

POLAR®

POLAR A360



MANUAL DE UTILIZARE

CUPRINS

| | |
|---|-----------|
| Cuprins | 2 |
| Introducere | 8 |
| Polar A360 | 8 |
| Cablul USB | 9 |
| Aplicația Polar Flow | 9 |
| Software-ul Polar FlowSync | 9 |
| Serviciul web Polar Flow | 9 |
| Noțiuni introductive | 10 |
| Configurarea dispozitivului A360 | 10 |
| Alegerea unei opțiuni de configurare: un computer sau un dispozitiv mobil compatibil | 10 |
| Opțiunea A: configurarea cu ajutorul unui computer | 11 |
| Opțiunea B: configurarea cu ajutorul aplicației Polar Flow instalate pe un telefon mobil sau o tabletă .. | 12 |
| Limbile | 13 |
| Brățara | 13 |
| Structura meniului | 14 |
| Activity (Activitate) | 15 |
| My day (Ziua mea) | 15 |
| Training (Antrenament) | 15 |
| My heart rate (Ritmul meu cardiac) | 15 |
| Favorites (Favorite) | 15 |
| Fațetele de ceas | 15 |

| | |
|--|-----------|
| Interconectarea | 17 |
| Interconectarea unui senzor de ritm cardiac cu dispozitivul A360 | 17 |
| Setări | 18 |
| Setarea afișajului | 18 |
| Setarea orei | 18 |
| Setări | 18 |
| Setarea afișajului | 18 |
| Setarea orei | 19 |
| Repornirea dispozitivului A360 | 19 |
| Resetarea dispozitivului A360 | 19 |
| Actualizarea firmware | 20 |
| Cu ajutorul computerului | 20 |
| Cu ajutorul dispozitivului mobil sau al tabletei | 20 |
| Flight mode (Modul avion) | 21 |
| Activarea modului avion | 21 |
| Dezactivarea modului avion | 21 |
| Meniul cu comenzi | 21 |
| Pictogramele din modul de afișare a orei | 21 |
| Antrenamentul | 23 |
| Purtarea dispozitivului A360 | 23 |
| Începerea unei sesiuni de antrenament | 24 |
| Începerea unei sesiuni de antrenament cu un obiectiv | 24 |
| În timpul antrenamentului | 25 |

| | |
|---|-----------|
| Vizualizările de antrenament | 25 |
| Antrenamentul cu afișarea ritmului cardiac | 25 |
| Antrenamentul cu un obiectiv de durată sau calorii | 26 |
| Antrenamentul cu un obiectiv de antrenament împărțit pe faze | 28 |
| Înteruperea/încheierea unei sesiuni de antrenament | 28 |
| Rezumatul antrenamentului | 29 |
| După antrenament | 29 |
| Rezumatul antrenamentului în A360 | 29 |
| Aplicația Polar Flow | 31 |
| Serviciul web Polar Flow | 31 |
| Funcții | 32 |
| Urmărirea activității 24/7 | 32 |
| Obiectivul activității | 32 |
| Date privind activitatea | 32 |
| Alertă de inactivitate | 33 |
| Informații despre somn în serviciul web Flow și aplicația Flow | 33 |
| Date privind activitatea în aplicația Flow și în serviciul web Flow | 34 |
| Notificările inteligente (iOS) | 34 |
| Setări pentru notificări inteligente | 34 |
| Aplicația mobilă Polar Flow | 34 |
| Setarea Do not disturb (Nu deranjați) în aplicația Polar Flow | 35 |
| Setarea Do not disturb (Nu deranjați) pe dispozitivul A360 | 35 |
| Setările telefonului | 36 |

| | |
|---|-----------|
| Utilizarea | 36 |
| Respingerea notificărilor | 36 |
| Funcția de notificări inteligente utilizează conexiunea Bluetooth | 36 |
| Notificările inteligente (Android) | 37 |
| Setările pentru notificările inteligente | 37 |
| Activarea și dezactivarea notificărilor inteligente | 37 |
| Setarea Do not disturb (Nu deranjați) în aplicația Polar Flow | 38 |
| Setarea Do not disturb (Nu deranjați) pe dispozitivul A360 | 38 |
| Blocarea aplicațiilor | 39 |
| Setările telefonului | 39 |
| Utilizarea | 39 |
| Respingerea notificărilor | 39 |
| Funcția de notificări inteligente utilizează conexiunea Bluetooth | 40 |
| Profilurile sportive Polar | 40 |
| Funcțiile Polar Smart Coaching | 40 |
| Smart Calories (Calorii inteligente) | 40 |
| Intervalele de ritm cardiac | 41 |
| Avantajul antrenamentului | 45 |
| Alarmă | 47 |
| Aplicația și serviciul web Polar Flow | 48 |
| Aplicația Polar Flow | 48 |
| Interconectarea unui dispozitiv mobil cu dispozitivul A360 | 48 |
| Serviciul web Polar Flow | 49 |

| | |
|---|-----------|
| Feed (Flux) | 49 |
| Explore (Explorați) | 49 |
| Diary (Jurnal) | 49 |
| Progress (Progres) | 49 |
| Planificarea antrenamentului | 50 |
| Crearea unui obiectiv de antrenament | 50 |
| Quick Target (Obiectiv rapid) | 50 |
| Phased Target (Obiectiv pe faze) | 51 |
| Favorites (Favorite) | 51 |
| Sincronizarea obiectivelor cu dispozitivul A360 | 51 |
| Favorites (Favorite) | 51 |
| Adăugarea unui obiectiv de antrenament în lista de favorite | 52 |
| Modificarea unui obiectiv favorit | 52 |
| Eliminarea unui obiectiv favorit | 52 |
| Profilurile sportive în serviciul web Flow | 52 |
| Adăugarea unui profil sportiv | 53 |
| Modificarea unui profil sportiv | 53 |
| Sincronizarea | 53 |
| Sincronizarea cu aplicația mobilă Flow | 54 |
| Sincronizarea cu serviciul web Flow prin FlowSync | 54 |
| Informații importante | 56 |
| Întreținerea dispozitivului A360 | 56 |
| Depozitarea | 57 |

| | |
|--|----|
| Service | 57 |
| Bateriile | 57 |
| Încărcarea bateriei dispozitivului A360 | 57 |
| Timpul de funcționare a bateriei | 59 |
| Notificări privind nivelul de încărcare a bateriei | 59 |
| Măsuri de precauție | 60 |
| Interferențele | 60 |
| Diminuarea riscurilor în timpul antrenamentului | 60 |
| Specificații tehnice | 61 |
| A360 | 61 |
| Programul software Polar FlowSync | 62 |
| Compatibilitatea aplicației mobile Polar Flow | 63 |
| Rezistența la apă a produselor Polar | 63 |
| Garanție internațională Polar limitată | 64 |
| Precizări legale | 65 |

INTRODUCERE

Felicitări pentru noul dumneavoastră dispozitiv A360! Acest dispozitiv rezistent la apă destinat monitorizării condiției fizice are o funcție de detectare a ritmului cardiac la nivelul încheieturii mâinii, funcții unice Polar pentru un antrenament inteligent, funcții specifice ceasurilor inteligente, cum ar fi notificările inteligente, și un ecran tactil color. Datorită monitorizării permanente a activității, noul dumneavoastră tovarăș vă încurajează să duceți o viață mai activă și mai sănătoasă. Obțineți o vedere de ansamblu asupra activității zilnice pe dispozitivul A360 sau în aplicația Polar Flow. Împreună cu serviciul web Polar Flow și cu aplicația Flow, dispozitivul A360 vă ajută să înțelegeți cum vă afectează starea de bine alegerile și obiceiurile dumneavoastră.

Acest manual de utilizare vă prezintă noțiunile introductive privind dispozitivul A360. Pentru a consulta prezentările video și cea mai recentă versiune a acestui manual de utilizare, accesați www.polar.com/support/A360.



1. Ecran tactil

2. Buton

- Pentru a activa afișajul: apăsați butonul sau întoarceți-vă încheietura în timpul utilizării dispozitivului de monitorizare a condiției fizice.
- Pentru a schimba afișajul ceasului: apăsați lung ecranul în vizualizarea timp și glisați în sus sau în jos. Apoi, selectați un afișaj prin atingere.

POLAR A360

Urmăriți activitățile dumneavoastră zilnice și bucurați-vă de antrenament cu monitorizarea ritmului cardiac la nivelul încheieturii. Vedeți în ce mod sunt benefice aceste activități pentru sănătatea dumneavoastră și obțineți sfaturi privind modul în care vă puteți atinge obiectivul zilnic de activitate. Monitorizați obiectivul de activitate pe încheietură și aflați mai multe detalii despre activitate în aplicația Flow sau serviciul web Flow.

Dacă doriți să fiți conectat și să primiți alerte de pe telefon direct pe dispozitivul aflat pe încheietură, utilizați notificările inteligente. Schimbați-vă brățara și purtați dispozitivul ca accesoriu la orice ținută! Brățările suplimentare pot fi cumpărate separat.

CABLUL USB

Setul de produse include un cablu USB standard. Îl puteți utiliza pentru a încărca bateria și pentru a sincroniza datele între dispozitivul A360 și serviciul web Polar Flow prin intermediul software-ului FlowSync.

APLICAȚIA POLAR FLOW

Vizualizați datele privind activitatea și antrenamentul dintr-o singură privire. Aplicația Flow sincronizează datele privind activitatea și antrenamentul fără fir cu serviciul Web Polar Flow. Descărcați aplicația din magazinul de aplicații App StoreSM sau Google PlayTM. Puteți să începeți utilizarea dispozitivului A360 cu aplicația Flow, precum și să actualizați dispozitivul A360 fără fir.

SOFTWARE-UL POLAR FLOWSYNC

Software-ul FlowSync vă permite să sincronizați datele între dispozitivul A360 și serviciul web Flow pe computerul dumneavoastră. Accesați flow.polar.com/start pentru a începe să folosiți dispozitivul A360 și pentru a descărca și instala software-ul FlowSync.

SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Planificați-vă antrenamentele, monitorizați-vă reușitele, primiți sfaturi și vedeți analize detaliate ale activității și rezultatele antrenamentelor. Împărtășiți-le tuturor prietenilor reușitele dumneavoastră. Găsiți toate acestea la polar.com/flow.

NOȚIUNI INTRODUCATIVE

CONFIGURAREA DISPOZITIVULUI A360

Când îl primiți, dispozitivul A360 se află în modul de depozitare. Se activează când este conectat la un computer pentru configurare sau la un cablu USB pentru încărcare. Vă recomandăm să încărcați bateria înainte de a începe să folosiți dispozitivul A360. Dacă bateria este descărcată complet, sunt necesare câteva minute până la începerea încărcării. Pentru informații detaliate despre încărcarea bateriei, timpii de funcționare a bateriei și notificările privind nivelul de încărcare a bateriei, consultați secțiunea [Bateriile](#).



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

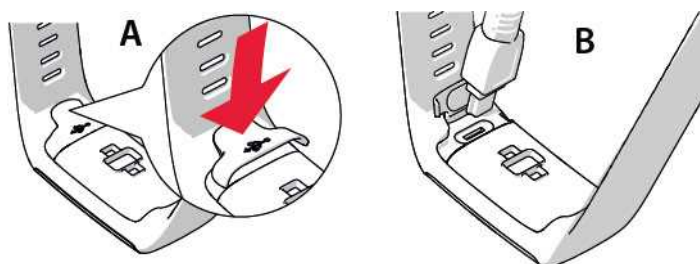
Puteți alege cum să configurați dispozitivul A360: cu ajutorul unui computer și a unui cablu USB sau fără fir, cu ajutorul unui dispozitiv mobil compatibil. În cazul ambelor metode, este necesară o conexiune la internet.

- Configurarea mobilă este potrivită în cazul în care nu aveți acces la un computer cu port USB, dar poate dura mai mult.
- Configurarea prin cablu este mai rapidă și permite încărcarea concomitentă a dispozitivului A360, dar trebuie să aveți la dispoziție un cablu USB și un computer.

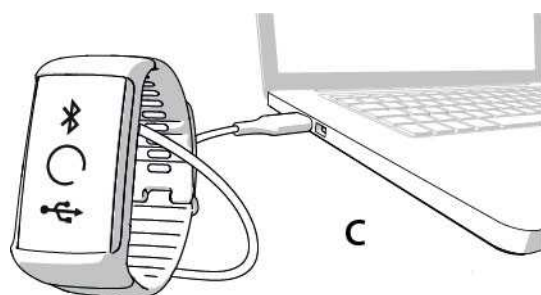
OPȚIUNEA A: CONFIGURAREA CU AJUTORUL UNUI COMPUTER

1. Accesați flow.polar.com/start și instalați software-ul FlowSync pentru a configura dispozitivul A360 și a [actualiza versiunea firmware](#), dacă este necesar.
2. Apăsați partea de sus (A) a capacului USB din interiorul brățării pentru a avea acces la portul micro USB și conectați cablul USB furnizat (B).

i Nu încărcați dispozitivul în cazul în care portul USB este umed. Dacă portul USB al dispozitivului A360 s-a udat, lăsați-l să se usuce înainte de conectare.



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



4. Apoi, veți fi ghidat prin etapele de înregistrare în serviciul web Polar Flow și de personalizare a dispozitivului A360.

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

Când închideți capacul portului USB, asigurați-vă că acesta se fixează corespunzător pe dispozitiv.

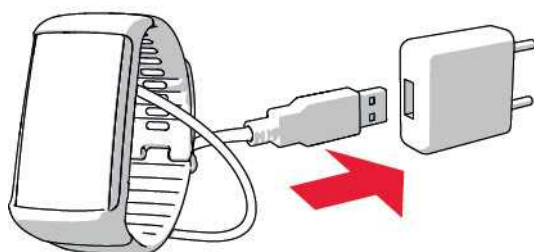
După terminarea configurării, sunteți gata să începeți. Distracție plăcută!

OPȚIUNEA B: CONFIGURAREA CU AJUTORUL APLICAȚIEI POLAR FLOW INSTALATE PE UN TELEFON MOBIL SAU O TABLETĂ

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

1. Pentru a vă asigura că dispozitivul A360 este încărcat suficient în timpul configurării mobile, conectați-l prin cablul USB la un port USB alimentat cu energie sau un adaptor USB. Asigurați-vă că adaptorul este marcat cu „output 5Vdc” (putere maximă 5 V c.c.) și că oferă o intensitate minimă de 500 mA. Pe ecran apare un cerc animat cu pictogramele Bluetooth și USB.

i **Nu încărcați dispozitivul când portul USB este umed.** Dacă portul USB al dispozitivului A360 s-a udat, lăsați-l să se usuce înainte de conectare.



2. Accesați magazinul de aplicații App StoreSM sau Google PlayTM de pe dispozitivul mobil și căutați și descărcați aplicația Polar Flow.
Informațiile privind compatibilitatea cu dispozitivele mobile sunt disponibile pe polar.com/support.
3. Când porniți aplicația Flow, aceasta detectează noul dispozitiv A360 aflat în apropiere și vă solicită interconectarea acestuia. Acceptați solicitarea de interconectare și introduceți în aplicația Flow codul de interconectare Bluetooth de pe dispozitivul A360.

i Asigurați-vă că dispozitivul A360 este pornit, pentru a permite conectarea.

4. Apoi, creați un cont Polar sau conectați-vă dacă aveți deja unul. Veți fi ghidat prin etapele de înregistrare și configurare în aplicație. Atingeți Save and sync (Salvați și sincronizați) după ce ați efectuat toate setările. Setările dumneavoastră personalizate vor fi transferate la brățară.
Pentru a obține date exacte și personalizate privind activitatea și antrenamentul, este important să introduceți date corecte.

i Este posibil ca versiunea firmware a dispozitivului A360 să fie actualizată în cursul configurării fără fir. În funcție de conexiune, acest proces poate dura până la 20 minute. Pe dispozitivul A360, va fi instalat pachetul de [limbă](#) care corespunde opțiunii selectate de dumneavoastră în timpul configurării, proces care va dura de asemenea ceva timp.

5. După realizarea sincronizării, pe ecranul dispozitivului A360 se va afișa ora.

Sunteți gata să începeți! Distracție plăcută!

LIMBILE

Când configurați dispozitivul A360, puteți selecta una dintre limbile următoare:

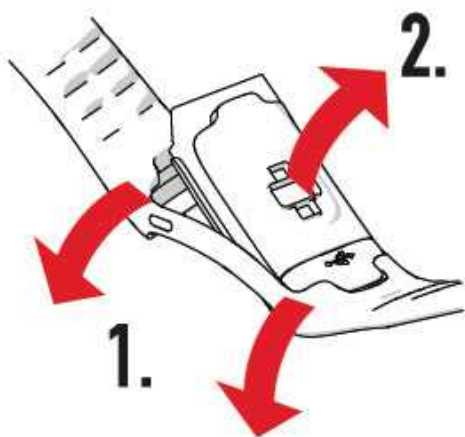
- engleză;
- spaniolă;
- portugheză;
- franceză;
- daneză;
- olandeză;
- suedeză;
- norvegiană;
- germană;
- italiană;
- finlandeză;
- poloneză;
- rusă;
- chineză (simplificată);
- japoneză.

După realizarea configurării, puteți modifica limba în aplicația Flow sau din serviciul web.

BRĂȚARA

Brățara dispozitivului A360 este ușor de schimbat. Este foarte practică, de exemplu, dacă doriți să potriviți culoarea cu cea a hainelor.

1. Îndoți brățara în ambele părți, câte una deodată, pentru a o desprinde de dispozitiv.



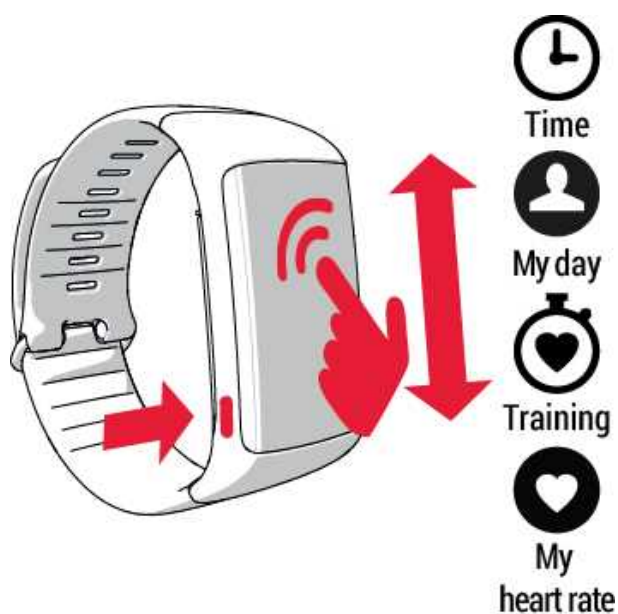
2. Trageți dispozitivul din brățară.

Pentru a fixa brățara, parcurgeți pașii în ordine inversă. Asigurați-vă că banda se fixează corespunzător cu dispozitivul în ambele părți.

STRUCTURA MENIULUI

Puteți activa ecranul printr-o simplă mișcare a încheieturii mâinii sau prin apăsarea butonului lateral.

Accesați meniul și navigați prin acesta glisând ecranul tactil în sus sau în jos. Selectați elemente prin atingerea pictogramelor și reveniți prin apăsarea butonului lateral.



ACTIVITY (ACTIVITATE)

Obiectivul zilnic de activitate apare în anumite afișaje ale ceasului și în bara de activitate din meniul **My day** (Ziua mea). De exemplu, umplerea numerelor de pe cadranul ceasului cu o culoare indică progresul realizat până la obiectiv.

Pentru informații suplimentare, consultați secțiunea [Urmărirea activității 24/7](#)

MY DAY (ZIUA MEA)

Aici veți vedea mai multe detalii despre progresul realizat până la obiectivul zilnic de activitate, numărul de pași făcuți, distanța parcursă și numărul de calorii arse. De asemenea, veți vedea sesiunile de antrenament efectuate până în momentul respectiv al zilei sau orice sesiuni de antrenament planificate pe care le-ați creat în serviciul web Flow.

Atingeți fiecare eveniment al zilei pentru o vizualizare mai detaliată. Pentru a vedea ce mai trebuie să realizați pentru a atinge obiectivul zilnic de activitate, atingeți datele privind activitatea.

TRAINING (ANTRENAMENT)

De aici începeți sesiunile de antrenament. Atingeți pictograma pentru a accesa meniul de selectare a sportului. Puteți modifica selecția în serviciul web Flow, pentru a putea accesa mai ușor sporturile favorite pe dispozitivul A360. Accesați serviciul web Flow, dați clic pe numele dumneavoastră și pe opțiunea **Sport profiles** (Profiluri sportive). Aici, puteți adăuga sau elimina sporturi favorite.

Pentru a începe antrenamentul, așteptați ca ritmul cardiac să apară lângă pictograma unui sport și atingeți pictograma sportului pentru a începe sesiunea de antrenament.

MY HEART RATE (RITMUL MEU CARDIAC)

Aici puteți verifica rapid ritmul cardiac actual fără a începe o sesiune de antrenament. Trebuie doar să strângeți brățara și să atingeți pictograma după care veți vedea în scurt timp ritmul cardiac actual. Pentru a închide, apăsați butonul lateral.

FAVORITES (FAVORITE)

În **Favorites** (Favorite), veți găsi sesiunile de antrenament salvate ca favorite în serviciul web Flow. Dacă nu ați salvat nicio sesiune favorită în serviciul web Flow, acest element nu va apărea în meniul dispozitivului A360.

Pentru informații suplimentare, consultați secțiunea [Favorite](#).

FAȚETELE DE CEAS

Pentru a modifica fațeta de ceas a dispozitivului de monitorizare a condiției fizice:

1. Atingeți lung ecranul tactil cu degetul până când vedeți un meniu cu miniaturi ale fațetelor de ceas:



2. Glisați în sus sau în jos pentru a le vedea pe toate și atingeți varianta pe care doriți să o alegeți.

Acestea sunt opțiunile:



- Ceas și dată verticale
- Bară de activitate progresând de la stânga la dreapta



- Ceas rotund, cu dată
- Grafică rotundă pentru activitate, cu evoluția zilnică spre obiectivul zilnic de activitate afișat prin culori și o valoare procentuală



- Ceas și dată orizontale, fără bară de activitate
- Culoarea se modifică în funcție de intervalul din zi: galben în timpul zilei și albastru închis noaptea

Este o opțiune bună pentru a vedea ora pe timp de noapte.



- Ceas vertical implicit
- Activitatea este afișată prin colorarea numerelor în funcție de evoluția spre obiectivul zilnic de activitate

INTERCONECTAREA

Senzorul de ritm cardiac *Bluetooth Smart*® trebuie interconectat cu dispozitivul A360, pentru ca acestea să funcționeze împreună. Interconectarea durează doar câteva secunde și asigură primirea semnalelor de către dispozitivul A360 numai de la senzorii și dispozitivele dumneavoastră. Astfel, puteți efectua antrenamentul în cadrul unui grup fără a fi deranjat. Înainte de a introduce un eveniment sau o cursă, verificați dacă ați făcut interconectarea acasă pentru a împiedica interferențele produse de alte dispozitive.

Dispozitivul de monitorizare a condiției fizice Polar A360 este compatibil cu senzorii de ritm cardiac Polar *Bluetooth Smart*® H6 și H7.

INTERCONECTAREA UNUI SENZOR DE RITM CARDIAC CU DISPOZITIVUL A360

 Când utilizați un senzor de ritm cardiac Polar *Bluetooth Smart*®, dispozitivul A360 nu măsoară ritmul cardiac la nivelul încheieturii mâinii.

Există două moduri de a interconecta un senzor de ritm cardiac cu dispozitivul A360:

1. Puneți senzorul de ritm cardiac și apăsați lung butonul în vizualizarea ceasului până când apare un mesaj prin care vi se cere să atingeți senzorul de dispozitivul A360.
2. Atingeți senzorul de ritm cardiac de dispozitivul A360.
3. Când procesul este finalizat, apare mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată).


SAU

1. Puneți-vă senzorul de ritm cardiac și atingeți opțiunea **Training** (Antrenament) de pe dispozitivul A360.
2. Atingeți senzorul de ritm cardiac de dispozitivul A360.
3. Când procesul este finalizat, apare mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată).

SETĂRI

SETAREA AFIȘAJULUI

Puteți alege la ce mână doriți să purtați dispozitivul A360 din serviciul web Polar Flow sau din aplicația mobilă Polar Flow. Orientarea afișajului dispozitivului A360 se schimbă în funcție de această setare.

 *Vă recomandăm să purtați brățara pe mâna non-dominantă pentru monitorizarea corectă a activității.*

Puteți modifica setările în orice moment din serviciul web și din aplicația mobilă Polar Flow.

Modificarea setării afișajului pe computer

1. Conectați dispozitivul A360 la portul USB al computerului, accesați polar.com/flow și conectați-vă.
2. Accesați **Settings** (Setări) și selectați **Products** (Produse).
3. Alegeți dispozitivul A360, dați clic și schimbați pe încheietura la care îl purtați.

Orientarea afișajului de pe A360 se va schimba la următoarea sincronizare.

Modificarea setării afișajului din aplicația mobilă

1. Accesați **Settings** (Setări).
2. Atingeți **Product information** (Informații produs) și selectați încheietura mâinii la care doriți să purtați dispozitivul A360.

Orientarea afișajului de pe A360 se va schimba la următoarea sincronizare.

SETAREA OREI

Ora curentă și formatul acesteia sunt transferate către dispozitivul A360 de la ceasul computerului când realizați sincronizarea cu serviciul web Polar Flow. Pentru a modifica ora, va trebui să schimbați întâi fusul orar pe computer și apoi să sincronizați dispozitivul A360.

Dacă modificați fusul orar pe dispozitivul mobil și sincronizați aplicația Polar Flow cu serviciul web Polar Flow și dispozitivul A360, ora se modifică și pe dispozitivul A360. Dispozitivul mobil trebuie să fie conectat la internet pentru a putea modifica ora.

SETĂRI

SETAREA AFIȘAJULUI

Puteți alege la ce mână doriți să purtați dispozitivul A360 din serviciul web Polar Flow sau din aplicația mobilă Polar Flow. Orientarea afișajului dispozitivului A360 se schimbă în funcție de această setare.

 *Vă recomandăm să purtați brățara pe mâna non-dominantă pentru monitorizarea corectă a activității.*

Puteți modifica setările în orice moment din serviciul web și din aplicația mobilă Polar Flow.

Modificarea setării afișajului pe computer

1. Conectați dispozitivul A360 la portul USB al computerului, accesați polar.com/flow și conectați-vă.
2. Accesați **Settings** (Setări) și selectați **Products** (Produse).
3. Alegeți dispozitivul A360, dați clic și schimbați pe încheietura la care îl purtați.

Orientarea afișajului de pe A360 se va schimba la următoarea sincronizare.

Modificarea setării afișajului din aplicația mobilă

1. Accesați **Settings** (Setări).
2. Atingeți **Product information** (Informații produs) și selectați încheietura mâinii la care doriți să purtați dispozitivul A360.

Orientarea afișajului de pe A360 se va schimba la următoarea sincronizare.

SETAREA OREI

Ora curentă și formatul acesteia sunt transferate către dispozitivul A360 de la ceasul computerului când realizați sincronizarea cu serviciul web Polar Flow. Pentru a modifica ora, va trebui să schimbați întâi fusul orar pe computer și apoi să sincronizați dispozitivul A360.

Dacă modificați fusul orar pe dispozitivul mobil și sincronizați aplicația Polar Flow cu serviciul web Polar Flow și dispozitivul A360, ora se modifică și pe dispozitivul A360. Dispozitivul mobil trebuie să fie conectat la internet pentru a putea modifica ora.

REPOZNIREA DISPOZITIVULUI A360

Puteți reporni dispozitivul A360 apăsând lung butonul până când apare o pictogramă de pornire/oprire. Atingeți pictograma pentru a opri dispozitivul. Apăsați din nou butonul pentru a-l reporni.

RESETAREA DISPOZITIVULUI A360

Dacă aveți probleme cu dispozitivul A360, încercați să-l resetați. Prin resetare, toate datele de pe dispozitivul A360 vor fi șterse și va trebui să-l configurați din nou pentru a-l putea utiliza.

Resetarea dispozitivului A360 în FlowSync pe computer:

1. Conectați dispozitivul A360 la computer folosind cablul USB furnizat.
2. Deschideți setările în FlowSync.
3. Apăsați butonul de resetare la valorile din fabrică.

Resetarea dispozitivului A360 de la brățară:

1. Apăsați lung butonul pentru a accesa meniul cu lista de pictograme. Ignorați mesajul privind sincronizarea/interconectarea și apăsați în continuare butonul.
2. Atingeți pictograma de pornire/oprire pentru a opri dispozitivul.
3. În timp ce este afișat textul Turning off (Se oprește), apăsați butonul din nou timp de cinci secunde.

După aceea, trebuie să configurați din nou dispozitivul A360 cu ajutorul dispozitivului mobil sau al computerului. În timpul configurării, nu uitați să utilizați același cont Polar pe care l-ați folosit înainte de resetare.


ACTUALIZAREA FIRMWARE CU AJUTORUL COMPUTERULUI

Puteți actualiza versiunea firmware a dispozitivului dumneavoastră A360 pentru a-l menține la zi. De fiecare dată când este disponibilă o nouă versiune firmware, FlowSync vă va informa când conectați dispozitivul A360 la computer. Actualizările firmware sunt descărcate prin FlowSync.

Actualizările firmware sunt executate pentru a îmbunătăți funcționalitatea dispozitivului A360. Acestea pot include îmbunătățiri ale funcțiilor existente, funcții complet noi sau remedierea unor erori.

Pentru a actualiza versiunea firmware:

1. Conectați dispozitivul A360 la computer folosind cablul USB.
2. FlowSync începe sincronizarea datelor.
3. După sincronizare, vi se cere să actualizați versiunea firmware.
4. Alegeți **Yes** (Da). Noua versiune firmware este instalată (acest lucru poate dura un timp), iar A360 repornește.

 *Actualizarea firmware nu duce la pierderea datelor: înainte de a începe actualizarea, datele de pe dispozitivul A360 sunt sincronizate cu serviciul web Flow.*

CU AJUTORUL DISPOZITIVULUI MOBIL SAU AL TABLETEI

Puteți actualiza versiunea firmware și cu ajutorul dispozitivului mobil dacă utilizați aplicația mobilă Polar Flow pentru sincronizarea datelor privind antrenamentul și activitatea de pe A360. Aplicația vă va informa dacă sunt disponibile actualizări și vă va ghida de-a lungul procesului de actualizare. Pentru a garanta o actualizare fără probleme, vă recomandăm să conectați dispozitivul A360 la o sursă de curent înainte de a începe actualizarea.

 *Actualizarea firmware fără fir poate dura până la 20 minute, în funcție de conexiune.*

FLIGHT MODE (MODUL AVION)

Modul avion întrerupe toate conexiunile fără fir ale dispozitivului A360. Puteți utiliza în continuare dispozitivul, dar nu puteți sincroniza datele cu aplicația mobilă Polar Flow și nu-l puteți folosi cu niciun accesoriu fără fir.

ACTIVAREA MODULUI AVION

1. Apăsați lung butonul până când apare o pictogramă avion. Mai întâi veți vedea notificarea privind interconectarea/sincronizarea. Apăsați în continuare butonul până când apare pictograma avion.
2. Atingeți pictograma și apare mesajul FLIGHT MODE ON (Mod avion activat).

DEZACTIVAREA MODULUI AVION

1. Apăsați lung butonul până când apare o pictogramă avion.
2. Atingeți pictograma și apare mesajul FLIGHT MODE OFF (Mod avion dezactivat).

MENIUL CU COMENZI

În meniul cu comenzi puteți să activați și să dezactivați modurile Avion și Nu deranjați, să opriți dispozitivul, să resetați conexiunile Bluetooth și să vedeți informații specifice dispozitivului.

Pentru a accesa meniul cu comenzi, apăsați lung butonul lateral până când vedeți pictogramele din meniu, prezentate mai jos. Glisați în sus pentru a le vedea pe toate.



Mod Avion. Acest mod întrerupe toate comunicațiile wireless de la dispozitivul de monitorizare a condiției fizice.



Nu deranjați. Acest mod dezactivează aprinderea afișajului la mișcarea încheieturii mâinii și blochează notificările inteligente de la telefon.



Oprire. Opriți dispozitivul.



Resetarea conexiunilor Bluetooth actuale. Pentru a utiliza orice accesoriu Bluetooth, trebuie să îl interconectați din nou cu dispozitivul.







Informații. Vedeți identificatorul dispozitivului dvs., versiunea firmware etc.

Apăsați butonul lateral pentru a reveni la afișarea orei.

PICTOGRAMELE DIN MODUL DE AFIȘARE A OREI

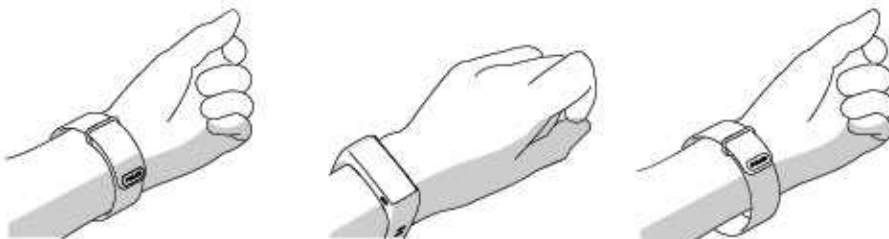
În modul de afișare a orei, puteți găsi, lângă data și ora, pictogramele prezentate în continuare.

-  **Modul avion** este activat. Toate conexiunile wireless la telefonul mobil și la accesorii sunt dezactivate.
-  Modul **Nu deranjați** este activat. Afișajul nu este pornit prin mișcarea încheieturii mâinii și nu veți primi notificări inteligente.
-  Alarma cu vibrații este configurată. Puteți configura alarma din aplicația Flow.
-  Conexiunea Bluetooth la telefonul interconectat este oprită. Pentru reconectare, apăsați lung butonul lateral.

ANTRENAMENTUL

PURTAREA DISPOZITIVULUI A360

Dispozitivul de monitorizare a condiției fizice Polar A360 are un senzor integrat pentru măsurarea ritmului cardiac de la încheietură. Pentru măsurarea exactă a ritmului cardiac de la încheietură, trebuie să purtați brățara strâns pe încheietură, imediat după osul încheieturii mâinii. Senzorul trebuie să fie permanent în contact cu pielea, dar brățara nu trebuie să fie prea strânsă, pentru că ar putea împiedica circulația sângelui.



Dacă doriți, puteți purta brățara mai puțin strânsă când nu faceți sport, dar trebuie să o strângeți când începeți antrenamentul, pentru a vă asigura că obțineți informații precise privind ritmul cardiac de la încheietură. Dacă aveți tatuaje în zona încheieturii, încercați să nu așezați senzorul exact pe tatuaj, pentru că s-ar putea să nu obțineți valori precise.




De asemenea, este o idee bună să încălziți pielea dacă mâinile și pielea dumneavoastră se răcesc ușor. Puneți sângele în mișcare înainte de a începe antrenamentul!

În sporturile în care este mai dificil să păstrați senzorul nemișcat pe încheietură sau dacă există presiuni sau mișcări musculare sau ale tendoanelor în zona senzorului, vă recomandăm să utilizați un senzor Polar H7 cu o curea de fixat în jurul toracelui, pentru a măsura mai exact ritmul cardiac.

Urmăriți intervalele de ritm cardiac direct de pe dispozitiv și obțineți sfaturi privind sesiunile de antrenament pe care le-ați planificat în serviciul web Flow.

Cu toate că există numeroase indicii subiective în ceea ce privește modul în care se comportă organismul în timpul exercițiilor (efortul perceput, ritmul respirației, senzațiile fizice), niciunul nu este atât de credibil ca măsurarea ritmului cardiac. Acesta este un element obiectiv și este afectat deopotrivă de factori interni și externi, ceea ce înseamnă că veți avea o măsurare care reflectă fidel starea fizică.

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

| | |
|--|--|
|  | <p>În afișajul care indică ora, glisați ecranul în sus sau în jos și atingeți Training (Antrenament) pentru a accesa modul pre-antrenament: apare o pictogramă inimă pentru a afișa ritmul cardiac odată ce este găsit.</p> |
|  | <p>Alegeți profilul sportiv pe care doriți să-l folosiți glisând în sus sau în jos.</p> |
|  | <p>Atingeți pictograma de sport dorită pentru a începe sesiunea de antrenament.</p> |

Consultați secțiunea [Funcții în timpul antrenamentului](#) pentru a obține mai multe informații despre ce puteți face cu dispozitivul A360 în timpul antrenamentului.

Pentru a întrerupe o sesiune de antrenament, apăsați butonul. Când dispozitivul A360 intră în modul pauză, este afișat mesajul **Paused** (Sesiune întreruptă). Pentru a continua sesiunea de antrenament, atingeți pictograma verde în formă de săgeată.

Pentru a încheia o sesiune de antrenament, apăsați lung butonul în timpul înregistrării antrenamentului sau când sesiunea este întreruptă, până când este afișat rezumatul sesiunii. O altă opțiune este să atingeți timp de trei secunde pictograma roșie de stop pentru a opri înregistrarea.

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT CU UN OBIECTIV

Puteți să planificați antrenamentul și [să creați obiective de antrenament detaliate](#) în serviciul web Flow și să le sincronizați cu dispozitivul A360 prin software-ul FlowSync sau aplicația Flow. Dispozitivul A360 vă va

Îndruma spre atingerea obiectivului în timpul antrenamentului.

Începerea unei sesiuni de antrenament cu un obiectiv:





1. Accesați **My day (Ziua mea)**.
2. Alegeți obiectivul din listă atingându-l.
3. Alegeți sportul dorit prin apăsarea pictogramei asociate acestuia.
4. Se afișează ecranul de antrenament și puteți începe antrenamentul.

ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI VIZUALIZĂRILE DE ANTRENAMENT


Puteți să activați afișajul printr-o mișcare a încheieturii mâinii și să răsfoiți vizualizările de antrenament prin glisarea afișajului în sus sau jos. Afișajul se stinge automat pentru a reduce consumul de energie. Puteți seta afișajul să nu se stingă, prin atingerea lungă a ecranului tactil în timpul modului de antrenament până când apare o pictogramă bec. Pentru a dezactiva această funcție, atingeți lung ecranul tactil din nou până când pictograma bec se stinge.

Puteți vedea mai jos vizualizările de antrenament disponibile.

ANTRENAMENTUL CU AFIȘAREA RITMULUI CARDIAC




| | |
|---|--|
|  | <p>Ritmul dvs. cardiac actual apare în culoarea intervalului de ritm cardiac actual.</p> <p>Durata sesiunii de antrenament până în prezent.</p> |
|  | <p>Ora</p> <p>Calorii arse până în prezent în timpul antrenamentului.</p> |
|  | <p>Viteza actuală sau ritmul actual al sesiunii. Modificați profilurile sportive în serviciul web Flow, pentru a stabili pe care doriți să le vedeți aici.</p> <p>Distanța parcursă până acum în sesiune.</p> <p> Apare numai cu profilurile sportive care implică alergarea*</p> |

* Alergare, alergare ușoară, alergare pe asfalt, alergare pe trasee montane, alergare pe bandă, alergare pe pistă, alergare ultra

 De asemenea, puteți dezactiva senzorul de ritm cardiac pentru sesiunea următoare, atingând lung o pictogramă sport din meniul Training (Antrenament).

ANTRENAMENTUL CU UN OBIECTIV DE DURATĂ SAU CALORII

Dacă ați creat un obiectiv de antrenament bazat pe durată sau calorii în serviciul web Flow și l-ați sincronizat cu dispozitivul A360, veți vedea următoarele vizualizări:

| | |
|---|---|
|  | <p>Dacă ați creat un obiectiv bazat pe calorii, puteți vedea câte calorii mai trebuie să ardeți din valoarea setată ca obiectiv și ritmul cardiac actual.</p> |
| <p>SAU</p>  | <p>Dacă ați creat un obiectiv bazat pe timp, puteți vedea cât timp mai aveți din valoarea setată ca obiectiv și ritmul cardiac actual.</p> <p>Culoarea ritmului cardiac indică intervalul de ritm cardiac în care vă încadrați.</p> |
|  | <p>Durata sesiunii de antrenament până în prezent.</p> <p>Ora.</p> |

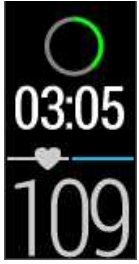




Calorii arse până în prezent în timpul antrenamentului.


Intervalele de ritm cardiac în care v-ați încadrat în timpul sesiunii, sub formă de bare verticale. Intervalul actual este evidențiat.


ANTRENAMENTUL CU UN OBIECTIV DE ANTRENAMENT ÎMPĂRȚIT PE FAZE


Dacă ați creat un obiectiv de antrenament pe faze în serviciul web Flow, ați definit intensitatea ritmului cardiac pentru fiecare fază și ați sincronizat obiectivul cu dispozitivul A360, veți vedea următoarele vizualizări:

| | |
|--|---|
|  | <p>Puteți vedea ritmul cardiac, limita superioară și limita inferioară a ritmului cardiac în faza actuală și durata sesiunii de antrenament de până acum. Simbolul inimă indică unde se încadrează ritmul cardiac în intervalul de ritm cardiac.</p> <p>Culoarea ritmului cardiac indică intervalul de ritm cardiac în care vă încadrați.</p> |
|  | <p>Durata sesiunii de antrenament până în prezent.</p> <p>Ora</p> |
|  | <p>Calorii arse până în prezent în timpul antrenamentului</p> |

ÎNTRERUPEREA/ÎNCHEIEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

| | |
|---|---|
|  | <p>1. Pentru a întrerupe o sesiune de antrenament, apăsați butonul. Apare mesajul Paused (Sesiune întreruptă). Pentru a continua sesiunea de antrenament, atingeți pictograma verde în formă de săgeată.</p> |
|---|---|

| | |
|---|---|
| <p>Paused</p>  | <p>2. Pentru a încheia o sesiune de antrenament, apăsați lung butonul timp de trei secunde în timpul înregistrării antrenamentului sau când sesiunea este întreruptă, până când contorul ajunge la zero. O altă opțiune este să atingeți lung pictograma roșie de stop de pe ecran.</p> |
|---|---|

 Dacă opriți sesiunea după întrerupere, timpul scurs după întrerupere nu este inclus în timpul total de antrenament.

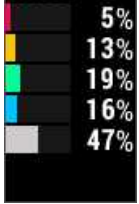


REZUMATUL ANTRENAMENTULUI DUPĂ ANTRENAMENT

Veți primi un rezumat al sesiunii de antrenament pe dispozitivul A360 imediat după finalizarea antrenamentului. Primiți o analiză detaliată și ilustrată în aplicația Flow sau în serviciul web Flow.

REZUMATUL ANTRENAMENTULUI ÎN A360

În dispozitivul A360, puteți vedea rezumatul antrenamentului doar pentru ziua curentă. Accesați meniul **My day** (Ziua mea) și alegeți sesiunea de antrenament pe care doriți să o vedeți.

| | |
|---|---|
| <p>Start time</p> <p>8:18</p> <p>Duration</p> <p>0:31 ¹⁸</p> | <p>Start time (Ora începerii)</p> <p>Ora la care ați început sesiunea de antrenament.</p> <p>Duration (Durata)</p> <p>Durata sesiunii</p> |
| <p>Average heart rate</p> <p>120</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>172</p> | <p>Average heart rate (Ritmul cardiac mediu)</p> <p>Ritmul cardiac mediu în timpul sesiunii</p> <p>Maximum heart rate (Ritmul cardiac maxim)</p> <p>Ritmul cardiac maxim în timpul sesiunii</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Training benefit</p> <p>Recovery training</p> | <p>Training Benefit (Avantajul antrenamentului)</p> <p>Efectul principal al sesiunii / feedback privind sesiunea. Pentru a afla avantajul antrenamentului, trebuie să petreceți cel puțin 10 minute în zonele de activitate în care se măsoară ritmul cardiac.</p> |
| <p>Heart rate zones</p>  | <p>Heart rate zones (Intervale de ritm cardiac)</p> <p>Procentajul de timp de antrenament petrecut în fiecare interval de ritm cardiac</p> |
| <p>Calories</p> <p>223 kcal</p> <p>Fat burn %</p> <p>38%</p> | <p>Calories (Calorii)</p> <p>Caloriile arse în timpul sesiunii</p> <p>Fat burn % (Procentajul în intervalul de ardere grăsimi)</p> <p>Procentajul de calorii consumate în intervalul de ardere grăsimi în timpul sesiunii</p> |
| <p>Speed</p> <p>Avg</p> <p>km/h</p> <p>9.8</p> <p>Max</p> <p>km/h</p> <p>13.2</p> | <p>Vitezele actuală și maximă sau ritmurile actual și maxim ale sesiunii</p> <p> Apare numai cu profilurile sportive care implică alergarea*</p> |
| <p>Distance</p> <p>6.8 km</p> | <p>Distanța parcursă în sesiune.</p> <p> Apare numai cu profilurile sportive care implică alergarea*</p> |

* Alergare, alergare ușoară, alergare pe asfalt, alergare pe trasee montane, alergare pe bandă, alergare pe pistă, alergare ultra

APLICAȚIA POLAR FLOW

Sincronizați dispozitivul A360 cu aplicația Flow prin apăsarea lungă a butonului în modul de vizualizare timp. În aplicația Flow puteți analiza datele dintr-o privire după fiecare sesiune. Aplicația vă permite să aveți o privire de ansamblu rapidă asupra datelor de antrenament offline.

Pentru informații suplimentare, consultați secțiunea [Aplicația Polar Flow](#).

SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Serviciul web Polar Flow vă permite să analizați fiecare detaliu al antrenamentului și să aflați mai multe detalii despre performanța dumneavoastră. Urmăriți-vă evoluția și partajați cele mai bune sesiuni cu alte persoane.

Pentru informații suplimentare, consultați secțiunea [Serviciul web Polar Flow](#).

FUNCȚII

URMĂRIREA ACTIVITĂȚII 24/7

A360 urmărește activitatea dumneavoastră cu un accelerometru 3D intern care înregistrează mișcările încheieturii mâinii. Acesta analizează frecvența, intensitatea și regularitatea mișcărilor împreună cu informațiile despre starea fizică. Astfel, vă oferă posibilitatea de a vedea cât de activ sunteți de fapt în viața de zi cu zi, pe lângă antrenamentul regulat. Pentru o urmărire mai exactă a activității, vă recomandăm să purtați dispozitivul A360 pe mâna non-dominantă.

OBIECTIVUL ACTIVITĂȚII

Veți primi un obiectiv personal al activității după ce vă înregistrați contul Polar în Flow. Acesta vă va ghida în atingerea obiectivului în fiecare zi. Puteți vizualiza obiectivul pe dispozitivul A360 și în aplicația Polar Flow sau folosind serviciul web. Obiectivul activității este bazat pe datele dumneavoastră personale și pe setarea nivelului de activitate, opțiune pe care o puteți găsi în setările pentru Daily Activity Goal (Obiectivul zilnic de activitate) din [serviciul web Flow](#).

Dacă doriți să modificați obiectivul, conectați-vă la serviciul web Flow, dați clic pe numele dumneavoastră/fotografia de profil din colțul din dreapta sus și accesați din setări fila Daily Activity Goal (Obiectivul zilnic de activitate). Setarea pentru obiectivul zilnic de activitate vă oferă posibilitatea să alegeți, din trei niveluri de activitate, cel care descrie cel mai bine ziua și activitatea dumneavoastră tipică. Sub zona de selectare, puteți vedea cât de activ trebuie să fiți pentru a vă atinge obiectivul zilnic de activitate la nivelul ales. De exemplu, dacă lucrați la birou și vă petreceți aproape toată ziua șezând, ar trebui să realizați aproximativ patru ore de activitate la intensitate redusă într-o zi obișnuită. Pentru persoanele care stau în picioare și umblă mult în timpul orelor de lucru, așteptările sunt mai ridicate.

DATE PRIVIND ACTIVITATEA

Dispozitivul A360 umple treptat o bară de activitate pentru a indica progresul dumneavoastră către obiectivul zilnic. Când bara este plină, ați atins obiectivul și veți primi o alertă prin vibrații. Puteți vedea bara de activitate din meniul **My day** (Ziua mea) și în anumite afișaje ale ceasului.

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

- **Steps** (Pași): pașii făcuți până în momentul actual. Numărul și tipul de mișcări ale corpului sunt înregistrate și transformate într-o estimare a pașilor.
- **Distance** (Distanță): distanța parcursă până în momentul actual. Distanța este calculată pe baza înălțimii dumneavoastră și a numărului de pași făcuți.
- **Calories** (Calorii): afișează numărul de calorii arse în timpul antrenamentului, activitatea și

valoarea BMR (Basal metabolic rate: activitatea metabolică minimă necesară pentru susținerea vieții).

ALERTĂ DE INACTIVITATE

Este foarte cunoscut faptul că activitatea fizică reprezintă un factor major în menținerea sănătății. În plus față de activitatea fizică, este important să evitați șederea prelungită. Șederea îndelungată este dăunătoare sănătății dumneavoastră, chiar și în zilele în care vă antrenați și aveți o activitate zilnică suficientă. Dispozitivul A360 identifică dacă ați fost inactiv o perioadă prea lungă în timpul zilei și, în acest mod, vă ajută să întrerupeți perioadele de ședere pentru a evita efectele negative asupra sănătății.

Dacă nu v-ați mișcat timp de 55 de minute, veți primi următoarea alertă de inactivitate: **It's time to move** (Este timpul să vă mișcați). Aceasta este însoțită de o vibrație scurtă. Ridicați-vă în picioare și găsiți propriul mod de a fi activ. Faceți o scurtă plimbare, întindeți-vă sau faceți o altă activitate ușoară. Mesajul dispare când începeți să vă mișcați sau apăsați oricare dintre butoane. Dacă nu deveniți activ în cinci minute, veți primi un marcaj de inactivitate pe care îl puteți vedea în aplicația Flow și în serviciul web Flow după sincronizare.

Atât aplicația Flow, cât și serviciul web Flow vă vor arăta câte marcaje de inactivitate ați primit. În acest fel, puteți să vă verificați rutina zilnică și să faceți schimbări pentru o viață mai activă.

INFORMAȚII DESPRE SOMN ÎN SERVICIUL WEB FLOW ȘI APLICAȚIA FLOW

Dispozitivul A360 vă va urmări durata și calitatea somnului (odihnitor/agitat) dacă îl purtați pe timpul nopții. Nu trebuie să activați modul de somn. Dispozitivul detectează automat dacă dormiți pe baza mișcărilor încheieturii mâinii. Durata și calitatea somnului (odihnitor/agitat) apar în serviciul web Flow și în aplicația Flow după ce dispozitivul A360 este sincronizat.

Timpul de somn este cea mai lungă perioadă de odihnă continuă care are loc în intervalul de 24 de ore începând de la ora 18:00/6pm până a doua zi la ora 18:00/6pm. Pauzele mai scurte de o oră din timpul somnului nu întrerup monitorizarea somnului, dar nu sunt luate în considerare la calcularea timpului de somn. Pauzele mai mari de 1 oră opresc monitorizarea timpului de somn.

Perioadele în care dormiți liniștit și nu vă mișcați prea mult sunt calculate ca somn odihnitor. Perioadele în care vă mișcați și vă schimbați poziția sunt calculate ca somn agitat. În loc să adune doar toate perioadele imobile, calculul se realizează mai mult în funcție de perioadele imobile lungi decât de cele scurte. Procentul de somn odihnitor compară perioada în care ați dormit liniștit cu timpul total de somn. Somnul odihnitor este foarte individualizat și trebuie să fie interpretat împreună cu timpul de somn.

Cunoașterea duratei de somn odihnitor și agitat vă oferă o imagine a felului în care dormiți noaptea și este afectată de orice schimbări în viața dumneavoastră zilnică. Acest lucru vă poate ajuta la găsirea unor moduri de a vă îmbunătăți somnul și de a vă simți odihnit în timpul zilei.

DATE PRIVIND ACTIVITATEA ÎN APLICAȚIA FLOW ȘI ÎN SERVICIUL WEB FLOW

Cu aplicația Flow, puteți urmări și analiza datele privind activitatea dumneavoastră din mers și puteți sincroniza fără fir datele de pe dispozitivul A360 cu serviciul web Flow. Serviciul web Flow vă oferă cele mai detaliate informații cu privire la activitatea dumneavoastră.


NOTIFICĂRILE INTELIGENTE (IOS)

Funcția de notificări inteligente vă permite să primiți, pe dispozitivul Polar, alerte despre apelurile și mesajele primite și notificările transmise de aplicații. Veți primi aceleași notificări pe dispozitivul Polar ca pe ecranul telefonului. Când efectuați antrenamente cu intervale de ritm cardiac cu dispozitivul A360, puteți primi numai notificări privind apelurile, dacă aplicația Polar Flow rulează pe telefon.

- Asigurați-vă că aveți cea mai recentă versiune firmware a dispozitivului A360 și cea mai nouă versiune a aplicației Polar Flow.
- Pentru a utiliza funcția de notificări inteligente, trebuie să aveți aplicația mobilă Polar Flow pentru iOS, iar dispozitivul A360 trebuie să fie interconectat cu aplicația.
- Rețineți că, atunci când funcția de notificări inteligente este activată, bateria dispozitivului Polar și cea a telefonului se vor descărca mai repede, deoarece funcția Bluetooth este activată permanent.


SETĂRI PENTRU NOTIFICĂRI INTELIGENTE


APLICAȚIA MOBILĂ POLAR FLOW

 În aplicația mobilă Polar Flow, caracteristica de notificări inteligente este dezactivată în mod implicit.

Activați/dezactivați funcția de notificări inteligente în aplicația mobilă, după cum urmează:

1. Deschideți aplicația mobilă Polar Flow.
2. Accesați **Settings** > **Notifications** (Setări > Notificări).
3. Din meniul **SMART NOTIFICATIONS** (Notificări inteligente), selectați **On (no preview)** (Activare (fără previzualizare)) sau **Off** (Dezactivare).
4. **Sincronizați dispozitivul A360 cu aplicația mobilă** apăsând lung butonul dispozitivului.
5. Pe ecranul dispozitivului A360 va apărea mesajul **Smart notifications on** (Notificări inteligente activate) sau **Smart notifications off** (Notificări inteligente dezactivate).

 Nu uitați să sincronizați dispozitivul A360 cu aplicația mobilă de fiecare dată când modificați setările privind notificările din aplicația mobilă Polar Flow.

 Setarea Do not disturb (Nu deranjați) dezactivează pornirea ecranului la mișcarea încheieturii mâinii, astfel că vă permite să vă odihniți mai bine în întuneric, de exemplu în dormitor.

SETAREA DO NOT DISTURB (NU DERANJAȚI) ÎN APLICAȚIA POLAR FLOW

Dacă doriți să dezactivați alertele privind notificările în anumite intervale orare ale zilei, setați **Do not disturb** (Nu deranjați) în aplicația mobilă Polar Flow. Când această funcție este activată, nu veți primi alerte de notificare pe parcursul intervalului de timp setat. Funcția **Do not disturb** (Nu deranjați) este activată implicit, iar intervalul de timp setat este 10 pm – 7 am.

Modificați setările funcției **Do not disturb** (Nu deranjați) după cum urmează:

1. Deschideți aplicația mobilă Polar Flow.
2. Accesați **Settings > Notifications** (Setări > Notificări).
3. Din meniul **SMART NOTIFICATIONS** (Notificări inteligente), puteți activa sau dezactiva funcția **Do not disturb** (Nu deranjați) și seta începutul și sfârșitul intervalului de timp pentru **Do not disturb**.
4. Sincronizați dispozitivul A360 cu aplicația mobilă apăsând lung butonul dispozitivului.

SETAREA DO NOT DISTURB (NU DERANJAȚI) PE DISPOZITIVUL A360

Puteți dezactiva alertele privind notificările direct de pe dispozitivul A360 în felul următor:

1. Apăsați lung butonul lateral până când ajungeți la meniul Control (Comandă). (Inițial, veți vedea



mesajul Searching (Se caută), dar apăsați butonul în continuare.)

2. Atingeți pictograma Do not disturb (Nu deranjați):



Pe ecran apare mesajul Do not disturb is on (Funcția Nu deranjați este activată), după care se afișează ora.



Pictograma semilună apare în modul de afișare a orei când funcția este activată:

Pentru a activa alertele privind notificările, repetați pașii.

SETĂRILE TELEFONULUI

Setările privind notificările de pe telefonul dumneavoastră determină ce notificări veți primi pe dispozitivul A360. Modificarea setărilor privind notificările pe telefonul cu iOS:

1. Accesați **Settings** > **Notifications** (Setări > Notificări).
2. Asigurați-vă că aplicațiile de la care doriți să primiți notificări sunt enumerate în secțiunea **INCLUDE** (Include), iar stilul de notificare al acestora este setat pe **Banners** sau **Alerts** (Alerte).

Rețineți că, în timpul sesiunilor de antrenament, veți primi numai notificări privind apelurile și mesaje referitoare la poziție.

Nu veți primi notificări de la aplicațiile enumerate sub secțiunea **DO NOT INCLUDE** (Nu include).

UTILIZAREA

Când primiți o alertă, dispozitivul Polar vă va notifica discret, printr-o vibrație. Când primiți un apel, puteți alege să-l preluați, să opriți sunetul notificării sau să respingeți apelul respectiv (numai cu iOS 8). Oprirea sunetului va trece în modul silențios doar dispozitivul Polar, nu și telefonul. Dacă primiți o notificare în timp ce primiți un apel, notificarea respectivă nu va fi afișată.

În timpul unei sesiuni de antrenament, puteți primi apeluri și indicații de navigare (numai cu Google Maps) dacă aplicația Flow rulează pe telefon. Nu veți primi notificări (e-mail, calendar, aplicații etc.) în timpul sesiunilor de antrenament.

RESPINGEREA NOTIFICĂRILOR

Notificările pot fi respinse manual sau prin expirarea limitei de timp. Respingerea manuală a notificărilor implică îndepărtarea acestora și de pe ecranul telefonului. Respingerea prin expirarea limitei de timp îndepărtează notificările doar de pe dispozitivul Polar, acestea fiind în continuare disponibile pe telefon.

Respingerea notificărilor de pe ecran:

- Manual: apăsați butonul lateral.

Prin expirarea limitei de timp: notificarea va dispărea după 30 de secunde dacă nu le îndepărtați manual.

FUNCȚIA DE NOTIFICĂRI INTELIGENTE UTILIZEAZĂ CONEXIUNEA BLUETOOTH


Conexiunea Bluetooth și funcția de notificări inteligente funcționează între dispozitivul A360 și telefon atunci când acestea se află în raza vizuală, la o distanță de 5 m/33 ft unul față de celălalt. Dacă dispozitivul A360 se află în afara razei de acoperire pentru mai puțin de două ore, telefonul restabilește conexiunea în mod automat în termen de 15 minute de la revenirea dispozitivului în zona de acoperire.

Dacă dispozitivul A360 se află în afara razei de acoperire pentru mai mult de două ore, restabiliți conexiunea prin apăsarea lungă a butonului de pe dispozitiv.

NOTIFICĂRILE INTELIGENTE (ANDROID)

Funcția de notificări inteligente vă permite să primiți, pe dispozitivul Polar, alerte despre apelurile și mesajele primite și notificările transmise de aplicații. Veți primi aceleași notificări pe dispozitivul Polar ca pe ecranul telefonului. Rețineți că, atunci când efectuați antrenamente cu intervale de ritm cardiac folosind dispozitivul A360, nu puteți primi notificări.

- Asigurați-vă că, pe telefon, este instalată versiunea Android 5.0 sau mai nouă.
- Asigurați-vă că aveți cea mai recentă versiune firmware a dispozitivului A360, minimum 1.1.15.
- Pentru a utiliza funcția de notificări inteligente, trebuie să aveți aplicația mobilă Polar Flow pentru Android, iar dispozitivul A360 trebuie să fie interconectat cu aplicația.
- Pentru ca funcția de notificări inteligente să funcționeze, pe telefon trebuie să ruleze aplicația Polar Flow.
- Rețineți că, atunci când funcția de notificări inteligente este activată, bateria dispozitivului Polar și cea a telefonului se vor descărca mai repede, deoarece funcția Bluetooth este activată permanent.

 Am testat funcționarea cu unele dintre cele mai frecvent utilizate modele de telefon, cum ar fi Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 și Sony Xperia Z3. S-ar putea să existe diferențe în modul de funcționare cu alte telefoane cu sistem de operare Android 5.0.

SETĂRILE PENTRU NOTIFICĂRILE INTELIGENTE


ACTIVAREA ȘI DEZACTIVAREA NOTIFICĂRILOR INTELIGENTE


 În aplicația mobilă Polar Flow, notificările inteligente sunt dezactivate în mod implicit.

Activați/dezactivați funcția de notificări inteligente în aplicația mobilă, după cum urmează:

1. Porniți aplicația mobilă Polar Flow.
2. Sincronizați dispozitivul A360 cu aplicația mobilă prin apăsarea lungă a butonului lateral de pe dispozitiv.
3. Accesați **Settings** > **Notifications** (Setări > Notificări).
4. Din meniul **SMART NOTIFICATIONS (NOTIFICĂRI INTELIGENTE)** selectați **On (no preview) (Activare (fără previzualizare))** sau **Off** (Dezactivare).
Când activați notificările inteligente, veți fi îndrumat pentru a activa notificările de pe telefon (adică să-i oferiți aplicației Polar Flow acces la notificările de pe telefon), dacă nu ați făcut încă acest lucru. Apare mesajul Enable notification? (Activați notificările?) Atingeți Enable (Activați). Apoi selectați Polar Flow și atingeți OK.

5. **Sincronizați dispozitivul A360 cu aplicația mobilă** prin apăsarea lungă a butonului lateral de pe dispozitiv.
6. Pe ecranul dispozitivului A360 va apărea mesajul **Smart notifications on** (Notificări inteligente activate) sau **Smart notifications off** (Notificări inteligente dezactivate).

 Nu uitați să sincronizați dispozitivul A360 cu aplicația mobilă de fiecare dată când modificați setările privind notificările din aplicația mobilă Polar Flow.

 Setarea Do not disturb (Nu deranjați) dezactivează pornirea ecranului la mișcarea încheieturii mâinii, astfel că vă permite să vă odihniți mai bine în întuneric, de exemplu în dormitor.

SETAREA DO NOT DISTURB (NU DERANJAȚI) ÎN APLICAȚIA POLAR FLOW

Dacă doriți să dezactivați alertele privind notificările în anumite intervale orare ale zilei, setați **Do not disturb** (Nu deranjați) în aplicația mobilă Polar Flow. Când această funcție este activată, nu veți primi alerte de notificare pe parcursul intervalului de timp setat. Funcția **Do not disturb** (Nu deranjați) este activată implicit, iar intervalul de timp setat este 10 pm – 7 am.

Modificați setările funcției **Do not disturb** (Nu deranjați) după cum urmează:

1. Deschideți aplicația mobilă Polar Flow.
2. Accesați **Settings > Notifications** (Setări > Notificări).
3. Din meniul **SMART NOTIFICATIONS** (Notificări inteligente), puteți activa sau dezactiva funcția **Do not disturb** (Nu deranjați) și puteți seta începutul și sfârșitul intervalului de timp pentru funcția **Do not disturb** (Nu deranjați). Setarea Do not disturb (Nu deranjați) este vizibilă când, pentru notificările inteligente, s-a selectat opțiunea On (no preview) (Activare (fără previzualizare)).
4. Sincronizați dispozitivul A360 cu aplicația mobilă apăsând lung butonul dispozitivului.

SETAREA DO NOT DISTURB (NU DERANJAȚI) PE DISPOZITIVUL A360

Puteți dezactiva alertele privind notificările direct de pe dispozitivul A360 în felul următor:

1. Apăsați lung butonul lateral până când ajungeți la meniul Control (Comandă). (Inițial, veți vedea



mesajul Searching (Se caută), dar apăsați butonul în continuare.)



2. Atingeți pictograma Do not disturb (Nu deranjați):

Pe ecran apare mesajul Do not disturb is on (Funcția Nu deranjați este activată), după care se afișează ora.



Pictograma semilună apare în modul de afișare a orei când funcția este activată:

Pentru a activa alertele privind notificările, repetați pașii.

BLOCAREA APLICAȚIILOR

În aplicația Polar Flow, puteți bloca notificările pentru anumite aplicații. De îndată ce primiți prima notificare de la o aplicație pe dispozitivul A360, aplicația respectivă va apărea în meniul Settings > Notifications > Block apps (Setări > Notificări > Blocați aplicații) și o puteți bloca dacă doriți.

SETĂRILE TELEFONULUI

Pentru a putea primi notificări de pe telefon pe dispozitivul A360, trebuie să activați întâi notificările în aplicațiile mobile de la care doriți să le primiți. Puteți face acest lucru fie din setările aplicației mobile, fie din setările privind notificările aplicațiilor din sistemul de operare Android. Pentru mai multe informații despre setările privind notificările de la aplicații, consultați manualul de utilizare al telefonului.

Aplicația Polar Flow trebuie să aibă permisiune să înregistreze notificările de pe telefonul dumneavoastră. Trebuie să permiteți aplicației Polar Flow accesul la notificările telefonului (adică să activați notificările în aplicația Polar Flow). Când este necesar, aplicația Polar Flow vă solicită să permiteți accesul.

UTILIZAREA

Când primiți o alertă, dispozitivul Polar vă va notifica discret, printr-o vibrație. Când primiți un apel, puteți alege să-l preluați, să opriți sunetul notificării sau să respingeți apelul respectiv. Oprirea sunetului va trece în modul silențios doar dispozitivul Polar, nu și telefonul. Dacă primiți o notificare în timp ce primiți un apel, notificarea respectivă nu va fi afișată.

Nu veți primi notificări în timpul sesiunilor de antrenament.

RESPINGEREA NOTIFICĂRILOR

Notificările pot fi respinse manual sau prin expirarea limitei de timp. Respingerea manuală a notificărilor implică îndepărtarea acestora și de pe ecranul telefonului. Respingerea prin expirarea limitei de timp îndepărtează notificările doar de pe dispozitivul Polar, acestea fiind în continuare disponibile pe telefon.

Respingerea notificărilor de pe ecran:

- Manual: apăsați butonul lateral.

Prin expirarea limitei de timp: notificarea va dispărea după 30 de secunde dacă nu o îndepărtați manual.

FUNCȚIA DE NOTIFICĂRI INTELIGENTE UTILIZEAZĂ CONEXIUNEA BLUETOOTH

Conexiunea Bluetooth și funcția de notificări inteligente funcționează între dispozitivul A360 și telefon atunci când acestea se află în raza vizuală, la o distanță de 5 m/33 ft unul față de celălalt. Dacă dispozitivul A360 se află în afara razei de acoperire pentru mai puțin de două ore, telefonul restabilește conexiunea în mod automat în termen de 15 minute de la revenirea dispozitivului în zona de acoperire.

Dacă dispozitivul A360 se află în afara razei de acoperire pentru mai mult de două ore, restabiliți conexiunea prin apăsarea lungă a butonului de pe dispozitiv.

PROFILURILE SPORTIVE POLAR

Am creat șapte profiluri sportive prestabilite în dispozitivul A360. În serviciul web Flow, puteți adăuga noi profiluri sportive și le puteți sincroniza cu dispozitivul A360, creând astfel o listă cu toate sporturile favorite. De asemenea, puteți să definiți anumite setări speciale pentru fiecare profil sportiv. De exemplu, puteți dezactiva vibrațiile în profilul sportiv yoga. Pentru informații suplimentare, consultați secțiunea [Profiluri sportive în serviciul web Flow](#).

Cu ajutorul profilurilor sportive, puteți fi la curent cu ce ați făcut și puteți vedea progresele din diferite sporturi. Puteți face acest lucru [serviciul web Flow](#).

FUNCȚIILE POLAR SMART COACHING

Indiferent dacă este vorba de evaluarea nivelurilor zilnice de condiție fizică, de crearea unor planuri de antrenament individuale, de efectuarea antrenamentului la intensitatea corectă sau de primirea unui feedback instantaneu, Polar Smart Coaching oferă o serie de funcții unice, ușor de folosit, personalizate în funcție de nevoile dumneavoastră și concepute pentru maximum de satisfacție și motivație în timpul antrenamentului.

Dispozitivul A360 include următoarele funcții Polar Smart Coaching:

- [Smart calories](#) (Calorii inteligente);
- [Heart rate zones](#) (Intervale de ritm cardiac);
- [Training Benefit](#) (Efectul antrenamentului).


SMART CALORIES (CALORII INTELIGENTE)


Cel mai exact contor de calorii de pe piață calculează numărul de calorii arse. Calculul energiei consumate se bazează pe:



- Greutatea corporală, înălțime, vârstă, sex;
- Ritmul cardiac maxim individual (HR_{max});
- Ritmul cardiac în timpul antrenamentului;
- Măsurători ale activității în afara sesiunilor de antrenament și când vă antrenați fără ritm cardiac;
- Consumul maxim de oxigen individual ($VO2_{max}$)
 $VO2_{max}$ oferă informații despre condiția fizică aerobică. Puteți afla valoarea $VO2_{max}$ estimată cu ajutorul testului Polar Fitness. Această funcție este disponibilă doar cu senzorul de ritm cardiac H7.


INTERVALELE DE RITM CARDIAC

Intervalele de ritm cardiac Polar introduc un nou nivel de eficiență în antrenamentele pe baza ritmului cardiac. Antrenamentul este împărțit în cinci intervale de ritm cardiac în funcție de procentaje din ritmul cardiac maxim. Cu ajutorul intervalelor de ritm cardiac, puteți selecta și monitoriza cu ușurință intensitățile antrenamentelor.

| Intervalul țintă | Intensitatea în % din HR_{max} HR_{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârstă). | Exemplu: intervalele de ritm cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani al cărei ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30). | Exemple de durată | Efectul antrenamentului |
|--|---|---|-------------------|---|
| MAXIMUM (Maxim)  | 90-100% | 171-190 bpm | sub 5 minute | Avantaje: efort maxim sau aproape maxim pentru respirație și mușchi. Senzație: foarte obositor ca respirație și pentru mușchi. Recomandat pentru: sportivi foarte experimentați și în formă foarte bună. Numai intervale scurte, de obicei în pregătirea finală |

| Intervalul țintă | Intensitatea în % din HR _{max} HR _{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârstă). | Exemplu: intervalele de ritm cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani al cărei ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30). | Exemple de durată | Efectul antrenamentului |
|---|---|---|-------------------|--|
| | | | | pentru evenimente scurte. |
| HARD (Difil)  | 80-90% | 152-172 bpm | 2-10 minute | Avantaje: capacitate crescută de rezistență la viteză mare. Senzație: produce oboseală musculară și respirație intensă. Recomandat pentru: sportivi experimentați pentru antrenament pe întregul an și durate diverse. Devine mai important în sesiunea dinaintea competiției. |
| MODERATE (Moderat) | 70-80% | 133-152 bpm | 10-40 minute | Avantaje: îmbunătățește ritmul general de antrenament, ușurează efortul depus la intensitate moderată și |

| Intervalul țintă | Intensitatea în % din HR _{max} HR _{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârsta). | Exemplu: intervalele de ritm cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani al cărei ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30). | Exemple de durată | Efectul antrenamentului |
|---|---|---|-------------------|---|
|  | | | | <p>îmbunătățește eficiența.</p> <p>Senzație: respirație constantă, controlată și rapidă.</p> <p>Recomandat pentru: sportivi care se antrenează pentru evenimente sau încercă să obțină îmbunătățirea performanței.</p> |
| <p>LIGHT (Ușor)</p>  | 60-70% | 114-133 bpm | 40-80 minute | <p>Avantaje: îmbunătățește condiția fizică de bază generală, îmbunătățește recuperarea și accelerează metabolismul.</p> <p>Senzație: confortabil și ușor, încărcare musculară și cardiovasculară scăzută.</p> <p>Recomandat</p> |

| Intervalul țintă | Intensitatea în % din HR _{max} HR _{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârstă). | Exemplu: intervalele de ritm cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani al cărei ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30). | Exemple de durată | Efectul antrenamentului |
|---|---|---|-------------------|--|
| | | | | pentru: toate persoanele, pentru sesiuni de antrenament lungi în timpul perioadelor de antrenament de bază și pentru exerciții de recuperare în timpul sezonului competițional. |
| VERY LIGHT (Foarte ușor)  | 50-60% | 104-114 bpm | 20-40 minute | Avantaje: ajută la încălzire și revenire și contribuie la recuperare. Sensație: foarte ușor, efort redus. Recomandat pentru: recuperare și revenire pe toată durata sesiunii de antrenament. |

Antrenamentul în intervalul de ritm cardiac 1 este realizat la intensitate foarte scăzută. Principiul de bază al antrenamentului este că performanța se îmbunătățește când recuperarea are loc și după antrenament, nu doar în timpul antrenamentului. Accelerați procesul de recuperare cu antrenament de intensitate foarte ușoară.

Antrenamentul în intervalul de ritm cardiac 2 este pentru antrenamentul de anduranță, o parte esențială a oricărui program de antrenament. Sesiunile de antrenament din acest interval sunt ușoare și aerobice.

Antrenamentele de lungă durată în acest interval de intensitate ușoară rezultă într-un consum eficient de energie. Progresul va necesita persistență.

Puterea aerobică este îmbunătățită în intervalul de ritm cardiac 3. Intensitatea antrenamentului este mai ridicată decât intervalele 1 și 2, dar este totuși în principal aerobică. Antrenamentele în intervalul 3 pot fi alcătuite, de exemplu, din intervale urmate de recuperare. Antrenamentul în acest interval este deosebit de eficient pentru îmbunătățirea circulației sanguine în inimă și mușchii scheletici.

Dacă obiectivul dumneavoastră este de a concura la potențial maxim, va trebui să vă antrenați în intervalele de ritm cardiac 4 și 5. În aceste intervale, exersați anaerobic pe o durată de până la 10 minute. Cu cât durata este mai scurtă, cu atât intensitatea trebuie să fie mai mare. O recuperare suficientă între serii este foarte importantă. Modelul de antrenament în intervalele 4 și 5 are rolul de a genera performanțe maxime.

Intervalele de ritm cardiac țintă Polar pot fi personalizate folosind o valoare HRmax măsurată în laborator sau făcând un test în teren pentru a determina valoarea personală. Când vă antrenați într-un interval de ritm cardiac țintă, încercați să folosiți întregul interval. Intervalul de mijloc este un obiectiv bun, dar nu este necesar să mențineți ritmul cardiac în permanență la același nivel. Ritmul cardiac se reglează treptat în funcție de intensitatea antrenamentului. De exemplu, când treceți de la intervalul de ritm cardiac țintă 1 la intervalul 3, sistemul circulator și ritmul cardiac se vor regla în 3-5 minute.

Ritmul cardiac răspunde la intensitatea antrenamentului în funcție de factori cum ar fi condiția fizică și nivelul de recuperare, dar și de factorii de mediu. Este important să acordați atenție senzațiilor subiective de oboseală și să vă ajustați programul de antrenament în conformitate cu acestea.

AVANTAJUL ANTRENAMENTULUI

Funcția Training Benefit (Avantajul antrenamentului) vă oferă un feedback de tip text în legătură cu performanța dumneavoastră la fiecare sesiune de antrenament, ajutându-vă să înțelegeți mai bine eficiența antrenamentului. Puteți vizualiza feedbackul în aplicația Flow sau în serviciul web Flow. Pentru a primi un feedback, trebuie să vă fi antrenat cel puțin 10 minute, în total, în intervalele de ritm cardiac. Avantajul antrenamentului se bazează pe intervalele de ritm cardiac. Funcția înregistrează durata de timp petrecută și calorile arse în fiecare interval.

În tabelul următor sunt descrise diferite avantaje ale antrenamentului:

| Feedback | Avantaj |
|---|--|
| Maximum training+ (Antrenament maxim+) | Ați avut o sesiune intensă! V-ați îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce vă face mai eficient. Această sesiune v-a mărit rezistența la oboseală. |
| Maximum training (Antrenament maxim) | Ați avut o sesiune intensă! V-ați îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce vă face mai eficient. |
| Maximum & Tempo training (Antrenament maxim și tempo) | Ce sesiune! V-ați îmbunătățit viteza și eficiența. Această sesiune v-a dezvoltat semnificativ și forma fizică aerobică și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. |
| Tempo & Maximum training (Antrenament tempo și maxim) | Ce sesiune! V-ați îmbunătățit semnificativ și forma fizică aerobică |

| Feedback | Avantaj |
|---|--|
| | și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune v-a dezvoltat și viteza și eficiența. |
| Tempo training+ (Antrenament tempo+) | Ritm excelent într-o sesiune lungă! V-ați îmbunătățit forma fizică aerobică, viteza și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune v-a mărit și rezistența la oboseală. |
| Tempo training (Antrenament tempo) | Excelent ritm! V-ați îmbunătățit forma fizică aerobică, viteza și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. |
| Tempo & Steady state training (Antrenament tempo și în stare constantă) | Ritm bun! V-ați îmbunătățit capacitatea de a susține un efort intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune v-a dezvoltat și forma fizică aerobică și anduranța mușchilor. |
| Steady state & Tempo training (Antrenament în stare constantă și tempo) | Ritm bun! V-ați îmbunătățit forma fizică aerobică și anduranța mușchilor. Această sesiune v-a dezvoltat și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. |
| Steady state training+ (Antrenament în stare constantă+) | Excelent! Această sesiune lungă v-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. De asemenea, v-a mărit rezistența la oboseală. |
| Steady state training (Antrenament în stare constantă) | Excelent! V-ați îmbunătățit anduranța mușchilor și starea fizică aerobică. |
| Steady state & Basic training, long (Antrenament în stare constantă și de bază, lung) | Excelent! Această sesiune lungă v-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. De asemenea, v-a dezvoltat anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. |
| Steady state & Basic training (Antrenament în stare constantă și de bază) | Excelent! V-ați îmbunătățit anduranța mușchilor și starea fizică aerobică. Această sesiune v-a dezvoltat anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. |
| Basic & Steady state training, long (Antrenament de bază și în stare constantă, lung) | Minunat! Această sesiune lungă v-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. V-a dezvoltat și anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. |
| Basic & Steady state training (Antrenament de bază și în stare constantă) | Minunat! V-ați îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. Această sesiune v-a dezvoltat și anduranța mușchilor și forma fizică aerobică. |
| Basic training, long (Antrenament de bază, lung) | Minunat! Această sesiune lungă, de intensitate redusă, v-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. |
| Basic training (Antrenament de bază) | Bună treabă! Această sesiune de intensitate redusă v-a |

| Feedback | Avantaj |
|---|--|
| | Îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. |
| Recovery training (Antrenament de recuperare) | O sesiune foarte bună pentru recuperarea dumneavoastră. Exercițiile ușoare ca acesta îi permit corpului să se adapteze la antrenamentul dumneavoastră. |

ALARMĂ

Alarma dispozitivului A360 este silențioasă și vibrează. Puteți seta o alarmă numai în aplicația mobilă Polar Flow.



Când alarma este activată, o pictogramă ceas este afișată în vederea timp.

Puteți verifica ora la care se va declanșa alarma din meniul **My day** (Ziua mea) glisând ecranul în sus cu degetul.

APLICAȚIA ȘI SERVICIUL WEB POLAR FLOW

APLICAȚIA POLAR FLOW

Aplicația Polar Flow vă permite să vedeți o interpretare vizuală instantanee a datelor privind activitatea și antrenamentul offline ori de câte ori doriți.

Obțineți detalii privind activitățile dumneavoastră 24/7. Aflați ce vă lipsește din obiectivul zilnic și cum să-l atingeți. Vedeți numărul de pași făcuți, distanța parcursă, calorile arse și durata somnului.

Aplicația Flow vă oferă posibilitatea să accesați ușor obiectivele de antrenament și să vedeți rezultatele testelor privind condiția fizică. Obțineți rapid o privire de ansamblu asupra antrenamentului și analizați imediat fiecare detaliu privind performanța. Vedeți rezumatele săptămânale ale antrenamentelor în jurnalul de antrenament. Puteți împărtăși cele mai importante momente ale antrenamentelor cu prietenii dumneavoastră în comunitatea Flow.


Noul dispozitiv A360 poate fi configurat și fără fir. Vedeți [Configurarea dispozitivului A360](#) cum.

Pentru a începe utilizarea aplicației Flow, descărcați-o din App Store sau Google Play pe telefonul mobil. Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesați www.polar.com/en/support/Flow_app. Înainte de a utiliza un dispozitiv mobil (smartphone, tabletă) cu dispozitivul A360, acestea trebuie interconectate.

INTERCONECTAREA UNUI DISPOZITIV MOBIL CU DISPOZITIVUL A360

Înainte de a interconecta un dispozitiv mobil

- Descărcați aplicația Flow din magazinul de aplicații App Store sau Google Play.
- Asigurați-vă că funcția *Bluetooth* este activată și că modul avion nu este activat pe dispozitivul mobil.

 *Rețineți că trebuie să efectuați interconectarea din aplicația Flow și NU din setările funcției Bluetooth de pe dispozitivul mobil.*

Pentru a interconecta un dispozitiv mobil:

1. Pe dispozitivul mobil, deschideți aplicația Flow și conectați-vă la contul dumneavoastră Polar, pe care l-ați creat când [ați configurat dispozitivul A360](#).
2. Așteptați să apară vizualizarea **Connect product** (Conectare produs) pe dispozitivul mobil. Apoi, apare mesajul (**Waiting for A360**) (Așteptare A360).
3. Pe dispozitivul A360, apăsați lung butonul
4. Apare mesajul **Pair: touch device with A360** (Interconectare: atingeți dispozitivul de A360). Atingeți dispozitivul mobil de dispozitivul A360
5. Apare mesajul **Pairing** (Interconectare).

6. Pe dispozitivul A360, apare mesajul **Confirm on other dev. xxxxx** (Confirmați pe celălalt dispozitiv xxxxx). Introduceți codul PIN al dispozitivului A360 pe dispozitivul mobil. Începe interconectarea.
7. Când procesul este finalizat, apare mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată).

Pentru a vedea datele privind antrenamentul în aplicația Flow, trebuie să sincronizați dispozitivul A360 cu aceasta după sesiune. Când sincronizați dispozitivul A360 cu aplicația Flow, datele privind activitatea și antrenamentul sunt sincronizate automat printr-o conexiune internet la serviciul web Flow. Aplicația Flow este cel mai ușor mod de a sincroniza datele privind antrenamentul de pe dispozitivul A360 cu serviciul web Flow. Pentru informații despre sincronizare, consultați secțiunea [Sincronizarea](#).

SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Serviciul web Polar Flow vă afișează obiectivul de activitate și detaliile privind activitatea și vă ajută să înțelegeți cum vă afectează starea de bine obiceiurile și alegerile dumneavoastră zilnice. Serviciul web Polar Flow vă permite să planificați și să analizați fiecare detaliu al antrenamentului și să aflați mai multe despre performanța și progresul dumneavoastră pe termen lung. Configurați și personalizați dispozitivul A360 pentru a corespunde perfect nevoilor dumneavoastră de antrenament, prin adăugarea de profiluri sportive și adaptarea setărilor. Puteți împărtăși cele mai importante momente ale antrenamentelor cu prietenii în comunitatea Flow.

Pentru a începe să folosiți serviciul web Flow, [configurați dispozitivul A360 la \[flow.polar.com/start\]\(http://flow.polar.com/start\)](#). Pe acest site, veți fi îndrumat să descărcați și să instalați software-ul FlowSync pentru sincronizarea datelor între dispozitivul A360 și serviciul web și să creați un cont pentru serviciul web. De asemenea, instalați aplicația Flow pe dispozitivul mobil pentru analiză instantanee și sincronizarea ușoară a datelor cu serviciul web.

FEED (FLUX)

În **Feed** (Flux), puteți vedea ce ați mai făcut dumneavoastră și prietenii dumneavoastră în ultima vreme. Vedeți cele mai recente sesiuni de antrenament și rezumate ale activităților, împărtășiți cele mai importante reușite, adăugați comentarii și apreciați activitățile prietenilor.

EXPLORE (EXPLORAȚI)

În **Explore** (Explorați), puteți naviga pe hartă și vedea sesiunile de antrenament partajate de alți utilizatori, cu informații privind traseele parcurse. De asemenea, puteți parcurge traseele altor persoane, având astfel posibilitatea de a vedea punctele corespunzătoare momentelor lor importante.

DIARY (JURNAL)

În **Diary** (Jurnal), puteți vedea activitatea zilnică, sesiunile de antrenament planificate (obiectivele de antrenament), precum și rezultatele antrenamentelor și ale testelor de condiție fizică din trecut.

PROGRESS (PROGRES)

În **Progress** (Progres), puteți urmări evoluția dumneavoastră cu ajutorul unor rapoarte. Rapoartele sunt un mod accesibil de a vă urmări progresul pe parcursul antrenamentelor pe perioade mai lungi. În rapoartele

săptămânale, lunare și anuale, puteți alege sportul pentru raport. În cazul unui raport pentru o perioadă personalizată, puteți alege atât perioada, cât și sportul. Alegeți perioada de timp și sportul pentru raport din listele derulante și apăsați pictograma roată pentru a alege ce date doriți să vedeți în graficul raportului.

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Flow, accesați www.polar.com/en/support/flow

PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI


Planificați-vă antrenamentul în serviciul web Flow creând obiective de antrenament detaliate și sincronizându-le cu dispozitivul A360 prin FlowSync sau prin aplicația Flow. Dispozitivul A360 vă va îndruma spre atingerea obiectivului în timpul antrenamentului. Dispozitivul A360 folosește **intervalele de ritm cardiac** în sesiunile de antrenament pe care le-ați planificat în serviciul web Flow. Opțiunea EnergyPointer (Indicator de energie) nu este disponibilă.

- **Quick Target** (Obiectiv rapid): selectați ca obiectiv o durată sau numărul de calorii pe care doriți să le ardeți în timpul antrenamentului. De exemplu, puteți alege să ardeți 500 kcal sau să alergați timp de 30 de minute.
- **Phased Target** (Obiectiv pe faze): Puteți să împărțiți sesiunea de antrenament în faze și să setați o durată și intensități diferite pentru fiecare dintre ele. Această funcție este utilă, de exemplu, pentru crearea unei sesiuni de antrenament cu intervale și adăugarea unor faze de încălzire și de revenire adecvate.
- **Favorites** (Favorite): Creați un obiectiv și adăugați-l la **Favorites** (Favorite) pentru a-l accesa ușor de fiecare dată când doriți să-l atingeți din nou.


CREAREA UNUI OBIECTIV DE ANTRENAMENT

1. Accesați **Diary** (Jurnal) și dați clic pe **Add** (Adăugare) > **Training target** (Obiectiv de antrenament).
2. În vizualizarea **Add training target** (Adăugare obiectiv de antrenament), selectați **Quick** (Rapid) sau **Phased** (Pe faze).

Quick Target (Obiectiv rapid)

1. Selectați **Quick** (Rapid).
2. Alegeți **Sport**, introduceți **Target name** (Numele obiectivului) (maxim 45 caractere), **Date** (Data), **Time** (Ora) și orice **Notes** (Note) (opțional) doriți să adăugați.
3. Introduceți durata sau numărul de calorii. Puteți introduce doar una dintre aceste valori.
4. Dați clic pe pictograma favorite  dacă doriți să adăugați obiectivul la **Favorites** (Favorite).
5. Dați clic pe **Save** (Salvare) pentru a adăuga obiectivul la **Diary** (Jurnal).


Phased Target (Obiectiv pe faze)

1. Selectați **Phased** (Pe faze).
2. Alegeți **Sport**, introduceți **Target name** (Numele obiectivului) (maxim 45 caractere), **Date** (Data), **Time** (Ora) și orice **Notes** (Note) (opțional) doriți să adăugați.
3. Alegeți una dintre opțiunile de a crea un obiectiv pe faze nou (**CREATE NEW**) și de a utiliza șablonul (**USE TEMPLATE**).
4. Adăugați faze la obiectiv. Dați clic pe **DURATION** (Durată) pentru a adăuga o fază bazată pe durată. Alegeți numele și durata pentru fiecare fază, stabiliți dacă doriți să fie manuală sau automată începerea următoarei faze și setați intensitatea.
5. Dați clic pe pictograma favorite  dacă doriți să adăugați obiectivul la **Favorites** (Favorite).
6. Dați clic pe **Save** (Salvare) pentru a adăuga obiectivul la **Diary** (Jurnal).

Favorites (Favorite)

Dacă ați creat un obiectiv și l-ați adăugat la favorite, îl puteți utiliza ca obiectiv planificat.

1. Alegeți **FAVORITE TARGETS** (Obiective favorite). Apar obiectivele dumneavoastră favorite.
2. Dați clic pe **USE** (Utilizați) pentru a selecta un obiectiv favorit ca șablon pentru un alt obiectiv.
3. Introduceți **Date** (Data) și **Time** (Ora).
4. Puteți modifica obiectivul după cum doriți sau îl puteți lăsa ca atare.

 Modificarea obiectivului în această vizualizare nu afectează obiectivul favorit. Dacă doriți să modificați obiectivul favorit, accesați **FAVORITES** (Favorite) dând clic pe pictograma steluță de lângă numele și fotografia de profil.

5. Dați clic pe **ADD TO DIARY** (Adăugare la jurnal) pentru a adăuga obiectivul în **Diary** (Jurnal).

SINCRONIZAREA OBIECTIVELOR CU DISPOZITIVUL A360

Nu uitați să sincronizați obiectivele de antrenament din serviciul web Flow cu dispozitivul A360 prin FlowSync sau aplicația Flow. Dacă nu le sincronizați, vor fi vizibile doar în jurnalul sau în lista de favorite din serviciul web Flow.

După sincronizarea obiectivelor de antrenament cu dispozitivul A360, le veți găsi în lista **Favorites** (Favorite).

Pentru informații privind începerea unei sesiuni pentru atingerea obiectivului de antrenament, consultați secțiunea [Începerea unei sesiuni de antrenament](#)


FAVORITES (FAVORITE)

În secțiunea **Favorite**, puteți stoca și gestiona obiectivele favorite de antrenament din serviciul web Flow. Dispozitivul A360 poate stoca simultan maximum 20 de obiective favorite. Dacă aveți peste 20 de obiective


favorite în serviciul web Flow, primele 20 din listă vor fi transferate pe dispozitivul A360 în timpul sincronizării. Le găsiți în meniul **Favorite** de pe dispozitivul A360.

Puteți modifica ordinea obiectivelor favorite prin glisare și fixare în serviciul web. Selectați obiectivul favorit pe care doriți să-l mutați și glisați-l în poziția dorită din listă.


Adăugarea unui obiectiv de antrenament în lista de favorite

1. [Creați un obiectiv de antrenament](#).
2. Dați clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta jos al paginii.
3. Obiectivul este adăugat în lista de favorite.


sau

1. Deschideți un obiectiv existent din **Diary** (Jurnal).
2. Dați clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta jos al paginii.
3. Obiectivul este adăugat în lista de favorite.

Modificarea unui obiectiv favorit

1. Dați clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta sus de lângă numele dumneavoastră. Apar toate obiectivele de antrenament favorite.
2. Selectați obiectivul favorit pe care doriți să-l modificați.
3. Puteți modifica denumirea obiectivului. Dați clic pe **SAVE** (Salvați).
4. Pentru a modifica alte detalii privind obiectivul, dați clic pe **VIEW** (Vizualizați). După ce ați realizat toate modificările necesare, dați clic pe **UPDATE CHANGES** (Actualizați modificările).

Eliminarea unui obiectiv favorit

1. Dați clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta sus de lângă numele dumneavoastră. Apar toate obiectivele de antrenament favorite.
2. Pentru a șterge obiectivul de antrenament din lista de favorite, dați clic pe pictograma de ștergere din colțul din dreapta sus al acestuia.

PROFILURILE SPORTIVE ÎN SERVICIUL WEB FLOW

Sunt șapte profiluri sportive pe dispozitivul A360 în mod implicit. În serviciul web Flow, puteți adăuga profiluri sportive noi la lista de sporturi și puteți modifica aceste profiluri sau pe cele existente. Dispozitivul A360 poate conține maximum 20 de profiluri sportive. Dacă aveți peste 20 de profiluri sportive în serviciul web Flow, primele 20 din listă sunt transferate pe A360 în momentul sincronizării.

Puteți schimba ordinea profilurilor sportive prin glisare și fixare. Alegeți sportul pe care doriți să-l mutați și trageți-l în locul în care doriți să-l puneți în listă.

ADĂUGAREA UNUI PROFIL SPORTIV

În serviciul web Flow:

1. Dați clic pe numele dumneavoastră/fotografia de profil din colțul din dreapta sus.
2. Alegeți **Sport Profiles** (Profiluri sportive).
3. Dați clic pe **Add SPORT PROFILE** (Adăugare profil sportiv) și alegeți sportul din listă.
4. Sportul este adăugat la lista de sporturi.

MODIFICAREA UNUI PROFIL SPORTIV

În serviciul web Flow:

1. Dați clic pe numele dumneavoastră/fotografia de profil din colțul din dreapta sus.
2. Alegeți **Sport Profiles** (Profiluri sportive).
3. Dați clic pe **Edit** (Editare) sub sportul pe care doriți să-l modificați.

În fiecare profil sportiv, puteți modifica informațiile următoare:

Heart Rate (Ritm cardiac)

- Vizualizare ritm cardiac
- Ritmul cardiac vizibil pentru alte dispozitive (alte dispozitive compatibile care utilizează tehnologia wireless Bluetooth® Smart, cum ar fi echipamentele din sală, pot detecta ritmul dumneavoastră cardiac).
- Tipuri de zone ale ritmului cardiac pentru sesiunile de antrenament pe care le-ați creat în serviciul web Flow și transferat în dispozitivul A360.

Gestures and Feedback (Gesturi și feedback)

- Feedback prin vibrații

Când ați terminat cu setările profilului sportiv, dați clic pe **SAVE** (Salvare). Nu uitați să sincronizați setările cu dispozitivul A360.

SINCRONIZAREA

Puteți transfera datele de pe dispozitivul A360 prin portul USB cu software-ul FlowSync sau fără fir cu Bluetooth Smart® prin aplicația Flow. Pentru a putea sincroniza datele între dispozitivul A360 și serviciul web și aplicația Flow, trebuie să aveți un cont Polar și software-ul FlowSync. Ați creat deja contul și ați descărcat software-ul dacă [ați configurat dispozitivul A360 pe \[flow.polar.com/start\]\(http://flow.polar.com/start\)](#). Dacă ați realizat configurarea rapidă când ați început să utilizați dispozitivul A360, accesați flow.polar.com/start pentru a realiza această [configurare](#). Descărcați aplicația Flow pe dispozitivul mobil din App Store sau Google Play.

Rețineți să sincronizați și să mențineți datele actualizate între dispozitivul A360, serviciul web și aplicația mobilă, oriunde v-ați afla.

SINCRONIZAREA CU APLICAȚIA MOBILĂ FLOW


Înainte de a sincroniza, asigurați-vă că:

- Aveți un cont Polar și aplicația Flow.
- Ați activat funcția Bluetooth pe dispozitivul mobil și modul avion nu este pornit.
- Ați interconectat dispozitivul A360 cu dispozitivul mobil. Pentru informații suplimentare, consultați secțiunea [Aplicația Polar Flow](#).

Sincronizarea manuală a datelor:

1. Conectați-vă la aplicația Flow și apăsați lung butonul dispozitivului A360.
2. Apare mesajul **Searching, Connecting** (Se caută, Conectare), urmat de mesajul **Syncing** (Se sincronizează).
3. Când procesul este finalizat, apare mesajul **Completed** (Finalizat).

Începând cu versiunea firmware 1.1.15 a dispozitivului Polar A360, dispozitivul de monitorizare a condiției fizice realizează în fiecare oră sincronizarea cu aplicația Polar Flow fără a fi nevoie să-l porniți. De asemenea, după fiecare sesiune de antrenament, alertă de inactivitate, obiectiv de activitate atins sau testare a condiției fizice, datele sunt sincronizate cu aplicația în fundal.

 Când sincronizați dispozitivul A360 cu aplicația Flow, datele privind activitatea și antrenamentul sunt sincronizate automat cu serviciul web Flow printr-o conexiune internet.

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesați www.polar.com/en/support/Flow_app


SINCRONIZAREA CU SERVICIUL WEB FLOW PRIN FLOWSYNC

Pentru a sincroniza datele cu serviciul web Flow, aveți nevoie de programul software FlowSync. Accesați flow.polar.com/start și descărcați și instalați acest software înainte de a încerca sincronizarea.

1. Conectați dispozitivul A360 la computer folosind cablul USB. Asigurați-vă că programul software FlowSync rulează.
2. Fereastra FlowSync se deschide pe computer și începe sincronizarea.
3. Când procesul este finalizat, apare mesajul Completed (Încheiat).

De fiecare dată când conectați dispozitivul A360 la computer, software-ul Polar FlowSync va transfera datele în serviciul web Polar Flow și va sincroniza orice setări pe care le-ați schimbat. Dacă sincronizarea nu începe automat, porniți FlowSync de la pictograma de pe desktop (Windows) sau din folderul de aplicații (Mac OS X).

De fiecare dată când este disponibilă o actualizare firmware, FlowSync vă va anunța și vă va cere să o instalați.

 *Dacă schimbați setările în serviciul web Flow în timp ce dispozitivul A360 este conectat la computer, apăsați butonul de sincronizare în FlowSync pentru a transfera setările pe A360.*

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Flow, accesați www.polar.com/en/support/flow

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea software-ului FlowSync software, accesați www.polar.com/en/support/FlowSync

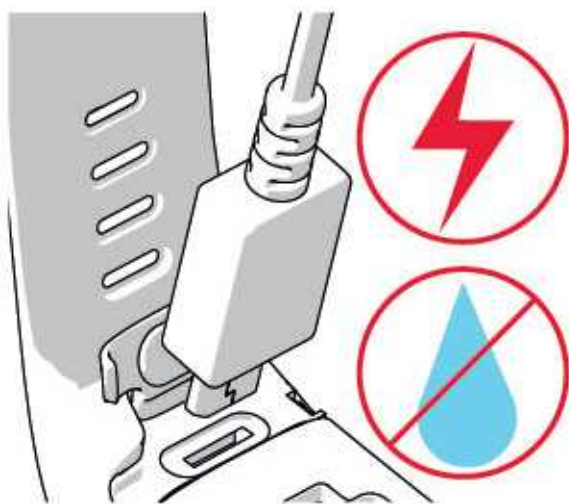
INFORMAȚII IMPORTANTE

ÎNTREȚINEREA DISPOZITIVULUI A360

Ca orice dispozitiv electronic, Polar A360 trebuie manipulat cu grijă. Sugestiile de mai jos vă vor ajuta să îndepliniți obligațiile pentru garanție și să vă bucurați de acest produs timp de mulți ani.

Cablul USB trebuie conectat cu atenție, pentru a evita deteriorarea portului USB al dispozitivului.

Nu încărcați dispozitivul când portul USB este umed. Înainte de a efectua încărcarea, lăsați capacul portului USB deschis pentru ca portul să se usuce. Astfel, vă asigurați că încărcarea și sincronizarea decurg corespunzător.



Păstrați dispozitivul de antrenament curat.

- Vă recomandăm să spălați dispozitivul și brățara din silicon după fiecare sesiune de antrenament sub jet de apă cu un săpun blând. Vă rugăm să trageți dispozitivul din brățară și să-l spălați separat. Ștergeți-l cu un prosop moale.

i Este esențial să spălați dispozitivul și brățara dacă le purtați într-o piscină unde se folosește clor pentru curățare.

- Dacă nu purtați dispozitivul 24/7, ștergeți orice urmă de umezeală înainte de a-l depozita. Nu-l depozitați într-un material care nu respiră sau într-un mediu umed, de exemplu, o pungă de plastic sau o geantă de sport umedă.
- Ștergeți-l cu un prosop uscat atunci când este nevoie. Utilizați un prosop de hârtie umed pentru a șterge praful de pe dispozitivul de antrenament. Pentru a păstra rezistența la apă, nu spălați

dispozitivul de antrenament sub presiune. Nu folosiți niciodată alcool sau vreun material abraziv, de exemplu, lână metalică sau produse chimice de curățat.

- Când îl conectați la un computer, verificați să nu fie umezeală, păr sau praf pe conectorul USB al dispozitivului A360. Ștergeți cu grijă orice urmă de praf sau umezeală. Nu utilizați unelte ascuțite pentru curățare pentru a evita zgârierea.

Temperaturile de operare sunt cuprinse între -10°C și +50°C/+14°F și +122°F.

DEPOZITAREA

Păstrați dispozitivul de antrenament într-un loc răcoros și uscat. Nu-l depozitați într-un mediu umed, într-un material care nu permite trecerea aerului (o pungă de plastic sau o geantă de sport) și lângă un material conductor (prosop umed). Nu expuneți dispozitivul de antrenament la lumina directă a soarelui pe perioade lungi de timp, de exemplu, nu-l lăsați într-o mașină sau montat pe cadrul unei biciclete.

Se recomandă să păstrați dispozitivul de antrenament parțial sau complet încărcat. Bateria se descarcă treptat când dispozitivul este depozitat. Dacă urmează să depozitați dispozitivul de antrenament mai multe luni, se recomandă să-l reîncărcați după câteva luni. Acest lucru va prelungi durata de viață a bateriei.

Uscați și depozitați cureaua și conectorul senzorului de ritm cardiac separat pentru a maximiza durata de viață a bateriei. Păstrați senzorul de ritm cardiac într-un loc răcoros și uscat. Pentru a preveni oxidarea clemelor, nu păstrați senzorul de ritm cardiac umed într-un material care nu respiră, cum ar fi o geantă de sport. Nu expuneți senzorul de ritm cardiac la lumina directă a soarelui pe perioade lungi.

SERVICE

Pe timpul perioadei de garanție de doi ani, vă recomandăm ca activitățile de service să fie realizate numai de către un centru service autorizat Polar. Garanția nu acoperă daunele sau pagubele cauzate de un service neautorizat de Polar Electro. Pentru informații suplimentare, consultați [Limited International Polar Guarantee](#).

Pentru datele de contact și adresele tuturor centrelor de service Polar, vizitați www.polar.com/support și site-urile web specifice pentru fiecare țară.

BATERIILE

La sfârșitul duratei de viață a produsului, Polar vă încurajează să minimizați posibilele efecte ale deșeurilor asupra mediului și sănătății umane, respectând reglementările locale referitoare la eliminarea deșeurilor și, acolo unde este posibil, apelând la colectarea separată a dispozitivelor electronice. Nu eliminați acest produs ca deșeu menajer nesortat.

ÎNCĂRCAREA BATERIEI DISPOZITIVULUI A360

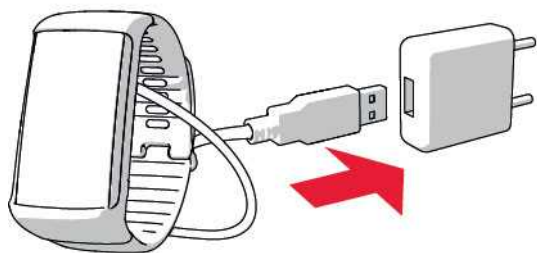
Dispozitivul A360 are o baterie internă reîncărcabilă. Bateriile reîncărcabile au un număr limitat de cicluri de încărcare. Puteți încărca și descărca bateria de peste 300 de ori înainte de scăderea semnificativă a capacității acesteia. Numărul ciclurilor de încărcare variază și în funcție de condițiile de utilizare.

i Nu încărcați bateria la temperaturi de sub 0°C sau de peste +40°C și nici în cazul în care portul USB este umed.

Poți încărca bateria și prin conectare la o priză de perete. Când încarci bateria prin intermediul unei prize de perete, utilizează un adaptor USB (neinclus în setul de produse). Dacă utilizați un adaptor USB, asigurați-vă că pe acesta găsiți marcajul „output 5 Vdc” (putere de 5 Vcc) și că generează o intensitate de cel puțin 500 mA. Utilizați doar un adaptor USB care respectă regulile privind siguranța (purtând marcajul „LPS”, „Limited Power Supply”, „UL listed” sau „CE”).

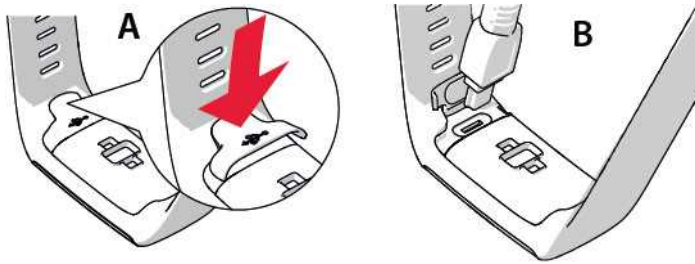


i Nu încărcați produsele Polar cu un încărcător de 9 volți. Utilizarea unui încărcător de 9 volți poate deteriora produsele Polar.

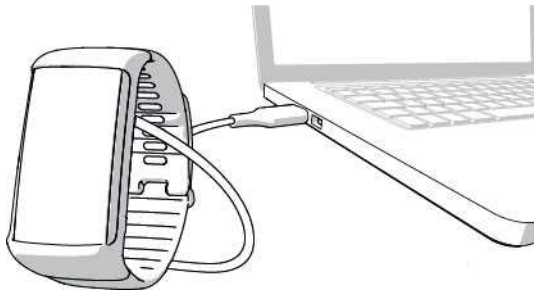


Pentru a încărca bateria cu ajutorul computerului, trebuie doar să conectați dispozitivul A360 la computer. În același timp, puteți să-l sincronizați cu FlowSync.

1. Apăsați partea de sus (A) a capacului USB din interiorul brățării pentru a avea acces la portul micro USB și conectați cablul USB furnizat (B).



2. Introduceți celălalt capăt al cablului în portul USB al computerului. Înainte de a-l conecta la computer, asigurați-vă că portul USB este uscat. Dacă bateria este descărcată complet, durează câteva minute până când începe încărcarea.



3. După sincronizare, animația pictogramei verzi indicând bateria arată încărcarea pe afișaj.
4. Când pictograma verde indicând bateria se încarcă, înseamnă că dispozitivul A360 a fost încărcat complet.

i Nu lăsați bateria complet descărcată un timp îndelungat și nu o mențineți încărcată complet tot timpul, deoarece aceste condiții pot afecta durata de viață a bateriei.

TIMPUL DE FUNCȚIONARE A BATERIEI

Timpul de funcționare a bateriei este de până la 12 zile, cu funcțiile de urmărire a activității 24/7 și de antrenament de 1 h/zi activate, fără activarea funcției de notificări inteligente. Timpul de funcționare depinde de mai mulți factori, cum ar fi temperatura mediului în care utilizați dispozitivul A360, funcțiile pe care le utilizați, durata în care afișajul este activ și gradul de uzură a bateriei. Timpul de funcționare este redus semnificativ de temperaturi de sub zero grade. Dacă utilizați dispozitivul A360 sub o haină, îl puteți menține la căldură, crescând astfel timpul de funcționare.

NOTIFICĂRI PRIVIND NIVELUL DE ÎNCĂRCARE A BATERIEI

| | |
|--|--|
| | <p>Battery Low. Charge (Baterie descărcată. Încărcați)</p> <p>Nivelul de încărcare a bateriei este scăzut. Se recomandă încărcarea dispozitivului A360.</p> |
| | <p>Charge before training. (Încărcați înainte de antrenament)</p> |

| |
|---|
| Nivelul de încărcare este prea scăzut pentru a înregistra o sesiune de antrenament. Nu poate fi începută o nouă sesiune de antrenament fără încărcarea dispozitivului A360. |
|---|

Dacă afișajul nu se activează după mișcarea încheieturii sau apăsarea unui buton, bateria este descărcată complet și dispozitivul A360 a intrat în modul de repaus. Încărcați dispozitivul A360. Dacă bateria s-a descărcat complet, apariția animației de încărcare pe ecran poate dura mai mult.

MĂSURI DE PRECAUȚIE

Dispozitivul A360 este conceput pentru a măsura ritmul cardiac și a oferi informații privind activitatea dumneavoastră. Nu este prevăzută sau sugerată nicio altă utilizare.

Dispozitivul de antrenament nu trebuie utilizat pentru obținerea unor măsurători care necesită precizie profesională sau industrială.

Pentru a evita apariția unor afecțiuni la nivelul pielii, vă recomandăm să spălați dispozitivul și brățara la anumite intervale de timp.

INTERFERENȚELE

Interferența electromagnetică și echipamentul de antrenament

În apropierea dispozitivelor electrice este posibil să aibă loc perturbații. De asemenea, stațiile de bază WLAN ar putea să cauzeze interferențe atunci când vă antrenați cu dispozitivul de antrenament. Pentru a evita indicațiile eronate sau comportamentele greșite, deplasați-vă la distanță de posibilele surse de perturbare.

Echipamentul de antrenament cu componente electrice sau electronice, cum ar fi afișajele cu leduri, motoarele și frânele electrice pot cauza semnale de interferență aleatorii.

Dacă dispozitivul de antrenament tot nu funcționează cu echipamentul de antrenament, este posibil să fie prea multe zgomote electrice pentru măsurarea fără fir a ritmului cardiac. Pentru mai multe informații, www.polar.com/support.

DIMINUAREA RISCURILOR ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Antrenamentul poate include anumite riscuri. Înainte de a începe un program normal de antrenament, este recomandat să răspundeți la următoarele întrebări referitoare la starea dumneavoastră de sănătate. Dacă răspundeți afirmativ la oricare din aceste întrebări, vă recomandăm să consultați un medic înainte de a începe orice program de antrenament.

- Ați fost inactiv fizic în ultimii 5 ani?
- Aveți tensiune arterială ridicată sau nivel ridicat al colesterolului în sânge?
- Luați medicamente pentru tensiunea arterială sau pentru inimă?
- Aveți antecedente de probleme respiratorii?


- Aveți simptomele vreunei boli?
- Vă recuperați după o boală gravă sau după un tratament medical?
- Folosiți un stimulator cardiac sau alt dispozitiv electronic implantat?
- Fumați?
- Sunteți însărcinată?

Rețineți că pe lângă intensitatea antrenamentului, medicamentele pentru afecțiuni cardiace, tensiunea arterială, afecțiunile psihologice, astm, probleme de respirație etc, și unele băuturi energizante, alcoolul și nicotina pot afecta ritmul cardiac.

Este important să fiți sensibil la răspunsurile corpului dumneavoastră în timpul antrenamentului. **Dacă simțiți dureri neprevăzute sau oboseală excesivă în timpul antrenamentului, se recomandă să întrerupeți antrenamentul sau să continuați la o intensitate mai mică.**

Notă! Puteți utiliza produsele Polar și în cazul în care folosiți un stimulator cardiac, defibrilator sau alt dispozitiv electronic implantat. În teorie, produsele Polar nu ar trebui să interfereze cu stimulatorul cardiac. În practică, nu există rapoarte care să sugereze că vreo persoană a sesizat vreodată interferențe. Cu toate acestea, nu putem oferi o garanție oficială privind adecvarea produselor noastre pentru toate stimulatoarele cardiace sau alte dispozitive implantate, cum ar fi defibrilatoarele, din cauza varietății de dispozitive disponibile. Dacă aveți îndoieli sau dacă aveți senzații neobișnuite în timpul folosirii produselor Polar, adresați-vă medicului sau contactați producătorul dispozitivului electronic implantat pentru a determina măsurile de precauție necesare în cazul dumneavoastră.

Dacă aveți alergie la orice substanță care intră în contact cu pielea dumneavoastră sau dacă suspectați o reacție alergică ca urmare a utilizării produsului, verificați materialele listate în specificațiile tehnice. Pentru a evita orice reacție a pielii la senzorul de ritm cardiac, purtați-l peste un tricou, dar umeziți bine tricoul sub zona electrozilor pentru a asigura o funcționare optimă.

 *Efectul combinat al umezelii și abraziunii intense poate duce la desprinderea culorii de pe suprafața senzorului de ritm cardiac, fiind posibilă pătarea hainelor. Dacă utilizați pe piele parfum, loțiuni pentru plajă sau insecticide, trebuie să vă asigurați că dispozitivul de antrenament sau senzorul de ritm cardiac nu intră în contact cu pielea. Nu purtați haine în culori care se pot transfera pe dispozitivul de antrenament (mai ales în cazul dispozitivelor de antrenament de culoare deschisă) când sunt purtate împreună.*

SPECIFICAȚII TEHNICE

A360

| | |
|-----------------------------|---|
| Tipul bateriei: | Baterie reîncărcabilă li-pol de 100 mAh |
| Timpul de funcționare: | Până la 12 zile, cu urmărirea activității 24/7 și cu un antrenament de 1 h/zi, fără activarea funcției de notificări inteligente. |
| Temperatura de funcționare: | între -10 și +50°C / între 14 și 122°F |

| | |
|---|---|
| Durata de încărcare: | Până la 2 ore. |
| Temperatura de încărcare: | între 0 și +40°C / între 32 și 104°F |
| Materialele din componența dispozitivului de monitorizare a condiției fizice: | Dispozitivul: poliuretan termoplastic, acrilonitril-butadien-stiren, fibră de sticlă, policarbonat, oțel inoxidabil, sticlă Brățara: silicon, oțel inoxidabil, polibutilen tereftalat, fibră de sticlă |
| Precizia ceasului: | Mai bună de ± 0,5 secunde / zi la temperatura de 25°C / 77°F |
| Intervalul de măsurare a ritmului cardiac: | 30–240 bpm |
| Rezistența la apă: | 30 m |
| Capacitatea memoriei: | 60 h de antrenament pe baza ritmului cardiac, în funcție de setările de limbă |

Utilizează tehnologia wireless Bluetooth® Smart.

Dispozitivul A360 este compatibil și cu următorii senzori Polar de ritmul cardiac: Polar H6 și Polar H7.

PROGRAMUL SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

FlowSync este compatibil cu următoarele sisteme de operare:

| Sistemul de operare al computerului | 32 de biți | 64 de biți |
|-------------------------------------|------------|------------|
| 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 |

COMPATIBILITATEA APLICAȚIEI MOBILE POLAR FLOW

Dispozitivele Polar funcționează cu majoritatea telefoanelor inteligente moderne. Iată cerințele minime:

- dispozitive mobile iOS 11 sau mai noi
- dispozitive mobile Android cu funcție Bluetooth 4.0 și sistem de operare Android 5 sau mai nou (verificați toate specificațiile telefonului furnizate de producător)

Există numeroase diferențe între modurile în care diversele dispozitive Android gestionează tehnologiile din produsele și serviciile noastre, cum ar fi tehnologia Bluetooth Low Energy (BLE) și alte standarde și protocoale. Din acest motiv, compatibilitatea diferă de la un producător de telefoane la altul și, din păcate, Polar nu poate garanta faptul că toate funcțiile pot fi utilizate cu toate dispozitivele.

REZISTENȚA LA APĂ A PRODUSELOR POLAR

Majoritatea produselor Polar pot fi utilizate în timp ce înoți. Acestea nu sunt însă concepute pentru scufundări. Pentru a păstra rezistența la apă, nu apăsa butoanele dispozitivului sub apă. La măsurarea ritmului cardiac în apă, folosind un dispozitiv și un senzor de ritm cardiac Polar compatibile cu aplicația GymLink, este posibil să apară interferențe din motivele următoare:

- Apa din piscină cu conținut ridicat de clor și apa marină au o conductibilitate ridicată. Electrozii senzorului de ritm cardiac pot genera un scurtcircuit, împiedicând detectarea semnalelor ECG de către senzorul de ritm cardiac.
- Când sari în apă sau desfășori o activitate musculară intensă în timpul competițiilor de natație, senzorul de ritm cardiac se poate deplasa într-o parte a corpului în care semnalele ECG nu pot fi detectate.
- Puterea semnalului ECG este diferită la fiecare persoană și poate varia în funcție de compoziția țesuturilor fiecărui om în parte. În cazul măsurării ritmului cardiac în apă, problemele sunt mai frecvente.

Dispozitivele Polar cu măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii sunt mai potrivite când înoți sau faci baie. Acestea vor culege informațiile în funcție de mișcarea încheieturii chiar și în timp ce înoți. Cu toate acestea, în testele noastre, am constatat că măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii nu funcționează optim în apă, prin urmare nu putem recomanda măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii pentru înot.

În orologerie, rezistența la apă este indicată, în general, în metri, ceea ce înseamnă presiunea apei statice la adâncimea respectivă. Polar utilizează același sistem. Rezistența la apă a produselor Polar este testată în conformitate cu standardul internațional **ISO 22810** sau **IEC 60529**. Fiecare dispozitiv Polar pe care există o indicație privind rezistența la apă este testat înainte de livrare, astfel încât să reziste la presiunea apei.

În funcție de nivelul rezistenței la apă, produsele Polar se împart în patru categorii. Verifică partea din spate a produsului tău Polar pentru a afla categoria de rezistență la apă și compar-o cu tabelul de mai jos. Reține că aceste definiții nu se aplică în mod obligatoriu la produsele altor producători.

În cazul activităților subacvatice, presiunea dinamică generată prin mișcarea în apă este mai mare decât presiunea statică. Acest lucru înseamnă că, prin mișcarea sub apă, produsul este supus unei presiuni mai mari decât dacă acesta ar fi static.

| Marcajul de pe partea din spate a produsului | Stropire cu apă, transpirație, picături de ploaie etc. | Baie și înot | Scufundări cu tub de respirație (fără butelii de oxigen) | Scufundări (cu butelii de oxigen) | Caracteristicile privind rezistența la apă |
|--|--|--------------|--|-----------------------------------|---|
| Rezistent la apă IPX7 | OK | - | - | - | Nu spăla sub presiune. Protejat împotriva stropirii cu apă, picăturilor de ploaie etc. Standard de referință: IEC60529. |
| Rezistent la apă IPX8 | OK | OK | - | - | Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: IEC60529. |
| Rezistent la apă Rezistent la apă până la 20/30/50 de metri Potrivit pentru înot | OK | OK | - | - | Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: ISO22810. |
| Rezistent la apă 100 m | OK | OK | OK | - | Pentru utilizare frecventă în apă, dar nu pentru scufundări cu butelii de oxigen. Standard de referință: ISO22810. |

GARANȚIE INTERNAȚIONALĂ POLAR LIMITATĂ

- Polar Electro Oy oferă o garanție internațională limitată pentru produsele Polar.
- În cazul produselor comercializate în SUA sau Canada, garanția este oferită de Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. îi garantează utilizatorului/cumpărătorului inițial al produsului Polar faptul că acesta nu va avea defecte legate de materiale sau manoperă timp de doi (2) ani de la data achiziționării, cu excepția brățărilor din silicon sau plastic, a căror perioadă de garanție este de un (1) an de la data achiziționării.
- Garanția nu acoperă uzura normală a bateriei sau alte uzuri normale, daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare sau abuzivă, de accidente sau nerespectarea măsurilor de precauție. Garanția nu este valabilă nici în cazul întreținerii necorespunzătoare, al utilizării în scopuri comerciale, al carcaselor/ecranelor crăpate, sparte sau zgâriate, al brățărilor textile sau din piele sau pe încheietura mâinii, al curelelor elastice (de exemplu, curea cu senzor de ritm cardiac de plasat în jurul toracelui) și al accesoriilor Polar.

- De asemenea, garanția nu acoperă daunele, pierderile, costurile sau cheltuielile (directe, indirecte, accesorii, consecutive sau speciale) cauzate de produs sau care au legătură cu acesta.
- Garanția nu se aplică în cazul produselor cumpărate folosite.
- În timpul perioadei de garanție, produsul va fi reparat sau schimbat la oricare dintre centrele de service autorizate Polar, indiferent de țara din care a fost cumpărat.
- Garanția oferită de Polar Electro Oy/Inc. nu afectează drepturile legale pe care le are cumpărătorul în baza legilor naționale sau statale în vigoare sau drepturile față de vânzător stabilite prin contractul de vânzare-cumpărare.
- Bonul fiscal trebuie păstrat ca dovadă a achiziției produsului!
- Garanția oferită pentru orice produs va fi limitată la țările în care produsul a fost comercializat inițial de Polar Electro Oy/Inc.

Produs de Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy este o companie certificată ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlanda. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui manual nu poate fi utilizată sau reprodusă în nicio formă sau prin nicio metodă fără permisiunea exprimată anterior în scris a Polar Electro Oy.

Numele și logourile din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale Polar Electro Oy. Numele și logourile cu un simbol ® din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale înregistrate Polar Electro Oy. Windows este o marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation și Mac OS este o marcă înregistrată a Apple Inc. Cuvântul și siglele Bluetooth® sunt mărci comerciale înregistrate deținute de Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor semne de către Polar Electro Oy se face sub licență.

PRECIZĂRI LEGALE

- Materialul din acest manual are doar rol informativ. Produsele pe care le descrie sunt supuse modificării ca urmare a programului de dezvoltare al producătorului fără a fi în prealabil notificate.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu face nicio observație și nu oferă nicio garanție cu privire la acest manual sau cu privire la produsele descrise aici.
- Compania Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu este responsabilă pentru niciun fel de daune, pierderi, costuri sau cheltuieli directe, indirecte sau accesorii, secundare sau speciale care apar în urma utilizării acestui material sau a produselor descrise aici sau care au legătură cu aceasta.

4.0 RO 4/2016