

- [Smart calories](#) (Pametne kalorije)
- [Heart rate zones](#) (Zone brzine otkucaja srca)
- [Training Benefit](#) (Prednost vježbanja)

PAMETNE KALORIJE


Najtočnije brojilo kalorija na tržištu računa broj utrošenih kalorija. Izračun utroška energije temelji se na:


- tjelesnoj težini, visini, dobi, spolu
- individualnoj maksimalnoj brzini otkucaja srca (HR_{max})
- brzini otkucaja srca za vrijeme vježbanja
- mjerenju aktivnosti izvan vježbanja i kada vježbate bez senzora brzine otkucaja srca
- individualnom maksimalnom udisaju kisika ($VO2_{max}$)
 $VO2_{max}$ pokazatelj je vaše aerobne kondicije. Vašu procijenjenu vrijednost $VO2_{max}$ možete saznati Polar testom kondicije. Dostupno samo uz Polar senzor brzine otkucaja srca H7.



ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA

Zone brzine otkucaja srca Polar uvode novu razinu učinkovitosti u vježbanje koja se temelji na brzini otkucaja srca. Vježbanje je podijeljeno na pet zona brzine otkucaja srca koje se zasnivaju na postotnom udjelu

maksimalne brzine otkucaja srca. Sa zonama brzine otkucaja srca možete jednostavno odabrati i pratiti intenzitete vježbanja.

Ciljna zona	Intenzitet u % HR_{max} $HR_{max} =$ Maksimalna brzina otkucaja srca (220-dob).	Primjer: Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30- godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk/min (220-30).	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
<p>MAKSIMALNO</p> 	90-100%	171 - 190 otk/min	manje od 5 minuta	<p>Prednosti: Maksimalan ili gotovo maksimalan učinak za disanje i mišiće.</p> <p>Subjektivno: Vrlo naporno za disanje i mišiće</p> <p>Preporučuje se za: vrloiskusne i istrenirane sportaše. Samo u kratkim intervalima, obično u završnoj pripremi za kratke događaje.</p>
<p>TEŠKO</p> 	80-90%	152 - 172 otk/min.	2 - 10 minuta	<p>Prednosti: Povećana sposobnost podnošenja opterećenja pri velikoj brzini.</p> <p>Subjektivno: Uzrokuje umor u mišićima i teško disanje</p> <p>Preporučuje se za: Iskusne</p>

Ciljna zona	Intenzitet u % HR_{max} $HR_{max} =$ Maksimalna brzina otkucaja srca (220-dob).	Primjer: Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30- godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk/min (220–30).	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
				sportaše za cjelogodišnje vježbanje, različitog trajanja. Postaje važnije za vrijeme sezone pred-natjecanja.
UMJERENO 	70-80%	133 - 152 otk/min	10 - 40 minuta	<p>Prednosti: Pospješuje opći tempo vježbanja, olakšava napor umjerenog intenziteta i pospješuje učinkovitost.</p> <p>Subjektivno: odmjereno, kontrolirano i brzo disanje.</p> <p>Preporučuje se za: sportaše koji vježbaju za događaje ili traže rezultate izvedbe.</p>
LAGANO	60-70%	114-133 otk/min	40 - 80 minuta	<p>Prednosti: Pospješuje opću kondiciju, oporavak i ubrjava metabolizam.</p> <p>Subjektivno: udobno i lagano,</p>

Ciljna zona	Intenzitet u % HR_{max} $HR_{max} =$ Maksimalna brzina otkucaja srca (220-dob).	Primjer: Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30- godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk/min (220–30).	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
				<p>malo mišićno i kardiovaskularno opterećenje.</p> <p>Preporučuje se za: svakoga za vježbanje dužeg trajanja za vrijeme osnovnog vježbanja i za vježbe oporavka tijekom natjecateljske sezone.</p>
<p>JAKO LAGANO</p> 	50-60%	104-114 otk/min	20 - 40 minuta	<p>Prednosti: Pomaže u zagrijavanju i hlađenju i potpomaže oporavak.</p> <p>Subjektivno: vrlo lagano, malo napora.</p> <p>Preporučuje se za: za oporavak i hlađenje, tijekom sezone vježbanja.</p>

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 1 izvodi se uz vrlo lagan intenzitet. Glavno načelo vježbanja je da se izvedba pospješuje pri oporavku nakon a ne za vrijeme vježbanja. Ubrzajte postupak oporavka uz vrlo lagani intenzitet vježbanja.

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 2 služi vježbanju izdržljivosti, osnovnom dijelu svakog programa vježbanja. Vježbanje u ovoj zoni je jednostavno i aerobno. Vježbanje koje dugo traje u ovoj laganoj zoni rezultira učinkovitom potrošnjom energije. Za napredak ćete morati biti ustrajni.

Aerobna snaga je poboljšana u zoni 3 brzine otkucaja srca. Intenzitet vježbanja je veći nego u sportskim zonama 1 i 2 ali i dalje uglavnom aerobni. Vježbanje u sportskoj zoni 3 može se, primjerice sastojati od intervala praćenih oporavkom. Vježbanje u ovoj zoni posebno je učinkovito za povećanje učinkovitosti cirkulacije krvi u srčanim mišićima i mišićima tijela.

Ako je vaš cilj natjecanje u punoj snazi, trebate vježbati u zonama brzine otkucaja srca 4 i 5. U ovim zonama, vježbate anaerobno u intervalima do 10 minuta. Što je kraći interval, veći je intenzitet. Dovoljan oporavak između intervala jako je važan. Model vježbanja u zonama 4 i 5 namijenjen je za ostvarivanje najboljih rezultata.

Polar ciljne zone brzine otkucaja srca mogu se personalizirati pomoću laboratorijski izmjerene vrijednosti HRmax ili provođenjem terenskog testa za samostalno mjerenje vrijednosti. Prilikom vježbanja u ciljnoj zoni brzine otkucaja srca pokušajte iskoristiti cijelu zonu. Srednja zona je dobar cilj ali održavanje brzine otkucaja vašeg srca na istoj razini sve vrijeme nije nužno. Brzina otkucaja srca postupno se prilagođava intenzitetu vježbanja. Primjerice, ako prijedete iz prve zone brzine otkucaja srca u treću, sustav cirkulacije i brzina otkucaja srca će se prilagoditi za 3-5 minuta.

Brzina otkucaja srca odgovara na intenzitet vježbanja ovisno o čimbenicima kao što su razine kondicije i oporavka, ali i o čimbenicima okruženja. Važno je primijetiti subjektivne osjećaje zamora i prema tome prilagoditi program vježbanja.

PREDNOST VJEŽBANJA

Značajka Training Benefit (Prednost vježbanja) daje tekstualne informacije o vašoj izvedbi u svakom vježbanju, što olakšava razumijevanje učinkovitosti vježbanja. Povratne informacije možete vidjeti u aplikaciji Flow te na istoimenoj internetskoj usluzi. Za primanje povratnih informacija trebate vježbati najmanje 10 minuta u zonama brzine otkucaja srca. Povratne informacije značajke Prednost vježbanja zasnivaju se na zonama brzine otkucaja srca. Ona očitava koliko ste vremena utrošili i koliko kalorija ste potrošili u svakoj zoni.

Opisi različitih mogućnosti prednosti vježbanja navedene su u donjoj tablici.

Povratna informacija	Prednost vježbanja
Maximum training+ (Maksimalno vježbanje+)	To je bila teška vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor.
Maximum training (Maksimalno vježbanje)	To je bila teška vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji.
Maximum & Tempo training (Maksimalno vježbanje i tempo)	Kakva vježba! Poboljšali ste brzinu i efikasnost. Ova vježba također je znatno razvila vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.

Povratna informacija	Prednost vježbanja
Tempo & Maximum training (Tempo i maksimalno vježbanje)	Kakva vježba! Znatno ste poboljšali vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova je vježba također razvila vašu brzinu i učinkovitost.
Tempo training+ (Tempo vježbanja+)	Odličan tempo u dugoj vježbi! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor.
Tempo training (Tempo vježbanja)	Odličan tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Tempo & Steady state training (Tempo i vježbanje nepromijenjenim tempom)	Dobar tempo! Poboljšali ste vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba je razvila i vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića.
Steady state & Tempo training (Nepromijenjen tempo i tempo vježbanja)	Dobar tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića. Ova je vježba također razvila vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Steady state training + (Vježbanje nepromijenjenim tempom+)	Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Time se također povećala vaša otpornost na umor.
Steady state training (Vježbanje nepromijenjenim tempom)	Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Steady state & Basic training, long (Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje, dugačko)	Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Također je razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Steady state & Basic training (Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje)	Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. Ova je vježba također razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Basic & Steady state training, long (Osnovni i nepromijenjen tempo vježbanja, dugačak)	Odlično! Ova dugačka vježba je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. Također je poboljšala izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Basic & Steady state training (Osnovno vježbanje i vježbanje nepromijenjenim tempom)	Odlično! Poboljšali ste vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. Ova je vježba također razvila izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Basic training, long (Osnovno vježbanje, dugačko)	Odlično! Ova dugačka vježba, slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Basic training (Osnovno vježbanje)	Vrlo dobro! Ova vježba slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za

Povratna informacija	Prednost vježbanja
	vrijeme vježbe.
Recovery training (Vježbanje za oporavak)	Very nice session for your recovery. (Jako dobra vježba za vaš oporavak.) Lagana vježba poput ove dopušta vašem tijelu da se prilagodi vježbanju.

ALARM

Alarm u A360 je nečujan i vibrira. Alarm možete podesiti samo u mobilnoj aplikaciji Polar Flow.

 *Kada je alarm uključen, u vremenskom prikazu će se prikazati ikona sata.*

Vrijeme alarma možete provjeriti u **My day** (Moj dan) tako da prikaz prstima povučete prema gore.

APLIKACIJA POLAR FLOW I ISTOIMENA INTERNETSKA USLUGA

APLIKACIJA POLAR FLOW

Aplikacija Polar Flow vam omogućava brzo tumačenje vaših aktivnosti i podataka o vježbanju izvan mreže, kad god to poželite.

Dobit ćete pojediniosti o vašim aktivnostima 24/7. Saznajte što vam nedostaje da ostvarite svoj dnevni cilj i kako ćete u tome uspjeti. Pregledajte korake, prijedenu udaljenost, utrošene kalorije i vrijeme spavanja.

Aplikacija Flow omogućava jednostavan pristup ciljevima vježbanja i prikaz rezultata testa kondicije. Možete odmah dobiti brzi pregled vašeg vježbanja i analizirati svaku pojediniost izvedbe U dnevniku vježbanja pogledajte tjedne preglede vaših vježbanja. Osim toga, najbitnije stavke vašeg vježbanja možete i podijeliti s vašim pratiteljima u Flow zajednici.

Tako možete i bežično postaviti vaš novi A360. Upute ćete pronaći u [Postavite svoj A360](#).

Za početak korištenja aplikacije Flow, preuzmite je s usluge App Store ili Google Play na mobilni uređaj. Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na www.polar.com/en/support/Flow_app. Prije početka korištenja novog mobilnog uređaja (pametnog telefona, tableta), potrebno je upariti ga sa uređajem A360.

UPARIVANJE MOBILNOG UREĐAJA S UREĐAJEM A360

Prije uparivanja mobilnog uređaja

- preuzmite aplikaciju Flow s usluge App Store ili Google Play.
- pobrinite se da je na vašem mobilnom uređaju uključena značajka *Bluetooth* te da je zrakoplovni način rada isključen.

 *Imajte na umu da uparivanje morate izvršiti u aplikaciji FLOW, a NE u postavkama značajke Bluetooth na vašem mobilnom uređaju.*

Uparivanje mobilnog uređaja:

1. Otvorite aplikaciju Flow na mobilnom uređaju i prijavite se u vaš Polar račun, koji ste izradili [prilikom postavljanju uređaja A360](#).
2. Pričekajte da se na vašem mobilnom uređaju prikaže poruka **Connect product** (Poveži proizvod) (prikazana je poruka **Waiting for A360** (Čeka se A360)).
3. Pritisnite i zadržite gumb na uređaju 360

4. Prikazat će se poruka **Pair: touch device with A360** (Uparivanje: uređaj dodirnite uređajem A360). Mobilni uređaj dodirnite uređajem A360
5. Prikazat će se poruka **Pairing** (Uparivanje).
6. Na uređaju A360 će se prikazati poruka **Confirm on other dev. xxxxx** (Potvrdi na drugom uređaju xxxxx). U mobilni uređaj unesite PIN kod s uređaja A360. Započet će uparivanje.
7. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

Ako želite pregledati podatke o vježbanju u aplikaciji Flow, nakon vježbanja najprije sinkronizirajte vaš A360 s aplikacijom. Kada sinkronizirate A360 s aplikacijom Flow, podaci o vježbanju i aktivnostima također će se sinkronizirati s internetskom uslugom Flow, automatski i putem internetske veze. Aplikacija Flow najlakši je način sinkronizacije podataka o vježbanju s uređajem A360 pomoću internetske usluge. Upute o sinkronizaciji pronaći ćete u [Sinkronizacija](#).

INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Internetska usluga Polar Flow prikazuje vaš cilj za aktivnosti i pojedinosti o vašim aktivnostima te vam pomaže da shvatite kako vaše svakodnevne navike i odluke utječu na vaše opće stanje. Internetska usluga Flow omogućava da planirate i analizirate svaku pojedinost vašeg vježbanja te da naučite više o vašoj izvedbi i dugoročnom napretku. Postavite i prilagodite A360 tako da savršeno bude usklađen s potrebama vašeg vježbanja – to ćete učiniti dodavanjem sportskih profila i namještanjem postavki. Osim toga, najbitnije stavke vašeg vježbanja možete i podijeliti s vašim pratiteljima u Flow zajednici.

[Postavite uređaj A360](#) na flow.polar.com/start kako biste mogli početi koristiti internetsku uslugu Flow. Tamo ćete biti usmjereni na preuzimanje i instalaciju softvera FlowSync za sinkroniziranje podataka između uređaja A360 i internetske usluge te na izradu korisničkog računa za internetsku uslugu. Također, nabavite aplikaciju Flow za mobilni uređaj kako biste mogli brzo analizirati i jednostavno sinkronizirati podatke s internetskom uslugom.

FEED (PRAĆENJE)

U stavci **Feed** (Praćenje) možete vidjeti što ste vi i vaši prijatelji radili u zadnje vrijeme. Pogledajte naše najnovije preglede vježbanja i aktivnosti, podijelite svoja najveća dostignuća, komentirajte i izrazite sviđanje za aktivnosti vaših prijatelja.

EXPLORE (ISTRAŽI)

U **Explore** (Istraži) možete pregledati kartu i podijeljena vježbanja drugih korisnika uz podatke o ruti. Osim toga, možete i oživiti rute drugih osoba kako biste vidjeli na kojim mjestima su se dogodile najbitnije stavke.

DIARY (DNEVNIK)

U stavci **Diary** (Dnevnik) možete vidjeti svoje dnevne aktivnosti, planirana vježbanja (ciljeve vježbanja), ali i pregledavati rezultate prošlih vježbanja i rezultate testa kondicije.

PROGRESS (NAPREDAK)

U stavci **Progress** (Napredak) možete pratiti svoj razvoj prema izvještajima. Izvještaji su praktičan način praćenja vašeg napretka u vježbanju tijekom dužeg vremenskog razdoblja. U tjednim, mjesečnim i godišnjim izvještajima možete odabrati sport o kojemu želite izvještaj. U prilagođenom razdoblju možete odabrati razdoblje i sport. S padajućih popisa odaberite vremensko razdoblje i sport pa pritisnite ikonu kotača kako biste odabrali podatke koje želite pregledati na grafu izvještaja.

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow, idite na polar.com/en/support/flow.

PLANIRAJTE VJEŽBANJE


Planirajte svoje vježbanje – na internetskoj usluzi Flow izradite detaljne ciljeve vježbanja i sinkronizirajte ih s uređajem A360 uz pomoć softvera Flowsync ili aplikacije Flow. Uređaj A360 će vas voditi prema ostvarivanju cilja za vrijeme vježbanja. Napomena: A360 koristi [zone brzine otkucaja srca](#) u vježbanjima koja su isplanirana na internetskoj usluzi Flow - značajka EnergyPointer nije dostupna.

- **Quick Target** (Brzi cilj): Odaberite trajanje ili ciljani utrošak kalorija za vježbanje. Primjerice, možete odabrati utrošak od 500 kcal ili 30 minuta trčanja.
- **Phased Target** (Cilj u fazama): Vježbanje možete podijeliti u faze i tako postaviti različito ciljno trajanje ili intenzitet za svaku fazu. Ova služi za izradu npr. intervalnog vježbanja i dodavanje faza odgovarajućeg zagrijavanja i hlađenja.
- **Favorites** (Favoriti): Izradite cilj i dodajte ga u **Favorites** (Favoriti) kako biste mu jednostavno mogli pristupiti svaki put kada ga poželite ponovno izvesti.


IZRADITE CILJ VJEŽBANJA

1. Idite u **Diary** (Dnevnik) pa kliknite **Add** (Dodaj) > **Training target** (Cilj vježbanja).
2. U prikazu **Add training target** (Dodaj cilj vježbanja), odaberite **Quick** (Brzi) ili **Phased** (U fazama).

Brzi cilj

1. Odaberite **Quick** (Brzi)
2. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, maksimalno 45 znakova), **Date** (Datum) i **Time** (Vrijeme) te eventualno **Notes** (Napomene) koje želite dodati.
3. Unesite vrijednost za trajanje ili kalorije. Možete unijeti samo jednu od tih vrijednosti.
4. Kliknite ikonu favorita  ako cilj želite dodati u **favorite**.
5. Kliknite **Save** (Spremi) ako cilj želite dodati u vaš **Diary** (Dnevnik).

Cilj u fazama

1. Odaberite **Phased** (U fazama)
2. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, maksimalno 45 znakova), **Date** (Datum) i **Time** (Vrijeme) te eventualno **Notes** (Napomene) koje želite dodati.
3. Odaberite želite li izraditi novi cilj u fazama (**CREATE NEW** (Izradi novi)) ili želite koristiti predložak (**USE TEMPLATE** (Koristi predložak)).
4. Dodajte faze u vaš cilj. Kliknite **DURATION** (Trajanje) ako želite dodati fazu prema trajanju. Odaberite naziv i trajanje svake faze, ručno ili automatsko započinjanje sljedeće faze te intenzitet.
5. Kliknite ikonu favorita  ako cilj želite dodati u **favorite**.
6. Kliknite **Save** (Spremi) ako cilj želite dodati u vaš **Diary** (Dnevnik).

Favorites (Favoriti)

Ako ste izradili cilj i dodali ga u favorite, moći ćete ga koristiti kao planirani cilj.

1. Odaberite **FAVORITE TARGETS** (Omiljeni ciljevi). Prikazat će se vaši omiljeni ciljevi vježbanja (favoriti).
2. Ako favorit želite odabrati kao predložak za vaš cilj, kliknite **USE** (Koristi).
3. Ispunite polja **Date** (Datum) i **Time** (Vrijeme).
4. Cilj po želji možete urediti, a možete ga i ostaviti u trenutnom stanju.



Ako uredite cilj u ovom prikazu, nećete utjecati na omiljeni cilj. Ako želite urediti omiljeni cilj, uđite u **FAVORITES** (Favoriti) klikom na ikonu zvjezdice koja se nalazi odmah pored vašeg imena i profilne fotografije.

5. Kliknite **ADD TO DIARY** (Dodaj u dnevnik) ako cilj želite dodati u vaš **Diary** (Dnevnik).

SINKRONIZIRAJTE CILJEVE S UREĐAJEM A360.

Nemojte zaboraviti sinkronizirati ciljeve vježbanja s uređajem A360 s internetske usluge Flow, uz pomoć softvera FlowSync ili aplikacije Flow. Ako ih ne sinkronizirate, oni će biti vidljivi samo u vašem dnevniku na internetskoj usluzi Flow ili na popisu favorita.

Ako sinkroniziranja ciljeva vježbanja s uređajem A360, moći ćete ih pronaći na popisu u stavci **Favorites** (Favoriti).

Više informacija o započinjanju vježbanja s ciljem pronaći ćete u odjeljku [Započinjanje vježbanja](#)


FAVORITES (FAVORITI)

U **Favorites** (Favoriti) na internetskoj usluzi Flow možete pohraniti omiljene ciljeve vježbanja i njima upravljati. A360 može odjednom sadržavati najviše 20 favorita. Ako na internetskoj usluzi Flow imate više od


20 favorita, prvih 20 s popisa će se prebaciti na A360 tijekom sinkronizacije. Pronaći ćete ih u izborniku **Favorites** (Favoriti) u sklopu uređaja A360.

Redoslijed vaših favorita možete promijeniti njihovim povlačenjem i ispuštanjem na internetskoj usluzi. Odaberite favorita kojeg želite pomaknuti i povucite ga na mjesto na popisu gdje ga želite staviti.


Dodavanje cilja vježbanja u favorite:

1. [Create a training target](#) (Izradite cilj vježbanja).
2. Kliknite ikonu favorita  u donjem desnom kutu stranice.
3. Cilj će se dodati u vaše favorite


ili

1. Odaberite postojeći cilj unutar vašeg **Diary** (Dnevnik).
2. Kliknite ikonu favorita  u donjem desnom kutu stranice.
3. Cilj će se dodati u vaše favorite.

Uređivanje favorita

1. Kliknite ikonu favorita  u gornjem desnom kutu pored vašeg imena. Prikazat će se svi vaši omiljeni ciljevi vježbanja.
2. Odaberite favorit koji želite urediti.
3. Možete promijeniti naziv cilja. Kliknite **SAVE** (Spremi).
4. Ako želite urediti ostale pojedinosti cilja, kliknite **VIEW** (Prikaz). Kada završite sa svim željenim promjenama, kliknite **UPDATE CHANGES** (Ažuriraj promjene).

Uklanjanje favorita

1. Kliknite ikonu favorita  u gornjem desnom kutu pored vašeg imena. Prikazat će se svi vaši omiljeni ciljevi vježbanja.
2. Kliknite ikonu za brisanje u gornjem desnom kutu cilja vježbanja ako ga želite ukloniti s popisa favorita.

POLAR SPORTSKI PROFILI NA INTERNETSKOJ USLUZI FLOW

Prema zadanim postavkama, uređaj A360 sadrži sedam sportskih profila. Na internetskoj usluzi Flow možete dodati nove sportske profile na vaš popis sportova, ali ih uređivati njih i postojeće profile. A360 može sadržavati najviše 20 sportskih profila. Ako na internetskoj usluzi Flow imate više od 20 sportskih profila, prvih 20 s popisa će se prebaciti na A360 tijekom sinkronizacije.

Možete promijeniti redoslijed vaših sportskih profila njihovim povlačenjem i ispuštanjem. Odaberite sport koji želite pomaknuti i povucite ga na mjesto na popisu gdje ga želite staviti.

DODAVANJE SPORTSKOG PROFILA

U internetskoj usluzi Flow:

1. Kliknite na vaše ime/fotografiju na profilu u gornjem desnom kutu.
2. Odaberite **Sport Profiles** (Sportski profili).
3. Kliknite **ADD SPORT PROFILE** (Dodaj sportski profil) i odaberite sport s popisa.
4. Sport će se dodati na vaš popis sportova.

UREĐIVANJE SPORTSKOG PROFILA

U internetskoj usluzi Flow:

1. Kliknite na vaše ime/fotografiju na profilu u gornjem desnom kutu.
2. Odaberite **Sport Profiles** (Sportski profili).
3. Kliknite **EDIT** (Uredi) za sport kojeg želite urediti.

U svakom sportskom profilu možete urediti sljedeće podatke:

Heart Rate (Brzina otkucaja srca)

- Heart rate view (Prikaz brzine otkucaja srca)
- Heart rate visible to other devices (Brzina otkucaja srca vidljiva za ostale uređaje; ostali kompatibilni uređaji koji koriste bežičnu tehnologiju Bluetooth® Smart (npr. oprema za vježbanje) mogu otkriti vašu brzinu otkucaja srca.)
- Vrsta zone brzine otkucaja srca koju ste izradili na internetskoj usluzi Flow i prenijeli na uređaj A360.

Gestures and Feedback (Geste i povratne reakcije)

- Obavješćavanje vibracijom

Kada dovršite namještanje postavki sportskog profila, kliknite **SAVE** (Spremanje). Ne zaboravite sinkronizirati postavke s uređajem A360.

SINKRONIZACIJA

Podatke s uređaja A360 možete prenositi putem USB priključka uz korištenje softvera FlowSync ili bežično pomoću značajke Bluetooth Smart® i aplikacije Flow. Da biste mogli sinkronizirati podatke između uređaja A360 i internetske usluge Flow te aplikacije, morate imati Polar račun i softver FlowSync. Već ste izradili račun i preuzeli softver ako ste [uređaj A360 postavili](#) na flow.polar.com/start. Ako ste izvršili brzo postavljanje pri početku korištenja uređaja A360, idite na flow.polar.com/start gdje ćete izvršiti potpuno [postavljanje](#). Preuzmite aplikaciju Flow na mobilni uređaj s usluge App Store ili Google Play.

Nemojte zaboraviti sinkronizirati i ažurirati podatke između uređaja A360, internetske usluge i mobilne aplikacije, gdje god se nalazili.

SINKRONIZACIJA POMOĆU MOBILNE APLIKACIJE FLOW


Prije sinkronizacije pobrinite se da vrijedi sljedeće:

- Imate Polar račun i aplikaciju Flow.
- Na mobilnom uređaju mora je uključena značajka Bluetooth, a zrakoplovni način rada nije uključen.
- Uparili ste A360 s mobilnim telefonom. Više informacija pronaći ćete u [aplikaciji Polar Flow](#).

Ručna sinkronizacija podataka:

1. Prijavite se u aplikaciju Flow pa pritisnite i zadržite gumb na uređaju A360.
2. Prikazat će se poruka **Searching, Connecting** (Pretraživanje, Povezivanje), a nakon toga **Syncing** (Sinkroniziranje).
3. Po dovršetku će se prikazati poruka **Completed** (Dovršeno).

Počevši s Polar A360 firmverom 1.1.15, uređaj za praćenje tjelovježbe svakih sat vremena se sinkronizira s aplikacijom Polar Flow bez potrebe za pokretanjem. Također, nakon svakog vježbanja, upozorenja o neaktivnosti, ostvarenja cilja aktivnosti ili izvođenja testa kondicije, podaci se sinkroniziraju s aplikacijom u pozadini.

 *Kada sinkronizirate A360 s aplikacijom Flow, podaci o vježbanju i aktivnostima također će se sinkronizirati s internetskom uslugom Flow, automatski i putem internetske veze.*


Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na www.polar.com/en/support/Flow_app

SINKRONIZACIJA S INTERNETSKOM USLUGOM FLOW UZ POMOĆ SOFTVERA FLOWSYNC

Ako želite izvršiti sinkronizaciju s internetskom uslugom Flow, potreban vam je softver FlowSync. Idite na flow.polar.com/start pa ga preuzmite i instalirajte prije nego pokušate izvesti sinkronizaciju.

1. Priključite A360 na računalo pomoću USB kabela. Ne zaboravite pokrenuti softver FlowSync.
2. Na računalu će se otvoriti prozor FlowSync, nakon čega će započeti sinkronizacija.
3. Po dovršetku će se prikazati Completed (Dovršeno).

Svaki put kada priključite uređaj A360 u računalo, softver Polar FlowSync će prebaciti vaše podatke na internetsku uslugu Polar Flow i sinkronizirati sve postavke koje ste eventualno promijenili. Ako sinkronizacija ne započne automatski, pokrenite FlowSync pomoću ikone na radnoj površini (Windows) ili iz mape s aplikacijama (Mac OS X). Uvijek kada je dostupno ažuriranje firmvera, FlowSync će vas o tome obavijestiti i od vas zatražiti da instalirate to ažuriranje.

 Ako promijenite postavke na internetskoj usluzi Flow kada je A360 priključen u računalo, pritisnite gumb za sinkronizaciju u softveru FlowSync kako bi se te postavke prenijele na A360.

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow idite na www.polar.com/en/support/flow

Za podršku i dodatne informacije o korištenju softvera FlowSync, idite na www.polar.com/en/support/FlowSync

VAŽNE INFORMACIJE

BRIGA O UREĐAJU A360

Poput drugih elektroničkih uređaja, Polar A360 treba pažljivo koristiti. Prijedlozi u nastavku pomoći će da ispunite jamstvene obveze i uživajte u ovom proizvodu dugi niz godina.

USB kabel mora se priključivati pažljivo da ne bi došlo do oštećenja USB priključka na uređaju.

Ne punite uređaj ako je njegov USB priključak mokar. Prije punjenja pričekajte da se USB priključak osuši – ostavite poklopac neko vrijeme otvorenim. Tako se osigurava nesmetano punjenje i sinkronizacija.



Održavajte uređaj za vježbanje čistim.

- Preporučujemo da uređaj i silikonsku narukvicu operete nakon svakog vježbanja mlazom vode u blagoj otopini sapuna. Izvadite uređaj iz narukvice i operite ih posebno. Po potrebi ih osušite mekim ručnikom.

i *Nužno je da uređaj i narukvicu operete ako ste ih nosili u bazenu s klorom koji se koristi za održavanje čistoće bazena.*

- Ako uređaj ne nosite 24/7, prebrišite vlagu prije nego ga pohranite. Nemojte ga pohraniti u neprozračan materijal ili u vlažnu okolinu, npr. u plastičnu vrećicu ili u vlažnu torbu za vježbanje.
- Po potrebi ga prebrišite mekim ručnikom. Prljavštinu s uređaja za vježbanje odstranite vlažnim papirnatim ručnikom. Ako želite zadržati vodonepropusnost, ne perite uređaj za vježbanje uređajem za čišćenje stlačenom vodom. Za čišćenje nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal poput čelične vune ili kemijskih sredstava.

- Kada A360 priključite u računalo ili punjač, provjerite da na njegovu USB priključku da nema vlage, dlaka, prašine ili prljavštine. Pažljivo obrišite svu prljavštinu ili vlagu. Ne koristite oštre alate pri čišćenju kako ne bi došlo do ogrebotina.

Radna temperatura -10 °C do +50 °C / +14 °F do +122 °F

ČUVANJE

Uređaj za vježbanje čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Ne držite ih u vlažnom okruženju, neprozračnom materijalu (plastičnoj vreći ili sportskoj torbi) niti s vodljivim materijalom (mokar ručnik). Ne izlažite uređaj za vježbanje izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje npr. ne ostavljajte ga u automobilu ili na biciklu.

Preporučujemo da uređaj za vježbanje pohranite djelomično ili potpuno napunjen. Baterija se polako troši kada je pohranjena. Planirate li pohraniti uređaj za vježbanje na nekoliko mjeseci, preporučujemo vam da ga nadopunite nakon nekoliko mjeseci. Tako ćete produžiti radni vijek baterije.

Osušite i pohranite remen i konektor zasebno kako biste maksimalno povećali radni vijek baterije senzora brzine otkucaja srca. Senzor brzine otkucaja srca čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Za sprječavanje brze oksidacije ne pohranjujte mokar senzor brzine otkucaja srca u neprozračnom materijalu kao što je sportska torba. Ne izlažite senzor brzine otkucaja srca izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje.

SERVIS

Tijekom prve dvije godine jamstvenog razdoblja, preporučamo da servis obavite u ovlaštenom Polar servisnom centru. Jamstvo ne obuhvaća štetu ili posljedičnu štetu prouzročenu u servisu koji nije ovlašten od tvrtke Polar Electro. Dodatne informacije pronaći ćete u [Ograničeno međunarodno jamstvo Polar](#).


Podatke za kontakt i sve adrese servisnog centra Polar potražite na www.polar.com/support i internetskoj stranici za vašu zemlju.

BATERIJE

Na kraju radnoga vijeka proizvoda, Polar vas potiče da svedete na minimum moguće utjecaje otpada na okoliš i ljudsko zdravlje prateći lokalne propise o zbrinjavanju otpada i, kada je moguće, zasebno sakupite elektroničke uređaje. Ne odlažite ovaj proizvod kao nerazvrstani komunalni otpad.

PUNJENJE BATERIJE UREĐAJA A360

A360 ima unutarnju, akumulatorsku bateriju. Akumulatorske baterije imaju ograničen broj ciklusa punjenja. Možete napuniti i isprazniti bateriju preko 300 puta prije znatno smanjenja njenog kapaciteta. Broj ciklusa punjenja također varira ovisno o uporabi i radnim uvjetima.

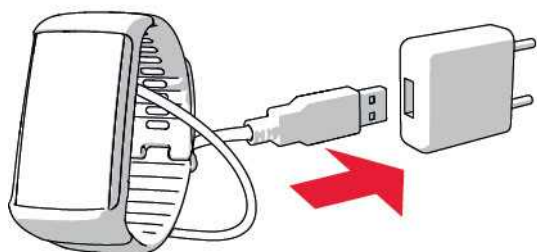
 *Bateriju ne punite na temperaturama ispod 0 °C i iznad +40 °C ili ako je USB priključak vlažan.*

Bateriju možete puniti putem zidne utičnice. Prilikom punjenja putem zidne utičnice, koristite USB adapter napajanja (nije isporučen u kompletu proizvoda). Ako koristite USB adapter napajanja, provjerite je li na njemu

označeno „Izlazni napon 5 V DC“ i je li njegova izlazna struja najmanje 500 mA. Koristite samo onaj USB adapter napajanja koji ima odgovarajuće sigurnosno odobrenje (oznaka „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ ili „CE“).

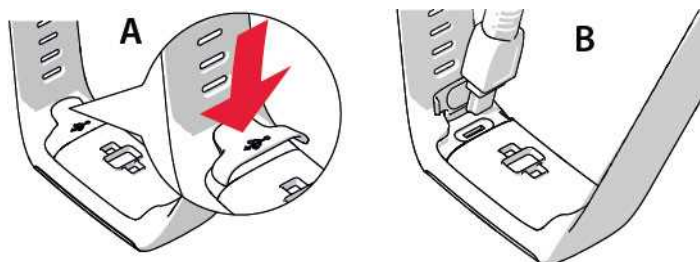


i Polar proizvode nemojte puniti punjačem od 9 volta. Upotreba punjača od 9 volta može oštetiti Polar proizvod.



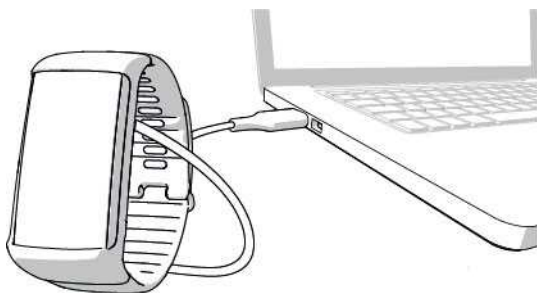
Ako uređaj A360 želite napuniti pomoću računala, jednostavno ga priključite u računalo pri čemu ga možete i sinkronizirati pomoću softvera FlowSync.

1. Gurnite prema dolje gornji dio (A) poklopca USB priključka unutar narukvice kako biste pristupili mikro USB priključci pa priključite isporučeni USB kabel (B).



2. Drugi kraj kabela priključite u USB priključak na računalo. Prije spajanja u računalo provjerite je li USB

priključak suh. Ako je baterija potpuno prazna, proći će nekoliko minuta do početka punjenja.



3. Nakon sinkronizacije, početak će animirani prikaz punjenja zelene ikone baterije.
4. Kada je zelena ikona baterije puna, uređaj A360 je do kraja napunjen.

i *Baterija ne smije dugo ostavljena u potpuno praznom stanju niti je ne smijete držati stalno potpuno napunjenom, jer se tako utječe na njen životni vijek.*

VRIJEME RADA BATERIJE

Vrijeme rada baterije iznosi najviše 12 dana uz praćenje aktivnosti 24/7 i vježbanje 1 h dnevno, bez pametnih obavijesti. Radno vrijeme ovisi o mnogim čimbenicima, poput temperature okoline u kojoj koristite A360, korištenim značajkama, učestalosti uključivanja zaslona i starosti baterije. Vrijeme rada znatno je smanjeno na temperaturama ispod nule. Nošenje uređaja A360 ispod kaputa pomaže u održavanju njegove topline i povećanju vremena rada.

OBAVIJESTI O SLABOJ BATERIJI

	Battery low. Charge (Baterija je prazna. Napunite je.) Baterija je prazna. Preporučuje se da napunite A360.
	Charge before training (Napunite prije vježbanja). Napunjenost je preslaba za snimanje vježbanja. Novo vježbanje ne može se započeti ako niste napunili A360.

Ako se zaslon ne aktivira gestom ručnog zgloba ili pritiskom gumba, baterija je prazna, a A360 je ušao u način mirovanja. Napunite A360. Ako je baterija potpuno ispražnjena, možda će trebati malo vremena za prikaz animacije punjenja na prikazu.

MJERE OPREZA

Polar A360 predviđen je za mjerenje brzine otkucaja srca i praćenje vaših aktivnosti. Nije namijenjen u druge svrhe.

Uređaj za vježbanje ne smije se koristiti za mjerenje podatka iz okoline koje zahtijeva profesionalnu ili industrijsku preciznost.

Preporučujemo da uređaj i ručni remen povremeno operete kako prljava narukvica ne bi izazvala probleme s kožom.

SMETNJE

Elektromagnetske smetnje i oprema za vježbanje

Smetnje se mogu javiti u blizini električnih uređaja. Osim toga, WLAN bazne jedinice mogu prouzročiti ometanje prilikom vježbanja s uređajem za vježbanje. Da izbjegnute pogrešno očitavanje ili neodgovarajuće ponašanje, udaljite se od mogućih izvora smetnji.

Oprema za vježbanje s elektroničkim ili električkim komponentama, kao što su LED zasloni, motori i električne kočnice, mogu ometati signale.

Ako uređaj za vježbanje i dalje ne radi s opremom za vježbanje, ona možda ima previše električkih smetnji za bežično mjerenje brzine otkucaja srca. Više informacija potražite na www.polar.com/support.

SMANJITE OPASNOSTI TIJEKOM VJEŽBANJA

Vježbanje može uključivati neke rizike. Prije početka redovitog programa vježbanja odgovorite na sljedeća pitanja u vezi vašeg zdravstvenog stanja. Ako je vaš odgovor na neko od ovih pitanja potvrđan, preporučujemo vam da potražite liječnički savjet prije početka programa vježbanja.


- Jeste li bili tjelesno neaktivni tijekom proteklih pet godina?
- Imate li visok krvni tlak ili visok kolesterol u krvi?
- Pijete li lijekove za krvni tlak ili za srce?
- Jeste li nekada imali poteškoća s disanjem?
- Imate li simptome neke bolesti?
- Da li se oporavljate od ozbiljne bolesti ili medicinskog liječenja?
- Koristite li pejsmejker ili drugi implantirani elektronički uređaj?
- Jeste li pušač?
- Jeste li trudni?

Zapamtite da osim intenziteta vježbanja, na srčani ritam mogu utjecati i lijekovi za srce, krvni tlak, psihološka stanja, astma, disanje itd., kao i neka energetska pića, alkohol te nikotin.

Važno je da oslušujete svoje tijelo za vrijeme vježbanja. **Osjetite li iznenadnu bol ili pretjeran umor za vrijeme vježbanja, preporučujemo da prekinete s vježbanjem ili nastavite manjim intenzitetom.**

Napomena! Ako koristite srčani stimulator, defibrilator ili drugi ugrađeni elektronički uređaj, možete koristiti Polar uređaje. U teoriji, ometanje pejsmejkera prouzročeno Polar proizvodima ne bi smjelo biti moguće. U praksi ne postoje izvješća koja upućuju na osobe koje su ikada doživjele ometanje. Ipak, ne možemo izdati službeno jamstvo o prikladnosti naših proizvoda sa svim srčanim stimulatorima ili drugim ugrađenim uređajima, poput defibrilatora, zbog mnoštva dostupnih uređaja. Ako sumnjate ili ste doživjeli neobične pojave tijekom uporabe Polar proizvoda, obratite se vašem liječniku ili proizvođaču implantiranog elektroničkog uređaja kako biste odredili sigurnost u vašem slučaju.

Ako ste alergični na neku tvar koja dolazi u doticaj s vašom kožom ili sumnjate na alergijsku reakciju zbog uporabe proizvoda, pogledajte popis materijala u tehničkim specifikacijama. Da izbjegnute reakciju kože na senzor brzine otkucaja srca, nosite ga preko majice, ali dobro navlažite majicu pod elektrodama kako biste osigurali neometan rad.

 *Kombinirani utjecaj vlage i jake abrazije može prouzročiti skidanje boje s površine senzora brzine otkucaja srca, što može zamrljati odjeću. Ako upotrebljavate parfem, sredstvo za sunčanje/zaštitu od sunca ili sredstvo za zaštitu od insekata na koži, pazite da ne dođe u kontakt s uređajem za vježbanje ili senzorom brzine otkucaja srca. Izbjegavajte nošenje odjeće s bojama koje bi se mogle prenijeti na uređaj za vježbanje (osobito na uređaje u svijetlim/sjajnim bojama) kada se nose zajedno.*

TEHNIČKI PODACI

A360

Vrsta baterije:	100 mAh Li-pol akumulatorska baterija
Vrijeme rada:	Do 12 dana uz praćenje aktivnosti 24/7 i vježbanje 1 h dnevno, bez pametnih obavijesti.
Radna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F
Vrijeme punjenja:	do dva sata.
Temperatura punjenja:	0 °C do +40 °C/32 °F do 104 °F
Materijali uređaja za praćenje tjelovježbe:	Uređaj: termoplastični poliuretan, akrilonitril butadien stiren, staklena vlakna, polikarbonat, nehrđajući čelik, staklo Narukvica: silikon, nehrđajući čelik, polibutilen tereftalat, staklena vlakna
Točnost sata:	Bolja od ± 0,5 sekundi/dan na temperaturi 25 °C/77 °F
Raspon mjerenja brzine otkucaja srca:	30-240 otk/min
Vodonepropusnost:	30 m
Kapacitet memorije:	60 h vježbanja s brzinom otkucaja srca, ovisno o postavkama jezika

Koristi Bluetooth® Smart bežičnu tehnologiju.

Uređaj A360 je kompatibilan i sa sljedećim Polar senzorima brzine otkucaja srca: Polar H6 i H7.

SOFTVER POLAR FLOWSYNC

Za korištenje softvera FlowSync potrebno vam je računalo sa sustavom Microsoft Windows ili Mac OS X i internetska veza te slobodan USB priključak.

FlowSync je kompatibilan sa sljedećim operativnim sustavima:

Računalni operativni sustav	32-bitni	64-bitni
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

KOMPATIBILNOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Polar uređaji rade s većinom modernih pametnih telefona. Ovo su minimalni zahtjevi:

- iOS 11 mobilni uređaji i noviji
- Android mobilni uređaji s funkcijom Bluetooth 4.0 i Android 5 ili noviji (provjerite sve tehničke podatke telefona koje daje njegov proizvođač)

Puno je razlika u tome na koji način različiti Android uređaji koriste tehnologiju koja se koristi u našim uređajima i uslugama kao što su Bluetooth Low Energy (BLE) te različiti standardi i protokoli. Zbog toga se kompatibilnost razlikuje među proizvođačima telefona i nažalost, Polar ne može jamčiti da će se sve funkcije moći koristiti na svim uređajima.

VODONEPROPUSNOST POLAR PROIZVODA

Većina Polar proizvoda može se nositi za vrijeme plivanja. Međutim, oni nisu ronilački instrumenti. Da biste održali otpornost na vodu, nemojte pritiskati gumb uređaja pod vodom. Kada GymLink kompatibilnim Polar

uređajem i senzorom pulsa u vodi mjerite puls, možda će se pojaviti smetnje iz sljedećih razloga:

- Voda u bazenu s velikim sadržajem klora i morska voda su vrlo vodljive. Može doći do kratkog spoja elektroda senzora brzine otkucaja srca čime se senzoru onemogućuje prepoznavanje EKG signala.
- Skakanje u vodu ili energično pomicanje mišića u natjecateljskom plivanju može pomaknuti senzor brzine otkucaja srca na mjestu na tijelu s kojeg nije moguće primati EKG signale.
- Jačina EKG signala razlikuje se od osobe do osobe, a ovisi o sastavu tkiva. Problemi se češće javljaju kod mjerenja brzine otkucaja srca u vodi.

Polar uređaji s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu prikladni su za plivanje i kupanje. Oni će također prikupljati podatke o vašoj aktivnosti iz pokreta zgloba tijekom plivanja. Međutim, u našim ispitivanjima otkrili smo da mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu ne radi optimalno u vodi, pa vam ga ne možemo preporučiti za plivanje.

U industriji satova, vodonepropusnost se uglavnom mjeri u metrima, što odgovara statičnom tlaku vode na toj dubini. Polar koristi isti sustav označavanja. Vodonepropusnost Polar proizvoda je testirana u skladu s međunarodnim standardom **ISO 22810** ili **IEC60529**. Prije isporuke testira se izdržljivost na tlak vode svakog Polarova uređaja s oznakom za vodonepropusnost.

Proizvodi su podijeljeni u četiri različite kategorije, ovisno o vodonepropusnosti. Na poleđini vašeg Polar proizvoda pronaći ćete oznaku kategorije vodonepropusnosti, usporedite ju s tablicom niže. Molimo, imajte na umu da se ove odredbe ne odnose nužno na proizvode drugih proizvođača.

Prilikom izvođenja aktivnosti pod vodom, dinamički tlak koji nastaje zbog kretanja u vodi veći je od statičkog tlaka. To znači da se proizvod u slučaju pomicanja ispod vode izlaže većem tlaku nego kada se drži nepomično.

Oznaka na poleđini proizvoda	Prskanje vode, znoj, kapljice kiše itd.	Kupanje i plivanje	Ronjenje na dah s dihalicom (bez spremnika sa zrakom)	Ronjenje s opremom (sa spremnicima sa zrakom)	Svojstva vodonepropusnosti
Vodonepropusnost IPX7	U REDU	-	-	-	Ne perite uređajem za pranje pod tlakom. Zaštićeno od prskanja, kapljica kiše itd. Referentni standard: IEC60529.
Vodonepropusnost IPX8	U REDU	U REDU	-	-	Minimalno za kupanje i plivanje. Referentni standard: IEC60529.
Vodonepropusnost	U REDU	U REDU	-	-	Minimalno za kupanje i plivanje.

Vodonepropusnost do 20/30/50 metara Prikladan za plivanje					Referentni standard: ISO22810.
Vodonepropusnost 100 metara	U REDU	U REDU	U REDU	-	Za često upotrebu u vodi, ali ne prilikom ronjenja s OPREMOM. Referentni standard: ISO22810.

OGRANIČENO POLAR MEĐUNARODNO JAMSTVO

- Polar Electro Oy izdaje ograničeno međunarodno jamstvo za proizvode Polar.
- Jamstvo izdaje tvrtka Polar Electro Inc. potrošačima koji su kupili ovaj proizvod u SAD-u ili Kanadi.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. jamči prvom potrošaču/kupcu proizvoda Polar da proizvod neće imati oštećenja u materijalu ili izradi u razdoblju od dvije (2) godine od datuma kupnje uz iznimku silikonskih ili plastičnih narukvica za ručni zglob koje podliježu jamstvenom razdoblju od jedne (1) godine od datuma kupnje.
- Jamstvo ne obuhvaća normalno trošenje i habanje baterije ili ostale oblike normalnog trošenja i habanja, oštećenja nastala zbog pogrešne uporabe, zlorporabe, nezgoda ili nepridržavanja mjera opreza; nepravilno održavanje, komercijalnu uporabu, napuknuta, slomljena ili izgrebana kućišta/zaslone, tekstilnu narukvicu ili tekstilnu ili kožnu narukvicu za ručni zglob, elastičnu traku (npr. traku za prsa senzora za otkucaje srca) i Polarovu odjeću.
- Jamstvo ne obuhvaća ni oštećenje/a, gubitke, naknade ili troškove, izravne, neizravne ili slučajne, posljedične ili posebne, koji nastaju zbog proizvoda ili su povezani s proizvodom.
- Jamstvo ne obuhvaća proizvode koji su kupljeni kao rabljeni.
- Tijekom jamstvenog razdoblja proizvod se može popraviti ili zamijeniti u bilo kojem ovlaštenom središnjem servisu tvrtke Polar neovisno o zemlji kupnje.
- Jamstvo koje izdaje tvrtka Polar Electro Oy/Inc. ne utječe na zakonska prava klijenta po važećim nacionalnim ili državnim zakonima na snazi ili na klijentova prava protiv prodavača koja proizlaze iz ugovora o prodaji/kupnji.
- Sačuvajte račun kao dokaz o kupnji!
- Jamstvo u odnosu na bilo koji proizvod će biti ograničeno na države u kojima je proizvod početno oglašavala tvrtka Polar Electro Oy/Inc.

Proizvela tvrtka Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, tel. +358 8 5202 100, faks +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy je ISO 9001:2015 certificirana tvrtka.

© 2018 Polar Electro Oy. FI-90440 KEMPELE, Finska. Sva prava pridržana. uktuktg Zabranjena je uporaba ili umnožavanje ovog priručnika bez pisanog odobrenja tvrtke Polar Electro Oy.

Nazivi i logotipi u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Nazivi i logotipi sa simbolom ® u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su registrirane trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Windows je registrirani trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation, a Mac OS je registrirani trgovački znak tvrtke Apple Inc. Bluetooth® vodeni žig i logotipovi su registrirani trgovački znakovi u vlasništvu tvrtke Bluetooth SIG, Inc., a svako korištenje tih znakova od strane tvrtke Polar Electro Oy regulirano je licencom.

NAPUTAK O ODRICANJU ODGOVORNOSTI

- Materijal u ovom priručniku služi samo za informativne svrhe. Opisani proizvodi podložni su promjenama bez prethodne najave zbog programa za stalni razvoj proizvođača.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje nikakve izjave ili jamstva u vezi s ovim priručnikom ili s obzirom na ovdje opisane proizvode.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nije odgovoran za štetu, gubitak, troškove ili izdatke, proizašle na direktan, indirektan ili slučajan, posljedican ili poseban način ili koji se odnose na ovaj materijal ili ovdje opisane proizvode.

4.0 HR 4/2016.