

POLAR®

POLAR A360



UPORABNIŠKI PRIROČNIK

VSEBINA

Vsebina	2
Uvod	8
Polar A360	8
Kabel USB	9
Aplikacija Polar Flow	9
Programska oprema Polar FlowSync	9
Spletna storitev Polar Flow	9
Za začetek	10
Nastavi svoj A360	10
Izberite eno od možnosti za nastavitev: računalnik ali združljiva mobilna naprava	10
Možnost A: nastavitev z računalnikom	10
Možnost B: nastavitev z aplikacijo Polar Flow in mobilno napravo ali tablico	11
Jeziki	12
Zapestnica	13
Zasnova menija	14
Dejavnost	14
Moj dan	14
Vadba	15
Moj srčni utrip	15
Priključeno	15
Podobe ure	15

Združevanje	16
Združi senzor srčnega utripa z A360	16
Nastavitve	18
Nastavitve prikazovalnika	18
Nastavitev časa dneva	18
Nastavitve	18
Nastavitve prikazovalnika	18
Nastavitev časa dneva	19
Ponovno zaženite A360	19
Ponastavite A360	19
Posodobitev vdelane programske opreme	20
Prek računalnika	20
Prek mobilne naprave ali tablice	20
Letalski način	21
Vklop letalskega načina	21
Izklapljanje letalskega načina	21
Control menu (Nadzorni meni)	21
Ikone časovnega pogleda	22
Vadba	23
Nosite svoj A360	23
Prični vadbo	24
Prični vadbo s ciljem	24
Med vadbo	25

Pogledi vadbe	25
Vadba z merjenjem srčnega utripa	25
Vadba z vadbenim ciljem na osnovi dolžine vadbe ali porabljenih kalorij	26
Vadba z vadbenim ciljem v fazah	27
Začasno prekinite/ustavite vadbo	27
Povzetek vadbe	28
Po vadbi	28
Povzetek vadbe v vašem A360	28
Aplikacija Polar Flow	30
Spletna storitev Polar Flow	30
Funkcije	31
24/7 sledenje dejavnosti	31
Cilj dejavnosti	31
Podatki o dejavnosti	31
Alarm o nedejavnosti	32
Informacije o spanju v spletni storitvi Flow in aplikaciji Flow	32
Podatki o aktivnosti v aplikaciji Flow App in spletni storitvi Flow	32
Pametno obveščanje (iOS)	33
Nastavitve funkcije pametnega obveščanja	33
Mobilna aplikacija Polar Flow	33
Nastavitev »Ne moti« v aplikaciji Polar Flow	33
Funkcija »Ne moti« na vašem A360	34
Nastavitve mobilnega telefona	34

Uporaba	35
Zavrzi obvestila	35
Funkcija pametnega obveščanja deluje samo prek povezave Bluetooth	35
Pametno obveščanje (Android)	35
Nastavitve funkcije pametnega obveščanja	36
Vklop/izklop pametnega obveščanja	36
Nastavitev »Ne moti« v aplikaciji Polar Flow	37
Funkcija »Ne moti« na vašem A360	37
Blokiraj aplikacije	38
Nastavitve mobilnega telefona	38
Uporaba	38
Zavrzi obvestila	38
Funkcija pametnega obveščanja deluje samo prek povezave Bluetooth	39
Športni profili Polar	39
Funkcije Polar Smart Coaching	39
Pametne kalorije	39
Območja srčnega utripa	40
Koristi vadbe	43
Alarm	45
Aplikacija in spletna storitev Polar Flow	46
Aplikacija Polar Flow	46
Združi mobilno napravo z A360	46
Spletna storitev Polar Flow	47

Vir	47
Odkrij	47
Dnevnik	47
Napredek	47
Načrtujte svojo vadbo	48
Ustvarite vadbeni cilj	48
Hitri cilj	48
Cilj v fazah	48
Priljubljeno	49
Sinhronizirajte cilje v vaš A360.	49
Priljubljeno	49
Dodaj vadbeni cilj med priljubljene:	49
Uredi priljubljeno	50
Odstrani priljubljeno	50
Športni profili v spletni storitvi Flow	50
Dodaj športni profil	50
Uredi športni profil	50
Sinhroniziranje	51
Sinhronizirajte z mobilno aplikacijo Flow	51
Sinhroniziranje s spletno storitvijo Flow prek programske opreme FlowSync	52
Pomembne informacije	53
Vzdrževanje vašega A360	53
Shranjevanje	54

Servis	54
Baterije	54
Polnjenje baterije vašega A360	54
Čas delovanja baterije	56
Opozorila nizkega stanja baterije	56
Previdnostni ukrepi	56
Motnje	57
Zmanjševanje tveganja med vadbo	57
Tehnični podatki	58
A360	58
Programska oprema Polar FlowSync	59
Združljivost mobilne aplikacije Polar Flow	59
Vodoodpornost Polarjevih izdelkov	59
Omejena mednarodna garancija družbe Polar	61
Omejitev odgovornosti	62

UVOD

Čestitke za vaš nov A360! Ta vodoodporni sledilnik telesne pripravljenosti združuje merjenje srčnega utripa na zapestju, edinstvene funkcije pametne vadbe Polar in funkcije pametnega obveščanja ter barvni prikazovalnik na dotik. S funkcijo 24/7 sledenje dejavnosti ste dobili novega spremljevalca, ki vas spodbuja k aktivnejšemu in bolj zdravemu življenjskemu slogu. Pridobite takojšnji pregled nad vsakodnevnimi dejavnostmi na vašem A360 ali v aplikaciji Polar Flow. Skupaj s spletno storitvijo Polar Flow in aplikacijo Flow vam vaš A360 pomaga razumeti, kako vaše odločitve in navade vplivajo na vaše dobro počutje.

Ta uporabniški priročnik vam bo pomagal pri uporabi vašega novega A360. Preverite video prikaze in najnovejšo različico tega uporabniškega priročnika na www.polar.com/support/A360.



1. Prikazovalnik na dotik
 2. Gumb
- Aktiviranje prikazovalnika: ko nosite sledilnik telesne pripravljenosti, pritisnite gumb in obrnite zapestje.
 - Spreminjanje prikaza ure: v časovnem pogledu pritisnite in držite prikazovalnik ter podrsajte navzgor ali navzdol po njem. Nato izberite enega od prikazov, tako da ga tapnete.

POLAR A360

Sledite svojim dejavnostim v vsakdanjem življenju in uživajte prednosti vadbe z merjenjem srčnega utripa na zapestju. Oglejte si njihove koristi za vaše zdravje in prejmite nasvete za doseganje vaših dnevnih ciljev dejavnosti. Cilju dejavnosti sledite kar na vašem zapestju, za več informacij pa pojdite v aplikacijo Flow ali spletno storitev Flow. Če želite ostati povezani in prejemati obvestila iz vašega telefona neposredno na zapestje, uporabite funkcijo pametnega obveščanja. Menjajte zapestnico in dopolnite kateri koli videz. Dodatne zapestnice lahko kupite ločeno.

KABEL USB

Kompletu z izdelkom je priložen standardni kabel USB . Uporabite ga lahko za polnjenje baterije in sinhronizacijo podatkov med A360 in spletno storitvijo Flow s programsko opremo FlowSync.

APLIKACIJA POLAR FLOW

Oglejte si kratek povzetek podatkov o aktivnosti in vadbi. Aplikacija Flow brezžično sinhronizira vaše podatke o aktivnosti in vadbi s spletno storitvijo Polar Flow. Kupite jo lahko v trgovini App StoreSM ali Google PlayTM. Vaš A360 lahko začnete uporabljati skupaj z aplikacijo Flow in A360 tudi brezžično posodabljate.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

Polarjeva programska oprema Flowsync vam omogoča sinhronizacijo podatkov med vašim A360 in spletno storitvijo Polar Flow na vašem računalniku. Za začetek uporabe vašega A360 pojdite na flow.polar.com/start, da prenesete in namestite programsko opremo FlowSync.

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Načrtujte svojo vadbo, sledite svojim dosežkom, pridobite navodila in si oglejte natančno analizo vaše dejavnosti in rezultatov vadbe. S svojimi dosežki seznanite vse svoje prijatelje. Vse to je na voljo na spletni strani polar.com/flow.

ZA ZAČETEK

NASTAVI SVOJ A360

Ob prejemu je vaš novi A360 v načinu shranjevanja. Aktivira se, ko ga vklopite v računalnik, da bi ga nastavili, ali v USB-polnilnik, da bi ga napolnili. Priporočamo, da pred prvo uporabo vašega A360 napolnite baterijo. Če je baterija povsem izpraznjena, lahko traja nekaj minut, preden se začne polnjenje. Za podrobne informacije o polnjenju baterije, času delovanja baterije in opozorilih o nizki napoljenosti baterije glejte [Baterije](#).



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

Odločite se lahko, da svoj A360 nastavite prek računalnika in kabla USB ali brezžično z združljivo mobilno napravo. Obe metodi zahtevata internetno povezavo.

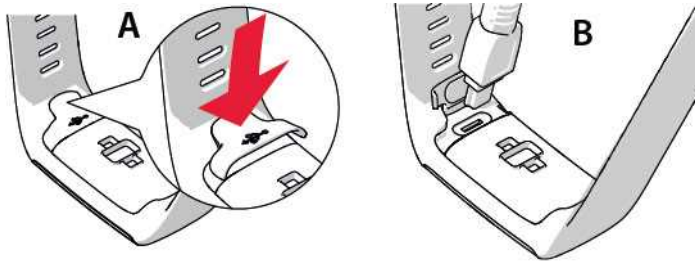
- Nastavitev prek mobilnega telefona je priročna, če nimate dostopa do računalnika s vhodom USB, vendar je lahko dolgotrajnejša.
- Nastavitev prek kabla je hitrejša, hkrati pa omogoča tudi polnjenje vašega A360, vendar za to nastavitev potrebujete kabel USB in računalnik.

MOŽNOST A: NASTAVITEV Z RAČUNALNIKOM

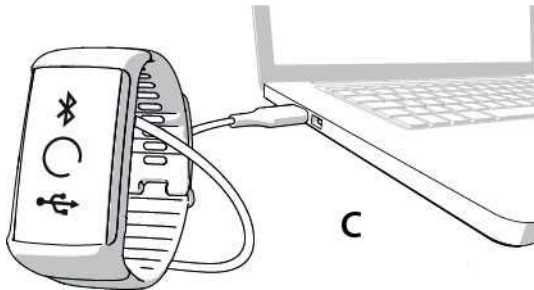
1. Pojdite na flow.polar.com/start in namestite programsko opremo FlowSync, da boste lahko nastavili A360 in po potrebi [posodobljali njegov program](#).

2. Zgornji del (A) pokrova za vhod USB na zapetnici potisnite navzdol, da si omogočite dostop do vhoda mikro USB in vanj vključite priloženi kabel USB (B).

i **Naprave ne polnite, če je vhod USB moker.** Če se je vhod USB vašega A360 zmočil, počakajte, da se pred vklopom posuši.



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



4. Nato vas bomo vodili skozi postopka registracije v spletno storitev Polar Flow in prilagoditve nastavitve vašega A360.

i Da bi bili podatki o vaši dejavnosti in vadbi čim bolj točni in prilagojeni, je pomembno, da ste pri izvajanju nastavitve pri prijavi v spletno storitev čim bolj natančni. Ob registraciji lahko izberete [jezik](#) in pridobite najnovejšo različico programa A360.

Ko zaprete pokrov vhoda USB, se prepričajte, da je povsem poravnan z napravo.

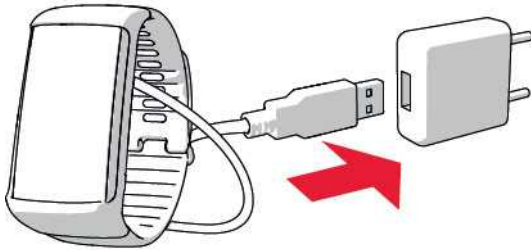
Po koncu nastavitve lahko pričnete uporabljati napravo. Želimo vam obilico zabave!

MOŽNOST B: NASTAVITEV Z APLIKACIJO POLAR FLOW IN MOBILNO NAPRAVO ALI TABLICO

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

1. Da zagotovite ustrezno napolnjenost vašega A360 med nastavitvijo prek mobilnega telefona, kabel USB vključite v aktiven vhod USB ali napajalni adapter USB. Zagotovite, da je ta označen z »output 5Vdc« z najmanj 500 mA. Na prikazovalniku se začne prikazovati animirani krog z ikonama Bluetooth in USB.

i **Naprave ne polnite, ko je vhod USB moker.** Če se je vhod USB vašega A360 zmočil, počakajte, da se pred vklopom posuši.



2. Pojdite v trgovino App StoreSM ali Google PlayTM na vaši mobilni napravi ter poiščite aplikacijo Polar Flow in jo prenesite.
Za ogled združljivosti z mobilno napravo obiščite polar.com/support.
3. Ko odprete aplikacijo Flow, ta prepozna vaš novi A360 v bližini in vas pozove, da začnete združevanje. Sprejmite zahtevo za združevanje in kodo za združevanje Bluetooth iz vašega A360 v aplikacijo Flow.
i Da se lahko napravi povežeta, se prepričajte, da je vaš A360 vklopljen.
4. Nato ustvarite Polarjev račun ali se vpišite, če ste račun že ustvarili. Prek aplikacije vas bomo vodili skozi registracijo in nastavitve. Tapnite možnost Save (Save) in po nastavitvi vseh možnosti opravite sinhronizacijo. Vaše prilagojene nastavitve se bodo zdaj prenesle v zapestnico.
Da bi bili podatki o vaši dejavnosti in vadbi čim bolj točni in osebni, je pomembno, da ste pri izvajanju nastavitvev pri prijavi v spletno storitev čim bolj natančni.
i Upoštevajte, da se lahko vaš A360 med brezžično nastavitvijo posodobi z najnovejšo različico programa, kar lahko traja do 20 minut, odvisno od povezave. Vaš A360 glede na vašo izbiro v nastavitvah prejme **jezikovni** paket, kar prav tako traja nekaj časa.
5. Prikazovalnik A360 se bo po koncu sinhronizacije odprl v časovnem pogledu.

Pripravljeni ste na vadbo, želimo vam obilico zabave!

JEZIKI

Ko nastavljate svoj A360, lahko izbirate med naslednjimi jeziki:

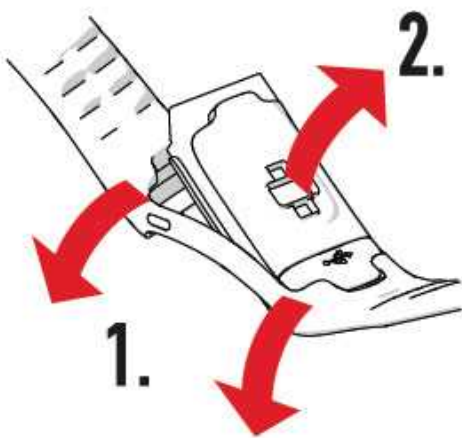
- Angleščina
- Španščina
- Portugalščina
- Francoščina
- Danščina
- Nizozemščina
- Švedščina
- Norveščina
- Nemščina
- Italijanščina
- Finščina
- Poljščina
- Ruščina
- Kitajščina (poenostavljena)
- Japonščina

Po nastavitvi lahko jezik spremenite v aplikaciji ali spletni storitvi Flow.

ZAPESTNICA

Zapestnica vašega A360 je hitro zamenljiva. To je zlasti priročno, če jo npr. želite barvno uskladiti s svojim videzom.

1. Zapestnico na obeh straneh ukrivite, najprej na eni strani in nato na drugi, da jo odstranite z naprave.



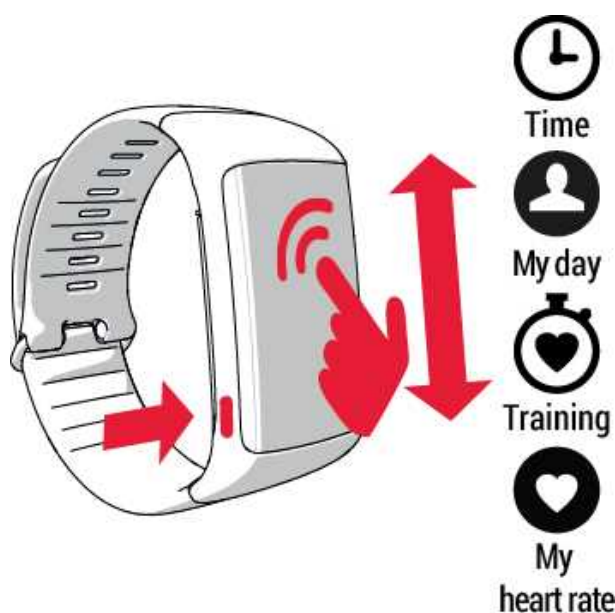
2. Napravo povlecite z zapestnice.

Za nameščanje zapestnice zgornje korake izvedite v obratnem vrstnem redu. Prepričajte se, da je trak povsem poravnán z napravo.

ZASNOVA MENIJA

Prikazovalnik lahko vklopite s preprostim gibom zapestja ali pritiskom stanskega gumba.

Vstopite in brskajte po meniju tako, da podrsate po prikazovalniku na dotik navzgor ali navzdol. Izberite elemente, tako da tapnete ikone, in za vračanje pritisnite stranski gumb.



DEJAVNOST

Vač dnevni cilj dejavnosti je prikazan v nekaterih prikazih ure in vrstici dejavnosti v meniju **My day** (Moj dan). Napredek proti cilju nakazuje obarvanje številčk na uri.

Za več informacij si oglejte [24/7 sledenje dejavnosti](#).

MOJ DAN

Tukaj si boste lahko podrobneje ogledali napredek proti dnevnu cilju dejavnosti, korake, razdaljo in kalorije ter doslej opravljene vadbe v trenutnem dnevu ali načrtovane vadbe, ki ste jih ustvarili v spletni storitvi Flow.

Tapnite dogodek v dnevu in si ga natančneje oglejte. Da si ogledate, koliko vadbe še morate opraviti do dnevnega cilja dejavnosti, tapnite podatke o dejavnosti.

VADBA

Tukaj začnete z vadbo. Tapnite ikono, da se prikaže meni za izbor vrste športa. Svojo izbiro lahko urejate v spletni storitvi Flow in hkrati zagotavljate, da so vaši priljubljeni športi hitro dostopni v vašem A360. Pojdite v storitev Flow in kliknite **Sport profiles** (Športni profili). Tukaj dodajte ali odstranite svoje priljubljene športe.

Za začetek vadbe počakajte, da se ob ikoni za šport prikaže vaš srčni utrip, nato pa ikono za šport tapnite in začnete z vadbo.

MOJ SRČNI UTRIP

Tukaj lahko hitro preverite trenutni srčni utrip, ne da bi za to morali začeti vadbo. Pritrdite zapestnico, tapnite ikono in čez trenutek si boste že lahko ogledali svoj trenutni srčni utrip. Za izhod pritisnite stranski gumb.

PRILJUBLJENO

V **Favorites** (Priljubljenih) boste našli vadbe, ki ste jih shranili kot priljubljene v spletni storitvi Flow. Če v storitvi Flow še niste shranili nobenih priljubljenih, ta elemente ne bo v meniju vašega A360.

Za informacije glejte [Priljubljeno](#).

PODOBE URE

Za spreminjanje podobe ure na sledilniku telesne pripravljenosti:

1. S prstom tapnite in držite prikazovalnik na dotik, dokler se ne prikaže sličica menija s podobami ure:



2. Za ogled vseh možnosti drsite navzgor ali navzdol in za izbiro želene možnosti tapnite.

Na voljo so naslednje možnosti:



- Navpična ura in datum
- Polnjenje vrstice dejavnosti od leve proti desni



- Okrogla ura z datumom
- Okrogla posoda za dejavnost, ki se z napredovanjem do dnevnega cilja dejavnosti polni z barvo, njeno odstotno število pa narašča



- Vodoravna ura in datum brez vrstice dejavnosti
- Barva se spreminja glede na čas v dnevu: rumena podnevi in temno modra ponoči

 *Dobra izbira za preverjanje časa ponoči.*



- Privzeta navpična ura
- Dejavnost, upodobljena z barvo, ki obarva številke skladno z napredkom dnevnega cilja dejavnosti

ZDRUŽEVANJE

Za skupno delovanje senzorja srčnega utripa *Bluetooth Smart*® in A360 je treba ti napravi najprej združiti. Združevanje traja le nekaj sekund in zagotavlja, da vaš A360 sprejema signale samo z vaših senzorjev in naprav, omogoča pa tudi vadbo v skupini brez motenj. Pred udeležbo na dogodku ali tekmi se prepričajte, da ste združevanje opravili doma, da bi preprečili motnje z drugih naprav.

Sledilnik telesne pripravljenosti Polar A360 je združljiv s senzorjem srčnega utripa Polar *Bluetooth Smart*® modelov H6 in H7.

ZDRUŽI SENZOR SRČNEGA UTRIPA Z A360

 Če uporabljate senzor srčnega utripa *Polar Bluetooth Smart*®, A360 srčnega utripa ne meri na zapestju.

Obstajata dva načina, kako združiti senzor srčnega utripa s svojim A360:

1. Namestite si senzor srčnega utripa ter v časovnem pogledu pritisnite gumb in ga pridržite, dokler vas sporočilo na prikazovalniku ne pozove, da se naprave dotaknete s svojim A360.

2. S senzorjem srčnega utripa se nato dotaknite vašega A360.
3. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).


ALI

1. Namestite senzor srčnega utripa in na vašem A360 tapnite **Training** (Vadba).
2. S senzorjem srčnega utripa se nato dotaknite vašega A360.
3. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

NASTAVITVE

NASTAVITVE PRIKAZOVALNIKA

V spletni storitvi Polar Flow ali mobilni aplikaciji Polar Flow lahko določite, na kateri roki želite nositi svoj A360. Nastavitev ustrezno spremeni usmerjenost prikazovalnika vašega A360.

 *Za največjo natančnost rezultatov sledenja dejavnosti priporočamo, da zapetnico nosite na nedominantni roki.*

Svoje nastavitve lahko kadar koli uredite prek spletne storitve in mobilne aplikacije Polar Flow.

Spreminjanje nastavitve prikazovalnika na vašem računalniku

1. A360 vklopite v vhod USB vašega računalnika, obiščite spletno stran polar.com/flow in se prijavite.
2. Pojdite v možnost **Settings** (Nastavitve) in **Products** (Izdelki).
3. Izberite svoj A360, kliknite in spremenite roko, na kateri boste nosili napravo.

Usmerjenost prikazovalnika na vašem A360 se spremeni ob naslednji sinhronizaciji.

Spreminjanje nastavitve prikazovalnika v mobilni aplikaciji

1. Pojdite v možnost **Settings** (Nastavitve).
2. Tapnite možnost **Product information** (Podatki o izdelku) in izberite roko, na kateri želite nositi svoj A360.

Usmerjenost prikazovalnika na vašem A360 se spremeni ob naslednji sinhronizaciji.

NASTAVITEV ČASA DNEVA


Trenutni čas in njegova oblika zapisa se z ure vašega računalniškega sistema po sinhronizaciji s spletno storitvijo Polar Flow preneseta na vaš A360. Da bi spremenili čas na vašem sledilniku aktivnosti, morate najprej spremeniti časovni pas na svojem računalniku in nato sinhronizirati vaš A360.

Če spremenite čas ali časovni pas na mobilni napravi ter sinhronizirate aplikacijo Polar Flow s spletno storitvijo Polar Flow in vašim A360, se časovni pas v vašem A360 prav tako spremeni. Če želite spremeniti čas, mora imeti vaša mobilna naprava na voljo internetno povezavo.

NASTAVITVE

NASTAVITVE PRIKAZOVALNIKA

V spletni storitvi Polar Flow ali mobilni aplikaciji Polar Flow lahko določite, na kateri roki želite nositi svoj A360. Nastavitev ustrezno spremeni usmerjenost prikazovalnika vašega A360.

 Za največjo natančnost rezultatov sledenja dejavnosti priporočamo, da zapestnico nosite na nedominantni roki.

Svoje nastavitve lahko kadar koli uredite prek spletne storitve in mobilne aplikacije Polar Flow.

Spreminjanje nastavitve prikazovalnika na vašem računalniku

1. A360 vklopite v vhod USB vašega računalnika, obiščite spletno stran polar.com/flow in se prijavite.
2. Pojdite v možnost **Settings** (Nastavitve) in **Products** (Izdelki).
3. Izberite svoj A360, kliknite in spremenite roko, na kateri boste nosili napravo.

Usmerjenost prikazovalnika na vašem A360 se spremeni ob naslednji sinhronizaciji.

Spreminjanje nastavitve prikazovalnika v mobilni aplikaciji

1. Pojdite v možnost **Settings** (Nastavitve).
2. Tapnite možnost **Product information** (Podatki o izdelku) in izberite roko, na kateri želite nositi svoj A360.

Usmerjenost prikazovalnika na vašem A360 se spremeni ob naslednji sinhronizaciji.

NASTAVITEV ČASA DNEVA

Trenutni čas in njegova oblika zapisa se z ure vašega računalniškega sistema po sinhronizaciji s spletno storitvijo Polar Flow preneseta na vaš A360. Da bi spremenili čas na vašem sledilniku aktivnosti, morate najprej spremeniti časovni pas na svojem računalniku in nato sinhronizirati vaš A360.

Če spremenite čas ali časovni pas na mobilni napravi ter sinhronizirate aplikacijo Polar Flow s spletno storitvijo Polar Flow in vašim A360, se časovni pas v vašem A360 prav tako spremeni. Če želite spremeniti čas, mora imeti vaša mobilna naprava na voljo internetno povezavo.

PONOVNO ZAŽENITE A360

A360 lahko znova zaženete tako, da pritisnete in pridržite gumb, dokler se ne prikaže ikona napajanja. Tapnite jo, da izklopite napravo. Gumb znova pritisnite, da napravo ponovno zaženete.

PONASTAVITE A360

Če imate težave pri uporabi vašega A360, ga ponastavite. S ponastavitvijo iz naprave A360 izbrišete vse informacije, zato ga morate za osebno uporabo še enkrat nastaviti.

Vaš A360 ponastavite s storitvijo FlowSync v računalniku:

1. Vaš A360 povežite z računalnikom s kablom USB.
2. V storitvi FlowSync odprite nastavitve.
3. Pritisnite gumb za ponastavitev tovarniških nastavitvev.

Vaš A360 lahko ponastavite tudi preko zapestnice:

1. Pritisnite in pridržite gumb, da prikažete meni z nizom ikon. Prezrite sporočilo o sinhronizaciji/združevanju in še naprej pritiskajte gumb.
2. Tapnite ikono napajanja, da izklopite napravo.
3. Ko se prikaže besedilo o izklopu, znova za pet sekund pritisnite gumb.

Zdaj morate znova nastaviti A360 prek mobilne naprave ali računalnika. Pri nastavitvi ne pozabite uporabiti isti Polarjev račun, ki ste ga uporabljali pred ponastavitvijo.

POSODOBITEV VDELANE PROGRAMSKE OPREME PREK RAČUNALNIKA

Vdelano programske opreme vašega A360 lahko posodabljate sami, da bo vselej v koraku s časom. Kadarkoli je na voljo nova različica programa, vas bo FlowSync obvestil, kdaj morate A360 preko kabla USB povezati s svojim računalnikom. Posodobitve programa prenesete prek programske opreme FlowSync.

Posodobitve programa se izvajajo, da bi izboljšale delovanje vašega A360. Lahko vključujejo izboljšave obstoječih lastnosti, povsem novih lastnosti ali popravkov virusov.

Za posodobitev programa:

1. Vaš A360 vključite v računalnik s kablom USB.
2. FlowSync pričinja sinhronizirati vaše podatke.
3. Po sinhronizaciji ste zaproseni za posodobitev programa.
4. Izberite **Yes** (Da). Nameščen je nov program (lahko traja nekaj časa) in A360 se ponovno zažene.

 Če posodobite program, ne boste izgubili nobenih podatkov: Pred začetkom posodobitve se podatki iz A360 sinhronizirajo v spletno storitev Flow.

PREK MOBILNE NAPRAVE ALI TABLICE

Program lahko posodobite tudi z mobilno napravo, če za sinhronizacijo podatkov vadbe in aktivnosti A360 uporabljate mobilno aplikacijo Polar Flow. Aplikacija vas obvesti, če je na voljo posodobitev in vas nato vodi skozi postopek posodobitve. Pred začetkom posodobitve je A360 priporočeno vključiti v napajanje, s čimer zagotovite brezhibno posodobitev.

 Brezžično posodabljanje programa lahko traja do 20 minut, odvisno od povezave.

LETALSKI NAČIN

Pri letalskem načinu se prekine vsakršna brezžična komunikacija z vašim A360. Še vedno ga lahko uporabljate, vendar pa je ne morete uporabljati za sinhronizacijo podatkov z mobilno aplikacijo Polar Flow ali skupaj s katerim koli brezžičnim dodatkom.

VKLOP LETALSKEGA NAČINA

1. Pritisnite in pridržite gumb, da se prikaže ikona letalskega načina. Najprej boste prejeli obvestilo za združevanje/sinhronizacijo, zato pritisnite gumb, dokler se ne prikaže ikona letalskega načina.
2. Tapnite ikono in prikaže se sporočilo FLIGHT MODE ON (VKLOPLJEN LETALSKI NAČIN).

IZKLAPLJANJE LETALSKEGA NAČINA

1. Pritisnite in pridržite gumb, da se prikaže ikona letalskega načina.
2. Tapnite ikono in prikaže se sporočilo FLIGHT MODE OFF (IZKLOPLJEN LETALSKI NAČIN).

CONTROL MENU (NADZORNI MENI)

V meniju Control menu (Nadzorni meni) lahko vklapljate in izklapljate način Flight mode (Letalski način) in način Do not disturb (Ne moti), izklapljate napravo, ponastavljate povezave Bluetooth in si ogledujete informacije o napravi.

Za dostop do menija Control menu (Nadzorni meni) pritisnite in pridržite stranski gumb, dokler se ne prikažejo spodnje ikone menija. Za ogled vseh podrsnite navzgor.



Letalski način. Prekine vsakršne brezžične povezave s sledilnikom telesne pripravljenosti.



Način »Ne moti«. Onemogoči funkcijo vklopa prikazovalnika ob premiku zapestja in izklopi pametno obveščanje prek mobilnega telefona.



Izklop. Izklopi napravo.



Ponastavi trenutne povezave Bluetooth. Če želite uporabiti kateri koli dodatek Bluetooth, ga morate znova združiti z napravo.



Informacije. Oglejte si številko ID naprave, različico vdelane programske opreme itd.

Za vrnitev v časovni pogled pritisnite stranski gumb.

IKONE ČASOVNEGA POGLEDA

V časovnem pogledu so poleg časa in datuma na voljo tudi naslednje ikone.



Flight mode (Letalski način) je vklopljen. Vse brezžične povezave z vašim mobilnim telefonom in dodatki so prekinjene.



Vklopljen je način **Do not disturb** (Ne moti). Prikazovalnik se ne vklopi ob premiku zapestja, hkrati pa prek telefona ne boste prejeli pametnih obvestil.



Nastavljen je alarm z vibriranjem. Alarm lahko nastavite v aplikaciji Flow.

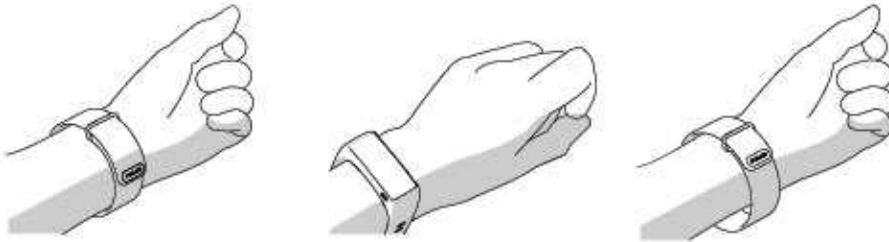


Povezava Bluetooth z združenim mobilnim telefonom je prekinjena. Za ponovno povezavo znova pritisnite in pridržite stranski gumb.

VADBA

NOSITE SVOJ A360

Vaš sledilnik telesne pripravljenosti Polar A360 ima vgrajeni senzor srčnega utripa, ki meri srčni utrip na zapestju. Za natančno merjenje srčnega utripa na zapestju se vam mora zapestnica tesno prilegati na vrhu zapestja, takoj za zapestno kostjo. Čeprav mora biti senzor v stiku s kožo, zapestnica ne sme biti nameščena pretesno, da ne prepreči pretoka krvi.



Zapestnica je lahko ohlapnejša, če jo nosite, kadar niste telesno dejavni, vendar jo morate pred vadbo pričvrstiti, da bo odčitek srčnega utripa na zapestju pravilen. Če imate na koži zapestja tetovažo, senzorja ne namestite neposredno nanjo, saj lahko prepreči pravilne odčitke srčnega utripa.



Če se vaše roke in koža hitro ohladijo, je priporočljivo, da kožo predhodno nekoliko ogrejete. Pred začetkom vadbe poženite kri po žilah!

Pri športih, pri katerih je senzor težje ohraniti na zapestju ali kjer je v mišicah in tetivah prisotno gibanje, priporočamo, da uporabite senzor srčnega utripa Polar H7 skupaj s pasom za pritrditev na prsi, da dobite pravilnejšo meritev vašega srčnega utripa.

Območja srčnega utripa spremljajte neposredno z vaše naprave in tako pridobite tudi usmerjanje na osnovi območij srčnega utripa.

Čeprav je veliko subjektivnih indikatorjev, kako se vaše telo počuti med vadbo – na primer opazen napor, dihanje in fizični občutki – vendar ni noben od teh tako zanesljiv kot pa merjenje srčnega utripa. To je objektivno, nanj pa vplivajo tako notranji kot tudi zunanji dejavniki, kar pomeni, da vam prinaša zanesljive meritve vašega fizičnega stanja.

PRIČNI VADBO

	V časovnem pogled podrsajte po prikazovalniku navzgor ali navzdol in za vstop v način pred vadbo tapnite Training (Vadba): ikona srca bo prikazala vaš srčni utrip, ko ga zazna.
	Izberite športni profil, ki ga želite uporabiti, tako da podrsate navzgor ali navzdol.
	Za začetek vadbe tapnite izbrano ikono za šport.

Za več informacij o načinih uporabe vašega A360 med vadbo glejte [Funkcije med vadbo](#).

Za začasno prekinitev vadbe pritisnite gumb. Prikaže se **Paused** (Začasna prekinitev) in A360 preklopi v način za začasno prekinitev. Za nadaljevanje vaše vadbe pritisnite ikono zelene puščice.

Za ustavitev vadbe za tri sekunde med beleženjem vadbe ali med začasno prekinitvijo pritisnite in pridržite gumb, dokler se ne prikaže povzetek vadbe. Ali tapnite in za tri sekunde pridržite ikono rdeče puščice za ustavitev, da ustavite beleženje.

PRIČNI VADBO S CILJEM

Načrtujete lahko svojo vadbo in [ustvarite podrobne vadbene cilje](#) v spletni storitvi Flow in jih sinhronizirate na vaš A360 prek programske opreme Flowsync ali aplikacije Flow. Vaš A360 vas bo vodil pri doseganju cilja med vadbo.

Prični vadbo s ciljem:





1. Pojdite v **My day** (Moj dan).
2. Izberite cilj s seznama, tako da ga tapnete.
3. Izberite šport, ki ga želite izvajati, tako da tapnete ustrezno ikono.
4. Prikaže se zaslon za vadbo in lahko pričnete z vadbo.

MED VADBO POGLEDI VADBE


Prikazovalnik lahko aktivirate z gibom zapestja in po pogledih vadbe brskate tako, da podrsate po zaslonu navzgor ali navzdol. Prikazovalnik se samodejno izklopi, da varčuje z baterijo. Prikazovalnik lahko nastavite, da se ne izklopi, tako da se v načinu vadbe dotaknete zaslona na dotik in ga pridržite, dokler se ne prikaže ikona žarnice. Za izklop te funkcije se znova dotaknete zaslona na dotik in ga pridržite, dokler se ne prikaže ikona žarnice.

Spodaj si lahko ogledate razpoložljive poglede vadbe.

VADBA Z MERJENJEM SRČNEGA UTRIPA





	<p>Vaš trenutni srčni utrip v barvi trenutnega območja srčnega utripa.</p> <p>Dolžina vadbe, ki ste jo doslej opravili.</p>
	<p>Čas dneva</p> <p>Kalorije, ki ste jih doslej porabili med vadbo.</p>
	<p>Trenutna hitrost ali tempo vadbe. S spreminjanjem športnih profilov v aplikaciji Flow določite tistega, za katerega želite, da je prikazan na tem mestu.</p> <p>Razdalja, ki ste jo dosegli doslej med vadbo.</p> <p> Vidno samo v športnih profilih, povezanih s tekom*</p>

* Tek, lahkoten tek, tek po cesti, gorski tek, tek na tekaški stezi, stadionski tek, hoja, ultra tek

 Za naslednjo vadbo lahko onemogočite senzor srčnega utripa, tako da v meniju za vadbo tapnete in pridržite ikono za šport.

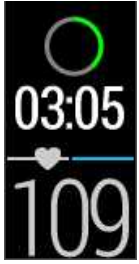


VADBA Z VADBENIM CILJEM NA OSNOVI DOLŽINE VADBE ALI PORABLJENIH KALORIJ

Če ste v spletni storitvi Flow vadbeni cilj ustvarili na osnovi dolžine vadbe ali porabljenih kalorij in ga sinhronizirali v vaš A360, boste imeli na voljo naslednje poglede:


 <p>ALI</p>	<p>Če ste ustvarili cilj na osnovi kalorij, boste lahko videli kolikšen delež ciljnih kalorij še morate porabiti in trenutni srčni utrip.</p>
 <p>ALI</p>	<p>Če ste ustvarili cilj na osnovi časa, boste lahko videli kolikšen delež ciljnega časa še morate doseči in trenutni srčni utrip.</p> <p>Simbol srca prikazuje območje srčnega utripa, v katerem ste trenutno.</p>
	<p>Dolžina vadbe, ki ste jo doslej opravili.</p> <p>Čas dneva.</p>
	<p>Kalorije, ki ste jih doslej porabili med vadbo.</p> <p>Območja srčnega utripa, prikazana v navpičnih vrsticah, v katerih ste bili med vadbo. Trenutno območje je označeno.</p>


VADBA Z VADBENIM CILJEM V FAZAH


Če ste v spletni storitvi Flow ustvarili vadbeni cilj v fazah, opredelili intenzivnost srčnega utripa za posamezno fazo in jih sinhronizirali v vaš A360, boste imeli na voljo naslednje poglede:

	<p>Ogledate si lahko svoj srčni utrip, spodnji in zgornji mejni srčni utrip za trenutno fazo ter trajanje trenutne vadbe. Simbol srca prikazuje vaš trenutni srčni utrip med mejnima srčnima utripoma.</p> <p>Barva vašega srčnega utripa kaže, v katerem območju srčnega utripa ste trenutno.</p>
	<p>Dolžina vadbe, ki ste jo doslej opravili.</p> <p>Čas dneva</p>
	<p>Kalorije, ki ste jih doslej porabili med vadbo</p>

ZAČASNO PREKINITE/USTAVITE VADBO

	<p>1. Za začasno prekinitve vadbe pritisnite gumb. Prikaže se Paused (Začasna prekinitve). Za nadaljevanje vaše vadbe pritisnite ikono zelene puščice.</p>
---	---

	<p>2. Za ustavitev vadbe za tri sekunde med beleženjem vadbe ali med začasno prekinitvijo pritisnite in pridržite gumb, dokler se števec ne ponastavi na nič. Ali tapnite in pridržite ikono rdeče puščice na prikazovalniku.</p>
---	---

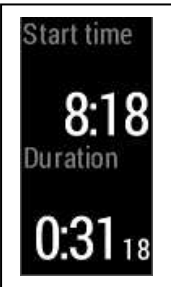

 Če po začasni prekinitvi vadbo zaključite, se pretekli čas med začasno prekinitvijo ne prišteje k celotnemu času.

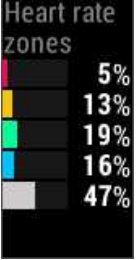


POVZETEK VADBE PO VADBI

Na vaš A360 boste prejeli povzetek vadbe takoj, ko prenehate z vadbo. V aplikaciji Flow ali spletni storitvi Flow lahko pridobite podrobnejšo analizo s slikami.

POVZETEK VADBE V VAŠEM A360

V vašem A360 si lahko povzetek vadbe ogledate samo za trenutni dan. Pojdite v **My day** (Moj dan) in izberite vadbo, ki si jo želite ogledati.

	<p>Start time (Čas začetka) Čas, ko ste začeli vadbo.</p> <p>Duration (Trajanje) Trajanje vadbe</p>
	<p>Average heart rate (Povprečni srčni utrip) Povprečni srčni utrip med vadbo</p> <p>Maximum heart rate (Maksimalni srčni utrip) Maksimalni srčni utrip med vadbo</p>

<p>Training benefit</p> <p>Recovery training</p>	<p>Training Benefit (Koristi vadbe)</p> <p>Glavni učinek/povratne informacije za vadbo. Če želite prejeti Koristi vadbe, morate vsaj 10 minut biti v območju športa in si pri tem meriti srčni utrip.</p>
<p>Heart rate zones</p> 	<p>Heart rate zones (Območja srčnega utripa)</p> <p>Delež časa vadbe v posameznem območju srčnega utripa</p>
<p>Calories</p> <p>223 kcal</p> <p>Fat burn %</p> <p>38%</p>	<p>Calories (Kalorije)</p> <p>Porabljene kalorije med vadbo</p> <p>Fat burn % (Izgorevanje maščobe v %)</p> <p>Delež izgorevanja maščob kalorij med vadbo</p>
<p>Speed Avg</p> <p>km/h</p> <p>9.8</p> <p>Max</p> <p>km/h</p> <p>13.2</p>	<p>Povprečna in maksimalna hitrost ali tempo vadbe</p> <p> Vidno samo v športnih profilih, povezanih s tekom*</p>
<p>Distance</p> <p>6.8 km</p>	<p>Razdalja, dosežena med vadbo</p> <p> Vidno samo v športnih profilih, povezanih s tekom*</p>

*Tek, lahkoten tek, tek po cesti, gorski tek, tek na tekaški stezi, stadionski tek, hoja, ultra tek

APLIKACIJA POLAR FLOW

Vaš A360 sinhronizirajte z aplikacijo Flow tako, da pritisnete in pridržite gumb v časovnem pogledu. V aplikaciji Flow lahko po vsaki vadbi analizirate pregled podatkov. Aplikacija vam prikaže kratek pregled podatkov vadbe brez povezave.

Za več informacij glejte [Aplikacija Polar Flow](#).

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam omogoča, da analizirate vsako podrobnost lastne vadbe ter spoznate več o svoji zmogljivosti. Sledite svojemu napredku in najboljše vadbe delite z drugimi.

Za več informacij glejte [Spletna storitev Polar Flow](#).

FUNKCIJE

24/7 SLEDENJE DEJAVNOSTI

A360 sledi vaši dejavnosti z vgrajenim 3D-pospeševalnikom, ki beleži gibanje vaših zapestij. Analizira frekvenco, intenzivnost in enakomernost vašega gibanja skupaj z vašimi telesnimi podatki, tako da lahko poleg vaše redne vadbe opazujete, kako resnično dejavni ste v vsakdanjem življenju. Priporočamo, da A360 nosite na nedominantni roki, kar omogoča natančnejše sledenje dejavnosti.

CILJ DEJAVNOSTI

Po registraciji Polarjevega računa v storitvi Flow boste prejeli cilj dejavnosti po meri. Ta vas bo vsak dan vodil pri doseganju cilja. Cilj si lahko ogledate v napravi A360 in aplikaciji ali spletni storitvi Polar Flow. Cilj dejavnosti temelji na vaših osebnih podatkih in nastavitvi stopnje dejavnosti, ki je navedena v nastavitvah Daily Activity Goal (Dnevni cilj dejavnosti) v [spletni storitvi Flow](#).

Če želite spremeniti svoj cilj, se prijavite v spletno storitev Flow, kliknite ime/profilno sliko v zgornjem kotu in pojdite v zavihek Daily Activity Goal (Dnevni cilj aktivnosti) pod možnostjo Settings (Nastavitve). V nastavitvah Daily Activity Goal (Dnevni cilj aktivnosti) lahko izbirate med tremi stopnjami aktivnostmi in izberete tisto, ki najbolje opiše vaš tipični dan in aktivnosti. Pod izbirnim območjem si lahko ogledate, kakšna mora biti vaša dejavnost, da dosežete svoj dnevni cilj dejavnosti na izbrani stopnji. Če delate npr. v pisarni in večino časa sedite, boste na običajen dan dosegli približno štiri ure dejavnosti z nizko intenzivnostjo. Višja stopnja intenzivnosti je predvidena pri ljudeh, ki med delom pogosto stojijo in hodijo naokoli.

PODATKI O DEJAVNOSTI

A360 postopno polni vrstico dejavnosti, da prikaže vaš napredek proti vašemu dnevnu cilju. Ko je vrstica dejavnosti polna, ste dosegli svoj cilj, o čemer boste obveščeni z vibriranjem. Vrstico dejavnosti si lahko ogledate v meniju **My day** (Moj dan) in v nekaterih prikazih ure.

V meniju **My day** (Moj dan) lahko pogledate, kako aktiven je bil vaš dan doslej skupaj z opravljenimi ali načrtovanimi vadbami.

- **Steps** (Koraki): Koraki, ki ste jih doslej prehodili. Podatki o količini in vrsti gibanja telesa se beležijo in pretvarjajo v oceno korakov.
- **Distance** (Razdalja): Razdalja, ki ste jo doslej prehodili. Razdalja se izračuna s pomočjo vaše višine in korakov, ki ste jih prehodili.
- **Calories** (Kalorije): Prikaže, koliko kalorij ste porabili z vadbo, dejavnostjo in BMR (osnovno hitrostjo presnove: minimalna aktivnost presnove, ki je potrebna za vzdrževanje življenja).

ALARM O NEDEJAVNOSTI

Splošno je znano, da je telesna dejavnost ena od glavnih dejavnikov za ohranjanje zdravja. Poleg fizične aktivnosti, se je pomembno izogibati tudi dolgotrajnemu sedenju. Dolgotrajno sedenje negativno vpliva na vaše zdravje, tudi če ste aktivni in dosežete zadostno dnevno aktivnost. Vaš A360 zazna, če ste neaktivni dlje časa v dnevu, ter vam s tem pomaga prekiniti sedenje in preprečiti njegove negativne učinke na vaše zdravje.

Ko nepremično sedite 55 minut, boste prejeli obvestilo o neaktivnosti: Na zaslonu se izpiše **It's time to move** (Čas za razgibanje), ki ga spremlja kratka vibracija. Vstanite in počnite nekaj aktivnega. Pojdite na kratek sprehod, naredite raztezne vaje ali katero koli drugo dejavnost z zmerno intenzivnostjo. Ko se začnete premikati ali ko pritisnete enega od gumbov, alarm preneha. Če v petih minutah ne pričnete z nobeno dejavnostjo, boste prejeli opozorilo o nedejavnosti, ki bo po sinhronizaciji vidno v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow.

Tako aplikacija Flow kot spletna storitev Flow bosta prikazovali, koliko opozoril o nedejavnosti ste prejeli. Tako lahko preverite svojo dnevno rutino in poskrbite za aktivnejši življenjski slog.

INFORMACIJE O SPANJU V SPLETNI STORITVI FLOW IN APLIKACIJI FLOW

Če uro A360 nosite ponoči, bo sledila času in kakovosti (miren/nemiren) spanja. Ni vam treba aktivirati načina spanca, saj naprava na podlagi gibov zapestja samodejno zazna, da spite. Naprava na podlagi gibov zapestja samodejno zazna, da spite. Čas spanja in kakovost spanja (mimo/nemimo) se prikažeta v spletni storitvi Flow in aplikaciji Flow, ko se A360 sinhronizira.

Vaš čas spanja je najdaljši neprekinjeni čas počivanja v obdobju 24 ur. To obdobje začne teči ob 18:00 in se konča naslednji dan ob 18:00. Premori v spanju, ki so krajši od ene ure, ne prekinejo funkcije sledenja spanju, hkrati pa tudi niso upoštevani v skupni dolžini spanja. Premori, ki so daljši od ene ure, prekinejo sledenje času spanja.

Obdobja, ko je vaš spanec miren in se redko premikate, se štejejo kot mirno spanje. Obdobja, ko se premikate in pogosto spreminjate svoj položaj, se štejejo kot nemirno spanje. Izračun namesto seštevanja vseh časovnih obdobij mirovanja bolj upošteva daljša obdobja mirovanja kot krajša. Odstotek mirnega spanja je primerjava časa mirnega spanja s skupnim časom spanja. Miren spanec se močno razlikuje pri posameznikih in ga je treba upoštevati skupaj s časom spanja.

Poznavanje dolžine mirnega in nemirnega spanja vam ponuja informacije o vašem spanju in ali na vaše spanje vplivajo spremembe v vašem vsakodnevem življenju. Tako lahko poiščete načine za izboljšanje spanja in se podnevi počutite bolj spočite.

PODATKI O AKTIVNOSTI V APLIKACIJI FLOW APP IN SPLETNI STORITVI FLOW

Z aplikacijo Flow lahko spremljate in analizirate svoje podatke o dejavnosti na poti in brezžično sinhronizirate svoje podatke iz A360 v spletno storitev Flow. Spletna storitev Flow vam ponuja najpodrobnejši vpogled v podatke o vaši dejavnosti.


PAMETNO OBVEŠČANJE (IOS)

Funkcija pametnega obveščanja vam omogoča sprejemanje opozoril o dohodnih klicih, sporočilih in obvestilih iz vaših aplikacij na vašo Polarjevo napravo. Prek Polarjeve naprave boste prejeli ista obvestila kot na zaslon svojega mobilnega telefona. Ko pri vadbi svoj A360 uporabljate skupaj z merjenjem srčnega utripa, lahko obvestila o klicih prejimate samo, če v telefonu deluje aplikacija Polar Flow.

- Prepričajte se, da imate v napravi A360 nameščeno zadnjo različico programske opreme in zadnjo različico aplikacije.
- Za uporabo funkcije pametnega obveščanja morate imeti nameščeno mobilno aplikacijo Polar Flow za sistem iOS in svoj A360 združiti z aplikacijo.
- Upoštevajte, da ko je vklopljena funkcija pametnega obveščanja, se bo baterija Polarjeve naprave in telefona hitreje izpraznila, saj funkcija Bluetooth neprekinjeno deluje.


NASTAVITVE FUNKCIJE PAMETNEGA OBVEŠČANJA


MOBILNA APLIKACIJA POLAR FLOW

 V mobilni aplikaciji Polar Flow je funkcija pametnega obveščanja privzeto omogočena.

Funkcijo pametnega obveščanja v mobilni aplikaciji vklopite/izklopite po naslednjem postopku:

1. Odprite mobilno aplikacijo Polar Flow.
2. Pojdite v možnost **Settings** (Nastavitve) > **Notifications** (Obveščanje).
3. Pod možnostjo **SMART NOTIFICATIONS** (PAMETNO OBVEŠČANJE) izberite **On (no preview)** (Vklop (brez predogled)) ali **Off** (Izklop).
4. **Vaš A360 sinhronizirajte z mobilno aplikacijo** tako, da pritisnete in pridržite gumb na vašem A360.
5. Na prikazovalniku vašega A360 se prikaže **Smart notifications on** (Vklop pametnega obveščanja) ali **Smart notifications off** (Izklop pametnega obveščanja).

 Ob vsaki spremembi nastavitve za obveščanje v mobilni napravi Polar Flow ne pozabite vašega A360 sinhronizirati z mobilno aplikacijo.

 Nastavitev »Ne moti« onemogoči vklop prikazovalnika zaradi gibov zapestja in pripomore k boljšemu počitku v temnih prostorih, npr. v spalnici.

NASTAVITEV »NE MOTI« V APLIKACIJI POLAR FLOW

Če želite za določeno obdobje v dnevni onemogočiti alarme za obveščanje, v mobilni aplikaciji Polar Flow omogočite funkcijo **Do not disturb** (Ne moti). Ko je ta funkcija vklopljena, med nastavljenim obdobjem ne

boste prejeli nobenih alarmov za obveščanje. Funkcija **Do not disturb** (Ne moti) je privzeto nastavljena na 22.00–7.00.

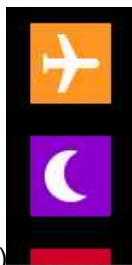
Nastavitve funkcije **Do not disturb** (Ne moti) spremenite na naslednji način:

1. Odprite mobilno aplikacijo Polar Flow.
2. Pojdite v možnost **Settings** (Nastavitve) > **Notifications** (Obveščanje).
3. Pod možnostjo **SMART NOTIFICATIONS** (PAMETNO OBVEŠČANJE) lahko funkcijo **Do not disturb** (Ne moti) vklopite ali izklopite in za funkcijo **Do not disturb** (Ne moti) nastavite čas začetka in konca.
4. Vaš A360 sinhronizirajte z mobilno aplikacijo tako, da pritisnete in držite gumb na vašem A360.

FUNKCIJA »NE MOTI« NA VAŠEM A360

Opozorila za obvestila lahko onemogočite kar na svojem A360:

1. Pritisnite in pridržite stranski gumb, da se prikaže Nadzorni meni. (Najprej se bo izpisalo »Iskanje



besedila«, vi pa kar nadaljujte s pritiskanjem gumba.)

2. Tapnite ikono »Ne moti«:



Na prikazovalniku se izpiše »Funkcija Ne moti je vklopljena«, prikazovalnik pa preklopi v časovni pogled. Ko



je vklopljena ta funkcija, je v časovnem pogledu prikazana ikona polmeseca:

Za omogočanje opozoril za obveščanje korake ponovite.

NASTAVITVE MOBILNEGA TELEFONA

Nastavitve obveščanja na mobilnem telefonu določajo, katera obvestila boste prejeli prek vašega A360. Za urejanje nastavitve obveščanja na telefonu iOS:

1. Pojdite v možnost **Settings** (Nastavitve) > **Notifications** (Obveščanje).
2. Prepričajte se, da so aplikacije, za katere želite prejemati obvestila, navedene pod možnostjo **INCLUDE** (VKLJUČI), in da imajo nastavljen slog obveščanja **Banners** (Pasice) ali **Alerts** (Alarmi).

Pomnite, da boste med vadbo sprejemali samo telefonske klice in sporočila o lokaciji.

Obvestil ne boste prejemali iz aplikacij, ki so navedene pod možnostjo **DO NOT INCLUDE** (NE VKLJUČI).

UPORABA

Ko prejmete opozorilo, vas bo Polarjeva naprava na to diskretno obvestila z vibriranjem. Pri prejemanju klica se lahko odločite, ali ga boste sprejeli, utišali ali zavrnili (samo s sistemom iOS 8). Z utišanjem boste utišali samo Polarjevo napravo, in ne mobilnega telefona. Če obvestilo prejmete med opozorilom za klic, to ne bo prikazano.

Med vadbo lahko prejmete klice in navodila za pot (samo z zemljevidi Google), če ste v svojem mobilne telefonu zagnali aplikacijo Flow. Med vadbo ne boste prejemali nobenih obvestil (e-pošta, koledar, aplikacije itd.).

ZAVRZI OBVESTILA

Obvestila lahko zavrzete ročno ali s časovno omejitvijo. Če ročno zavrzete obvestilo, ga zavrzete tudi z zaslona mobilnega telefona, časovna omejitev pa ga odstrani samo iz Polarjeve naprave, na vašem telefonu pa bo še naprej vidno.

Kako zavreči obvestilo prek zaslona:

- Ročno: Pritisnite stranski gumb

Časovna omejitev: Obvestilo se skrije čez 30 sekund, če ga ne zavrzete ročno

FUNKCIJA PAMETNEGA OBVEŠČANJA DELUJE SAMO PREK POVEZAVE BLUETOOTH

Povezava Bluetooth in funkcija pametnega obveščanja sta med vašim A360 in vašim telefonom omogočeni, ko sta v liniji pogleda in oddaljena največ 5 metrov (16 čevljev). Če je vaš A360 zunaj dometa manj kot dve uri, vaš mobilni telefon samodejno obnovi povezavo v 15 minutah po tem, ko je vaš A360 znova v dometu.


Če je vaš A360 zunaj dometa več kot dve uri, obnovite povezavo tako, da pritisnete in pridržite gumb na vašem A360.

PAMETNO OBVEŠČANJE (ANDROID)

Funkcija pametnega obveščanja vam omogoča sprejemanje opozoril o dohodnih klicih, sporočilih in obvestilih iz vaših aplikacij na vašo Polarjevo napravo. Prek Polarjeve naprave boste prejeli ista obvestila kot na zaslona


svojega mobilnega telefona. Upoštevajte, da pri vadbi z napravo A360 s senzorjem srčnega utripa, ne boste prejeli nobenih obvestil.

- Prepričajte se, da imate v vašem mobilnem telefonu nameščeno različico sistema Android 5.0 ali novejšo.
- Prepričajte se, da imate v napravi A360 nameščeno vsaj programsko opremo različice 1.1.15.
- Za uporabo funkcije pametnega obveščanja morate imeti nameščeno mobilno aplikacijo Polar Flow za sistem Android in svoj A360 združiti z aplikacijo.
- Za delovanje funkcije pametnega obveščanja morate v mobilnem telefonu zagnati aplikacijo Polar Flow.
- Upoštevajte, da ko je vklopljena funkcija pametnega obveščanja, se bo baterija Polarjeve naprave in telefona hitreje izpraznila, saj funkcija Bluetooth neprekinjeno deluje.

 Potrdili smo združljivost z najpogosteje uporabljenimi modeli mobilnih telefonov, kot so Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 in Sony Xperia Z3. Pri uporabi z drugimi modeli mobilnih telefonov, ki podpirajo sistem Android 5.0, lahko prihaja do odstopanj v delovanju.


NASTAVITVE FUNKCIJE PAMETNEGA OBVEŠČANJA


VKLOP/IZKLOP PAMETNEGA OBVEŠČANJA

 V mobilni aplikaciji Polar Flow je funkcija pametnega obveščanja privzeto omogočena.

Funkcijo pametnega obveščanja v mobilni aplikaciji vklopite/izklopite po naslednjem postopku:

1. Odprite mobilno aplikacijo Polar Flow.
2. Vaš A360 sinhronizirajte z mobilno aplikacijo tako, da pritisnete in pridržite stranski gumb na vašem A360.
3. Pojdite v možnost **Settings** (Nastavitve) > **Notifications** (Obveščanje).
4. Pod možnostjo **SMART NOTIFICATIONS** (PAMETNEGA OBVEŠČANJA) izberite **On (no preview)** (Vklop (brez predogleda)) ali **Off** (Izklop).
Ob vklopu funkcije pametnega obveščanja boste prejeli navodila za omogočanje obvestil v vašem telefonu (npr. omogočanja dostopa do obvestil mobilnega telefona aplikaciji Polar Flow), če teh še niste omogočili. Prikaže se »Omogoči obvestila?« Tapnite »Omogoči«. Nato izberite aplikacijo Polar Flow in tapnite OK.
5. **Vaš A360 sinhronizirajte z mobilno aplikacijo** tako, da pritisnete in pridržite stranski gumb na vašem A360.
6. Na prikazovalniku vašega A360 se prikaže **Smart notifications on** (Vklop pametnega obveščanja) ali **Smart notifications off** (Izklop pametnega obveščanja).

 Ob vsaki spremembi nastavitve za obveščanje v mobilni napravi Polar Flow ne pozabite vašega A360 sinhronizirati z mobilno aplikacijo.

 Nastavitev »Ne moti« onemogoči vklop prikazovalnika zaradi gibov zapestja in pripomore k boljšemu počitku v temnih prostorih, npr. v spalnici.

NASTAVITEV »NE MOTI« V APLIKACIJI POLAR FLOW

Če želite za določeno obdobje v dnevu onemogočiti alarme za obveščanje, v mobilni aplikaciji Polar Flow omogočite funkcijo **Do not disturb** (Ne moti). Ko je ta funkcija vklopljena, med nastavljenim obdobjem ne boste prejeli nobenih alarmov za obveščanje. Funkcija **Do not disturb** (Ne moti) je privzeto nastavljena na 22.00–7.00.

Nastavitve funkcije **Do not disturb** (Ne moti) spremenite na naslednji način:

1. Odprite mobilno aplikacijo Polar Flow.
2. Pojdite v možnost **Settings** (Nastavitve) > **Notifications** (Obveščanje).
3. Pod možnostjo **SMART NOTIFICATIONS** (PAMETNO OBVEŠČANJE) lahko funkcijo **Do not disturb** (Ne moti) vklopite ali izklopite in za funkcijo **Do not disturb** (Ne moti) nastavite čas začetka in konca. Nastavitev funkcije »Ne moti« je vidna, ko je vklopljena funkcija pametnega obveščanja (brez predogleda) ...
4. Vaš A360 sinhronizirajte z mobilno aplikacijo tako, da pritisnete in držite gumb na vašem A360.

FUNKCIJA »NE MOTI« NA VAŠEM A360

Opozorila za obvestila lahko onemogočite kar na svojem A360:

1. Pritisnite in pridržite stranski gumb, da se prikaže Nadzorni meni. (Najprej se bo izpisalo »Iskanje



besedila«, vi pa kar nadaljujte s pritiskanjem gumba.)



2. Tapnite ikono »Ne moti«:

Na prikazovalniku se izpiše »Funkcija Ne moti je vklopljena«, prikazovalnik pa preklopi v časovni pogled. Ko



je vklopljena ta funkcija, je v časovnem pogledu prikazana ikona polmeseca:

Za omogočanje opozoril za obveščanje korake ponovite.

BLOKIRAJ APLIKACIJE

V aplikaciji Polar Flow lahko blokirate obveščanje za nekatere aplikacije. Ko iz določene aplikacije v vaš A360 prejmete prvo obvestilo, bo ta aplikacija navedena pod možnostjo Settings > Notifications > Block apps (Nastavitve > Obvestila > Blokiraj aplikacije), vi pa jo lahko, če to želite, blokirate.

NASTAVITVE MOBILNEGA TELEFONA

Če želite obvestila iz vašega mobilnega telefona prejemati v vaš A360, boste morali najprej omogočiti obvestila v tistih aplikacijah mobilnega telefona, iz katerih jih želite prejemati. To lahko storite prek nastavitve aplikacije mobilnega telefona ali nastavitve obvestil aplikacije mobilnega telefona Android. Za več informacij o nastavitvah obveščanja aplikacije glejte priročnik vašega mobilnega telefona.

Nato morate aplikaciji Polar Flow dati dovoljenje za branje obvestil iz vašega mobilnega telefona. Aplikaciji Polar Flow morate omogočiti dostop do obvestil v vašem mobilnem telefonu (tj. omogočite obveščanje v aplikaciji Polar Flow). Aplikacija Polar Flow vas vodi, da omogočite dostop, ko je ta potreben.

UPORABA

Ko prejmete opozorilo, vas bo Polarjeva naprava na to diskretno obvestila z vibriranjem. Pri prejemanju klica se lahko odločite, ali ga boste sprejeli, utišali ali zavrnili. Z utišanjem boste utišali samo Polarjevo napravo, in ne mobilnega telefona. Če obvestilo prejmete med opozorilom za klic, to ne bo prikazano.

Obvestil prav tako ne boste prejemali med vadbo.

ZAVRZI OBVESTILA

Obvestila lahko zavrzete ročno ali s časovno omejitvijo. Če ročno zavrzete obvestilo, ga zavrzete tudi z zaslona mobilnega telefona, časovna omejitev pa ga odstrani samo iz Polarjeve naprave, na vašem telefonu pa bo še naprej vidno.

Kako zavreči obvestilo prek zaslona:

- Ročno: Pritisnite stranski gumb

Časovna omejitev: Obvestilo se skrije čez 30 sekund, če ga ne zavržete ročno

FUNKCIJA PAMETNEGA OBVEŠČANJA DELUJE SAMO PREK POVEZAVE BLUETOOTH

Povezava Bluetooth in funkcija pametnega obveščanja sta med vašim A360 in vašim telefonom omogočeni, ko sta v linji pogleda in oddaljena največ 5 metrov (16 čevljev). Če je vaš A360 zunaj dometa manj kot dve uri, vaš mobilni telefon samodejno obnovi povezavo v 15 minutah po tem, ko je vaš A360 znova v dometu.

Če je vaš A360 zunaj dometa več kot dve uri, obnovite povezavo tako, da pritisnete in pridržite gumb na vašem A360.

ŠPORTNI PROFILI POLAR

V vašem A360 smo ustvarili sedem privzetih športnih profilov. V spletni storitvi Flow lahko dodajate nove športne profile in jih sinhronizirate v svoj A360. Na ta način ustvarite seznam vseh svojih najljubših športov. Za vsak športni profil lahko določite tudi več specifičnih nastavitev. Npr. v športnem profilu za jogo lahko izključite povratne informacije z vibracijami. Za več informacij glejte [Športni profili v spletni storitvi Flow](#).

Uporaba športnih profilov vam omogoča, da sledite svoji dejavnosti in napredku v različnih športih. To lahko storite v [spletni storitvi Flow](#).

FUNKCIJE POLAR SMART COACHING

Naj gre za oceno vaših dnevni ravni telesne pripravljenosti, ustvarjanje individualnih vadbenih načrtov, izračun ustrezne intenzivnosti ali sprejem takojšnjega povratnega sporočila, vam Smart Coaching ponuja izbiro edinstvenih funkcij, ki omogočajo enostavno uporabo, so prilagojene vašim potrebam ter zasnovane za čim večje uživanje in motivacijo med vadbo.

A360 vključuje naslednje funkcije Polar Smart Coaching:

- [Pametne kalorije](#)
- [Območja srčnega utripa](#)
- [Koristi vadbe](#)

PAMETNE KALORIJE


Najnatančnejši števec kalorij na trgu izračuna število porabljenih kalorij. Izračun porabe energije temelji na:



- Telesni teži, višini, starosti, spolu
- Maksimalnem srčnem utripu posameznika (HR_{max})
- Srčnem utripu med vadbo



- Merjenje dejavnosti, kadar ne vadite ali kadar vadite brez merjenja srčnega utripa
- Največji vnos kisika posameznika (VO_{2max})
 VO_{2max} je pokazatelj vaše aerobne telesne pripravljenosti. Oceno vrednosti VO_{2max} lahko izveste s Polarjevim preizkusom telesne pripravljenosti. Na voljo samo s senzorjem srčnega utripa Polar H7.

OBMOČJA SRČNEGA UTRIPA

Polarjeva športna območja srčnega utripa omogočajo novo raven učinkovitosti v vadbi, ki temelji na merjenju srčnega utripa. Vadba je porazdeljena v pet športnih območij srčnega utripa v odstotkih maksimalnega srčnega utripa. Z območji srčnega utripa lahko preprosto izberete in spremljate intenzivnost vadbe.

Ciljno območje	Intenzivnost % HR_{max} $HR_{max} =$ Maksimalni srčni utrip (220 - starost).	Primer: Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katere maksimalni srčni utrip je 190 utripov na minuto (220 - 30).	Primer trajanja	Učinek vadbe
MAKSIMALNI 	90–100 %	171–190 utripov na minuto	manj kot 5 minut	Koristi: maksimalni ali skoraj maksimalni napor za dihanje in mišice. Počutim se: zelo utrujajoče za dihanje in mišice. Priporočljivo za: zelo izkušene in dobre športnike. Le v kratkih intervalih, ponavadi končna priprava na kratke dogodke.
NAPORNO	80–90 %	152–172 utripov na minuto	2–10 minut	Koristi: povečana zmožljivost vzdrževanja visoke hitrosti. Počutim se: povzroča mišično utrujenost in oteženo dihanje.

Ciljno območje	Intenzivnost % HR_{max} $HR_{max} =$ Maksimalni srčni utrip (220 - starost).	Primer: Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katere maksimalni srčni utrip je 190 utripov na minuto (220 - 30).	Primer trajanja	Učinek vadbe
				<p>Priporočljivo za: izkušene športnike za vadbo skozi vse leto pri spremenljivi dolžini. Postane bolj pomembna v predtekmovalnem obdobju.</p>
<p>ZMerno</p> 	70–80 %	133–152 utripov na minuto	10–40 minut	<p>Koristi: poveča splošni tempo vadbe, olajša napor zmerno intenzivnosti in izboljša učinkovitost.</p> <p>Počutim se: zmerno, kontrolirano, hitro dihanje.</p> <p>Priporočljivo za: športnike, ki vadijo za športne dogodke ali si želijo izboljšati zmogljivost.</p>
<p>LAHKA</p>	60–70 %	114–133 utripov na minuto	40–80 minut	<p>Koristi: izboljša splošno osnovno telesno pripravljenost, izboljša okrevanje in pospeši presnovo.</p> <p>Počutim se:</p>

Ciljno območje	Intenzivnost % HR_{max} $HR_{max} =$ Maksimalni srčni utrip (220 - starost).	Primer: Območja srčnega utripa (v utripih na minuto) za 30-letno osebo, katere maksimalni srčni utrip je 190 utripov na minuto (220 - 30).	Primer trajanja	Učinek vadbe
				udobno in lahko, nizka obremenitev za mišice in srce ter ožilje. Priporočljivo za: vse za dolge vadbe v obdobju osnovne vadbe ter za vadbo pri okrevanju v tekmovalnem obdobju.
ZELO LAHKA 	50–60 %	104–114 utripov na minuto	20–40 minut	Koristi: pomaga pri ogrevanju in ohlajevanju ter pri okrevanju. Počutim se: zelo lahek in majhen napor. Priporočljivo za: vaje okrevanja in ohlajevanja med vadbo.

Vadba v območju srčnega utripa 1 se opravlja pri zelo nizki intenzivnosti. Glavno načelo vadbe je, da se raven zmogljivosti izboljša po vadbi v obdobju okrevanja, ne samo med vadbo. Svoj proces okrevanja lahko pospešite z vadbo pri zelo nizki intenzivnosti.

Vadba v območju srčnega utripa 2 je za vzdržljivostno vadbo, ki je bistveni del vsake vadbe. Vadbe v tem območju so lahke in aerobne. Dolgotrajna vadba v tem lahkem območju povzroči učinkovito porabo energije. Napredek zahteva vztrajnost.

Aerobna moč se poveča v območju srčnega utripa 3. Intenzivnost vadbe je višja, kot v športnih območjih 1 in 2, a še vedno pretežno aerobna. Vadba v športnem območju 3 lahko, na primer, vključuje intervale, ki jim sledi

okrevanje. Vadba v tem območju je še posebej učinkovita za izboljšanje krvnega obtoka v srce in kostne mišice.

Če je vaš cilj tekrovati pri najvišji zmogljivosti, morate vaditi v območjih srčnega utripa 4 in 5. V teh območjih vadite anaerobno v intervalih do 10 minut. Krajši je interval, višja je intenzivnost. Zelo pomembno je, da med intervali zadostno okrevate. Vzorec vadbe v območjih 4 in 5 je zasnovan tako, da omogoča vrhunsko uspešnost.

Polarjeva območja ciljnega srčnega utripa so lahko prilagojena z uporabo laboratorijsko izmerjene vrednosti HRmax, ali če si sami izmerite vrednost tako, da opravite terenski test. Ko vadite v določenem območju ciljnega srčnega utripa, poskušajte izkoristiti celotno območje. Sredina območja je dober cilj, vendar ni treba ohranjati svojega srčnega utripa ves čas na točno tej točki. Srčni utrip se postopoma prilagodi intenzivnosti vadbe. Na primer, ko preidete iz športnega območja 1 na 3, se krvožilni sistem in srčni utrip prilagodita v 3–5 minutah.

Srčni utrip se odziva na intenzivnost vadbe glede na dejavnike, kot so telesna pripravljenost, raven okrevanja in okoljski dejavniki. Pomembno je, da ste pozorni na subjektivne občutke utrujenosti in ustrezno prilagodite program vadbe.

KORISTI VADBE

Funkcija Koristi vadbe vam ponuja povratne informacije v obliki besedilnega sporočila za vsako vadbo, kar vam omogoča boljše razumeti učinkovitost vaše vadbe. Povratne informacije lahko vidite v aplikaciji Flow in spletni storitvi Flow. Da prejmete povratne informacije, morate vsaj 10 minut vaditi v območjih srčnega utripa. Povratne informacije funkcije Koristi vadbe temeljijo na območjih srčnega utripa. Preučite, kolik časa ste bili v posameznem območju in koliko kalorij ste porabili.

Opisi različnih možnosti koristi vadbe so navedeni v spodnji preglednici

Povratno sporočilo	Koristi
Maksimalna vadba +	To je bila naporna vadba! Izboljšali ste hitrost šprinta in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste učinkovitejši. Ta vadba je tudi povečala vašo odpornost na utrujenost.
Maksimalna vadba	To je bila naporna vadba! Izboljšali ste hitrost šprinta in živčni sistem vaših mišic, zaradi česar ste učinkovitejši.
Maksimalna in tempo vadba	Kakšna vadba! Izboljšali ste hitrost in učinkovitost. V tej vadbi ste tudi občutno razvili vašo aerobno telesno pripravljenost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.
Tempo in maksimalna vadba	Kakšna vadba! Občutno ste izboljšali svojo aerobno telesno pripravljenost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi razvila vašo hitrost in učinkovitost.
Tempo vadba +	Odlično tempo v dolgi vadbi! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi povečala vašo odpornost

Povratno sporočilo	Koristi
	na utrujenost.
Tempo vadba	Odličen tempo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost, hitrost in zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.
Tempo vadba in vadba pri zmerni obremenitvi	Dober tempo! Izboljšali ste svojo zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa. Ta vadba je tudi razvila vašo aerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost vaših mišic.
Stalna in tempo vadba	Dober tempo! Izboljšali ste svojo aerobno telesno pripravljenost in vzdržljivost vaših mišic. Ta vadba je tudi razvila vašo zmogljivost vzdrževanja napora visoke intenzivnosti dalj časa.
Vadba pri zmerni obremenitvi +	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo vzdržljivost mišic in aerobno telesno pripravljenost. Povečala je tudi vašo odpornost na utrujenost.
Vadba pri zmerni obremenitvi	Odlično! Izboljšali ste vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Dolgotrajna vadba pri zmerni obremenitvi in osnovna vadba	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo vzdržljivost mišic in aerobno telesno pripravljenost. Razvila je tudi vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe.
Vadba pri zmerni obremenitvi in osnovna vadba	Odlično! Izboljšali ste vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost. Ta vadba je tudi razvila vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe.
Dolgotrajna vadba pri zmerni obremenitvi in osnovna vadba	Odlično! Ta dolga vadba je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe. Razvila je tudi vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Osnovna vadba in vadba pri zmerni obremenitvi	Odlično! Izboljšali ste svojo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe. Ta vadba je tudi razvila vzdržljivost vaših mišic in aerobno telesno pripravljenost.
Dolgotrajna osnovna vadba	Odlično! Ta dolga vadba nizke intenzivnosti je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobo.
Osnovna vadba	Odlično! Ta vadba nizke intenzivnosti je izboljšala vašo osnovno vzdržljivost in sposobnost vašega telesa, da med vadbo porablja maščobe.
Vadba okrevanja	Zelo dobra vadba za okrevanje. Nizko intenzivne vaje, kot je ta, omogočajo vašemu telesu, da se prilagodi na vašo vadbo.

ALARM

Alarm v napravi A360 je utišan in vibrira. Alarm lahko nastavite samo v mobilni aplikaciji Polar Flow.

 *Ko je vklopljen alarm, je prikazana ikona ure v časovnem pogledu.*

Čas alarma lahko preverite v možnosti **My day** (Moj dan), tako da prikaz s prstom povlečete navzgor.

APLIKACIJA IN SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

APLIKACIJA POLAR FLOW

Aplikacija Polar Flow vam omogoča, da si kadar koli lahko brez povezave ogledate vizualno interpretacijo podatkov o dejavnosti in vadbi.

Pridobite podatke o vaši 24/7 dejavnosti. Spoznajte, koliko aktivnosti še morate opraviti, da dosežete svoj dnevni cilj, in kako ga boste dosegli. Oglejte si korake, razdaljo, porabljene kalorije in čas spanja.

Z aplikacijo Flow zlahka dostopate do vadbenih ciljev in si ogledate rezultate testov telesne pripravljenost. Hitro pregledajte in analizirajte vsako podrobnost lastne vadbe. Oglejte si tedenske povzetke vaše vadbe v dnevniku vadb. Svoje najboljše dosežke vaše vadbe lahko delite tudi s svojimi prijatelji v skupnosti Flow.


Uporabite jo lahko tudi za brezžično nastavitve novega A360. Za način nastavitve glejte poglavje [Nastavitve A360](#).

Za začetek si na telefon naložite aplikacijo Flow iz spletne trgovine App Store ali Google Play. Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow pojdite na www.polar.com/en/support/Flow_app. Pred prvo uporabo mobilne naprave (pametni telefon, tablica) je to napravo treba združiti z A360.

ZDRUŽI MOBILNO NAPRAVO Z A360

Pred združevanjem mobilne naprave:

- aplikacijo Flow prenesite iz trgovine App Store ali Google Play,
- prepričajte se, da ima vaša mobilna naprava vklopljen *Bluetooth* in izključen letalski način.

 *Upoštevajte, da morate združevanje opraviti v aplikaciji Flow, in NE v nastavitvah za Bluetooth vaše mobilne naprave.*

Da bi združili mobilno napravo:

1. Na svoji mobilni napravi odprite aplikacijo Flow in se prijavite v svoj Polarjev račun, ki ste ga ustvarili med [nastavljanjem vašega A360](#).
2. Počakajte, da se na vaši mobilni napravi pojavi pogled **Connect product** (Poveži napravo), nato pa sporočilo (**Waiting for A360**) (Počakaj na A360).
3. Na A360 pritisnite in pridržite gumb
4. Prikaže se **Pair: touch device with A360** (Združevanje: naprave se dotaknite z A360). Mobilne naprave se dotaknite z vašim A360
5. Prikaže se **Pairing** (Združevanje).

6. Na vašem A360 se prikaže **Confirm on other dev. xxxxx** (Potrdi na drugi napr. xxxxx). Kodo PIN vašega A360 vnesite v mobilno napravo. Združevanje se začne.
7. Ko ste opravili, se prikaže **Pairing completed** (Združevanje je zaključeno).

Za ogled svojih vadbenih podatkov v aplikaciji Flow morate svoj A360 sinhronizirati z aplikacijo po vadbi. Ko sinhronizirate svoj A360 z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o dejavnosti in vadbi. Z aplikacijo Flow je najlažje sinhronizirati vadbene podatke z A360 prek spletne storitve. Za informacije o sinhronizaciji glejte [Sinchronizacija](#).

SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spletna storitev Polar Flow vam kaže cilj dejavnosti in podrobnosti vaše dejavnosti ter vam pomaga razumeti, kako vaše dnevne navade in odločitve vplivajo na vaše dobro počutje. Spletna storitev Flow vam omogoča, da načrtujete in analizirate vsako podrobnost lastne vadbe ter spoznate več o svoji zmogljivosti in napredku. Nastavite in prilagodite A360, da bo popolnoma ustrezal vašim vadbenim zahtevam tako, da dodajate športne profile in prilagajate nastavitve. Svoje najboljše dosežke vaše vadbe lahko delite tudi s svojimi prijatelji v skupnosti Flow.

Za začetek uporabe spletne storitve Flow [nastavite A360](#) naflow.polar.com/start. Tam bodo na voljo navodila za prenos in namestitev programske opreme FlowSync za sinhronizacijo vašega A360 in spletne storitve ter za ustvarjanja uporabniškega računa za spletno storitev. Aplikacijo Flow si namestite še na svoj telefon za takojšnjo analizo in preprosto sinhronizacijo podatkov s spletno storitvijo.

VIR

V razdelku **Feed** (Vir) si lahko ogledate, kaj ste počeli pred kratkim ter kaj počnejo vaši prijatelji. Oglejte si povzetke zadnje vadbe in dejavnosti, delite svoje najboljše dosežke, komentirajte in všečkajte dejavnosti svojih prijateljev.

ODKRIJ

V razdelku **Explore** (Odkrij) lahko brskate po mapi in si ogledate vadbe z informacijami o poti, ki so jih delili drugi uporabniki. Vmetete se lahko tudi na poti drugih uporabnikov in preverite, kje so se najboljše odrezali.

DNEVNIK

V **Dnevniku** (Diary) si lahko ogledate svoje dnevne dejavnosti, načrtovane vadbe (vadbene cilje) ter pregledate pretekle rezultate vadbe in rezultate testiranja telesne pripravljenosti.

NAPREDEK

V razdelku **Progress** (Napredek) lahko sledite svojem razvoju s poročili. Poročila so pripravna za sledenje svojem napredku pri vadbi v daljših obdobjih. V tedenskem, mesečnem in letnem poročilu lahko izberete šport za poročilo. V prilagojenih obdobjih lahko izbirate obdobje in šport. Iz spustnega seznama si zberite časovno obdobje in šport za poročilo, pritisnite na ikono kolesa in izberite, katere podatke želite videti v grafu poročila.

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow pojdite na polar.com/en/support/flow.

NAČRTUJTE SVOJO VADBO

Načrtujte svojo vadbo v spletni storitvi Flow, tako da ustvarite podrobne cilje vadbe in jih sinhronizirate v vaš A360 prek programske opreme Flowsync ali aplikacije Flow. Vaš A360 vas bo vodil pri doseganju cilja med vadbo. Pomnite, da vaš A360 pri vadbah, ki jih načrtujete v spletni storitvi Flow uporablja [območja srčnega utripa](#), zato funkcija EnergyPointer ni na voljo.

- **Quick Target** (Hitri cilj): Za vadbo določite ciljno trajanje ali kalorije. Določite lahko, da boste porabili 500 kcal ali tekli 30 minut.
- **Phased Target** (Cilj v fazah): Svojo vadbo lahko razdelite po fazah in nastavite različno trajanje cilja ali razdaljo ter intenzivnost za vsako od njih. Ta je primerna npr. za ustvarjanje vadbe v intervalih in dodajanje ustreznih faz za ogrevanje in ohlajevanje.
- **Favorites** (Priljubljeno): Ustvarite cilj in ga dodajte med **Favorites** (Priljubljene), da boste do njega lahko dostopali, kadar ga boste želeli ponoviti.

USTVARITE VADBENI CILJ

1. Pojdite na **Diary** (Dnevnik) in kliknite **Add** (Dodaj) > **Training Target** (Vadbeni cilj).
2. V pogledu **Add training target** (Dodaj vadbeni cilj) izberite **Quick** (Hitro) ali **Phased** (V fazah).

Hitri cilj

1. Izberite **Quick** (Hitro)
2. Izberite **Sport** (Šport), vnesite **Target name** (Ime cilja) (največ 45 znakov), **Date** (Datum) in **Time** (Čas) ter **Notes** (Opombe) (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Vnesite trajanje ali kalorije. Izpolnite lahko le eno od vrednosti.
4. Kliknite ikono priljubljenih, ☆ če želite cilj dodati v **Favorites** (Priljubljeno).
5. Kliknite **Save** (Shrani), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik).


Cilj v fazah

1. Izberite **Phased** (V fazah).
2. Izberite **Sport** (Šport), vnesite **Target name** (Ime cilja) (največ 45 znakov), **Date** (Datum) in **Time** (Čas) ter **Notes** (Opombe) (neobvezno), ki jih želite dodati.
3. Odločite se, ali želite ustvariti nov cilj v fazah (**CREATE NEW**) (USTVARI NOVO) ali uporabiti predlogo (**USE TEMPLATE**) (UPORABI PREDLOGO).
4. Dodajte faze k svojemu cilju. Kliknite **DURATION** (TRAJANJE), da dodate fazo na osnovi trajanja. Izberite ime in trajanje vsake faze, ročni ali samodejni začetek naslednje faze in intenzivnost.
5. Kliknite ikono priljubljenih, ☆ če želite cilj dodati v **Favorites** (Priljubljeno).
6. Kliknite **Save** (Shrani), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik).

Priljubljeno

Če ste oblikovali cilj in ga dodali k svojim priljubljenim, ga lahko uporabite kot načrtovani cilj.

1. Izberite **FAVORITE TARGETS** (PRILJUBLJENI CILJI). Prikazani so vaši priljubljeni vadbeni cilji.
2. Kliknite **USE** (UPORABI), da izberete priljubljeno kot cilj za predlogo.
3. Vnesite **Date** (Datum) **Time** (Čas).
4. Če želite, lahko cilj uredite ali pa ga pustite takega, kot je.

 Urejanje cilja v tem pogledu ne vpliva na vaš priljubljeni cilj. Če želite urediti priljubljeni cilj, pojdite v **FAVORITES** (PRILJUBLJENO) tako, da kliknete ikono zvezdice ob vašem imenu in profilni sliki.

5. Kliknite **ADD TO DIARY** (DODAJ V DNEVNIK), da dodate cilj v svoj **Diary** (Dnevnik).

SINHRONIZIRAJTE CILJE V VAŠ A360.

Ne pozabite sinhronizirati svojih vadbenih ciljev v vaš A360 iz spletne storitve Flow prek programske opreme FlowSync ali aplikacije Flow. Če jih ne sinhronizirate, so vidni le v vaši spletni storitvi Flow Dnevnik ali seznamu Priljubljenih.

Po sinhronizaciji vaših vadbenih ciljev v vaš A360 lahko najdete vadbene cilje, navedene kot priljubljene v **Favorites** (Priljubljenih).


Za informacije o pričetku vadbe s cilji si oglejte [Prični vadbo](#).

PRILJUBLJENO


V **Favorites** (Priljubljenih) lahko hranite in upravljate svoje priljubljene vadbene cilje v spletni storitvi Flow. Vaš A360 ima lahko naenkrat največ 20 priljubljenih. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 priljubljenih, se prvih 20 na seznamu pri sinhronizaciji prenese na A360. V vašem A360 jih lahko najdete v meniju **Favorites** (Priljubljeni).

Vrstni red svojih priljubljenih lahko v spletni storitvi spreminjate tako, da jih povlečete in spustite. Izberite priljubljeno, ki jo želite premakniti in jo povlecite na mesto, kamor jo želite postaviti na seznamu.


Dodaj vadbeni cilj med priljubljene:

1. [Ustvarite vadbeni cilj](#).
2. Kliknite ikono za priljubljeno  v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan med vaše priljubljene.


ali

1. Izberite obstoječi cilj iz vašega **Diary** (Dnevnika).
2. Kliknite ikono za priljubljeno  v spodnjem desnem kotu strani.
3. Cilj je dodan med vaše priljubljene.

Uredi priljubljeno

1. Kliknite ikono za priljubljeno  v zgornjem desnem kotu poleg vašega imena. Prikazane so vse vaše priljubljene vadbe in vadbeni cilji.
2. Izberite priljubljeno, ki jo želite urediti.
3. Ime cilja lahko spremenite. Kliknite **SAVE** (SHRANI).
4. Za urejanje drugih podrobnosti cilja kliknite **VIEW** (POGLED). Ko izvedete vse potrebne spremembe, kliknite **UPDATE CHANGES** (POSODOBI SPREMEMBE).

Odstrani priljubljeno

1. Kliknite ikono za priljubljeno  v zgornjem desnem kotu poleg vašega imena. Prikazane so vse vaše priljubljene vadbe in vadbeni cilji.
2. Kliknite ikono za brisanje v zgornjem desnem kotu vadbenega cilja, da ga odstranite s seznama priljubljenih.

ŠPORTNI PROFILI V SPLETNI STORITVI FLOW

V vašem A360 je privzeto prikazanih sedem športnih profilov. V spletni storitvi Flow lahko dodajate nove športne profile v vaš seznam športov ter urejate obstoječe profile. Vaš A360 ima lahko največ 20 športnih profilov. Če imate v spletni storitvi Flow več kot 20 športnih profilov, se prvih 20 s seznama pri sinhronizaciji prenese na vaš A360.

Vrstni red svojih športnih profilov lahko spreminjate tako, da jih povlečete in spustite. Izberite šport, ki ga želite premakniti in ga povlecite na mesto, kamor ga želite postaviti na seznamu.

DODAJ ŠPORTNI PROFIL

V spletni storitvi Flow:

1. Kliknite ime/profil slike v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Sport Profiles** (Športni profili).
3. Kliknite **Add sport profile** (Dodaj športni profil) in s seznama izberite šport.
4. Šport je dodan v vaš seznam športov.

UREDİ ŠPORTNI PROFIL

V spletni storitvi Flow:

1. Kliknite ime/profil slike v zgornjem desnem kotu.
2. Izberite možnost **Sport Profiles** (Športni profili).
3. Kliknite **EDIT** (UREDÍ) pod športom, ki ga želite urediti.

V vsakem športnem profilu lahko urejate naslednje informacije:

Srčni utrip

- Ogleđ srčnega utripa
- Srčni utrip lahko vidijo druge naprave (druge združljive naprave, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth® Smart (npr. fitnes oprema) lahko zaznajo vaš srčni utrip).
- Vrsta območij srčnih utripov vaših vadb, ki ste jo ustvarili v spletni storitvi Flow in prenesli v vaš A360.

Kretnje in povratne informacije

- Povratne informacije z vibracijami

Ko ste izvedli nastavitve športnega profila, kliknite **SAVE** (SHRANI). Ne pozabite sinhronizirate nastavitve z vašim A360.

SINHRONIZIRANJE

Podatke lahko prenesete iz vašega A360 prek vhoda USB s programsko opremo FlowSync ali brezžično prek Bluetooth Smart® z aplikacijo Flow. Da bi lahko sinhronizirali podatke med A360 ter spletno storitvijo in aplikacijo Flow, morate imeti Polarjev račun in programsko opremo FlowSync. Če ste [vaš A360 že nastavili na flow.polar.com/start](#), ste že ustvarili račun in prenesli programsko opremo. Če ste za začetek uporabe A360 opravili hitro nastavitve, za popolno nastavitve pojdite na [flow.polar.com/start](#). Prenesite aplikacijo Flow na svoj mobilni telefon iz App Store ali Google Play.

Ne pozabite sinhronizirati podatkov in jih posodablјati med vašim A360, spletno storitvijo in mobilno aplikacijo, kjer koli ste.

SINHRONIZIRAJTE Z MOBILNO APLIKACIJO FLOW


Pred sinhroniziranjem poskrbite:

- da imate Polarjev račun in aplikacijo Flow
- da ima vaša mobilna naprava vklopljen Bluetooth in da letalski način ni vklopljen
- Da ste svoj A360 združili s svojim mobilnim telefonom. Za več informacij glejte [Aplikacija Polar Flow](#).

Svoje podatke sinhronizirajte ročno:

1. Prijavite se v aplikacijo Flow in pritisnite ter držite gumb na vašem A360.
2. Prikaže se **Searching, Connecting** (Iskanje, povezovanje), temu pa sledi **Syncing** (Sinhroniziranje).
3. Ko ste opravili, se prikaže **Completed** (Končano).

Če imate v Polarjevi napravi A360 nameščeno različico programske opreme 1.1.15, vaš sledilnik telesne pripravljenosti vsako uro izvede sinhronizacijo z aplikacijo Polar Flow, ne da bi jo morali zagnati sami. Po vsaki vadbi se podatki, kot so obvestilo o neaktivnosti, dosežen cilj dejavnosti ali izvedba testa telesne pripravljenosti, v ozadju sinhronizirajo z aplikacijo.

 *Ko sinhronizirate svoj A360 z aplikacijo Flow, se s spletno storitvijo Flow prek internetne povezave samodejno sinhronizirajo tudi vaši podatki o dejavnosti in vadbi.*


Za podporo in več informacij o uporabi aplikacije Polar Flow pojdite na www.polar.com/en/support/Flow_app

SINHRONIZIRANJE S SPLETNO STORITVIJO FLOW PREK PROGRAMSKE OPREME FLOWSYNC

Da bi sinhronizirali podatke s spletno storitvijo Flow, potrebujete programsko opremo FlowSync. Preden poskusite opraviti sinhronizacijo, pojdite na flow.polar.com/start in prenesite ter namestite programsko opremo.

1. Vaš A360 vključite v računalnik s kablom USB. Poskrbite, da se izvaja programska oprema FlowSync.
2. Na vašem računalniku se odpre okno FlowSync in prične se sinhroniziranje.
3. Ko ste opravili, se prikaže obvestilo Completed (Zaključeno).

Vedno, ko svoj A360 vklopite v računalnik, programska oprema Polar FlowSync prenese vaše podatke na spletno storitev Polar Flow in sinhronizira vse morebitne spremembe nastavitve. Če se sinhroniziranje ne zažene samodejno, zaženite FlowSync z ikono namizja (Windows) ali iz mape aplikacij (Mac OS X). Ko so na voljo posodobitve strojne programske opreme, vas bo FlowSync o tem obvestil in zahteval namestitev.

 *Če spreminjate nastavitve v spletni storitvi Flow medtem, ko je A360 vklopljen v računalnik, pritisnite gumb za sinhronizacijo v FlowSync, da se nastavitve prenese na vaš A360.*

Za podporo in več informacij o uporabi spletne storitve Flow pojdite na www.polar.com/en/support/flow

Za podporo in več informacij o uporabi programske opreme FlowSync pojdite na www.polar.com/en/support/FlowSync

POMEMBNE INFORMACIJE

VZDRŽEVANJE VAŠEGA A360

Kot velja za vse elektronske naprave, je treba za Polar A360 dobro skrbeti. Spodnji predlogi vam bodo pomagali pri izpolnjevanju garancijskih obveznosti in zagotavljanju dolge življenjske dobe izdelka.

Kabel USB je treba previdno povezati, da se prepreči poškodba USB-vrat naprave.

Naprave ne polnite, ko je vhod USB moker. Pustite, da se vhod USB posuši, tako da pokrov vhoda pustite odprt, preden ga uporabite za polnjenje. S tem boste zagotovili brezhibno polnjenje in sinhronizacijo.



Svojo vadbeno napravo ohranjajte čisto.

- Priporočamo, da napravo in silikonsko zapestnico po vsaki vadbi umijete pod tekočo vodo z blago milnico. Napravo povlecite z zapestnice in ju umijte ločeno. Do suhega obrišite z mehko brisačo.

i *Napravo in zapestnico morate vedno oprati po uporabi v bazenu, kjer za zagotavljanje čistoče uporabljajo klor.*

- Če naprave ne nosite 24 ur na dan vse dni v tednu, pred shranjevanjem z naprave obrišite morebitno vlago. Naprave ne shranjujte v embalaži iz materiala, ki ne diha, ali v vlažnem okolju, kot je plastična vrečka ali vlažna torba za trening.
- Po potrebi jo do suhega obrišite z mehko brisačo. Za čiščenje nečistoč z vadbene naprave uporabite vlažno papirno brisačo. Za ohranjanje vodoodpornosti vadbene naprave ne umivajte z vodo pod pritiskom. Nikoli ne uporabljajte alkohola ali abrazivnih materialov, kot je jeklena volna ali kemikalije, ki se uporabljajo za čiščenje.

- Ko vaš A360 povežete z računalnikom ali polnilnikom, preverite, da na priključku USB vašega A360 ni vlage, las, prahu ali umazanije. Morebitne nečistoče ali vlago odstranite z nežnim brisanjem. V izogib praskam za čiščenje ne uporabljajte ostrih pripomočkov.

Obratovalna temperatura: -10 °C do +50 °C / +14 °F do +122 °F.

SHRANJEVANJE

Vadbeno napravo shranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte ju v vlažnem okolju, v materialu, ki ne diha (plastični vrečki ali športni torbi), ali blizu prevodnega materiala (mokre brisače). Ne izpostavljajte vadbene naprave neposredni sončni svetlobi za dalj časa, na primer v avtu ali nameščeno na kolesu.

Priporočljivo je hraniti vadbeno napravo deloma ali popolnoma napolnjeno. Baterija med shranjevanjem počasi izgublja svojo napolnjenost. Če boste vadbeno napravo shranjevali več mesecev, je priporočljivo, da jo ponovno napolnite po vsakih nekaj mesecih. To bo podaljšalo življenjsko dobo baterije.

Ločeno posušite ter shranite trak in priključek, da zagotovite čim daljšo življenjsko dobo senzorja srčnega utripa. Senzor srčnega utripa hranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte senzorja srčnega utripa v mokrem in nepredušnem materialu, kot je športna torba, da preprečite oksidacijo z razpokanjem. Ne izpostavljajte senzorja srčnega utripa neposredni sončni svetlobi dlje časa.

SERVIS

Priporočamo vam, da v dveletni garancijski dobi izdelek servisirate le pri pooblaščenem servisnem centru Polar Service Center. Garancija ne vključuje škode ali škode, ki je posledica servisiranja brez pooblastila družbe Polar Electro. Za več informacij glejte [Limited International Polar Guarantee](#).


Za informacije za stik in vse naslove Polarjevih servisnih centrov obiščite spletno stran www.polar.com/support in spletno stran za vašo državo.

BATERIJE

Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav, ko je življenjska doba delovanja naprave potekla. Ne odstranjujte tega izdelka med ostale komunalne odpadke.

POLNJENJE BATERIJE VAŠEGA A360

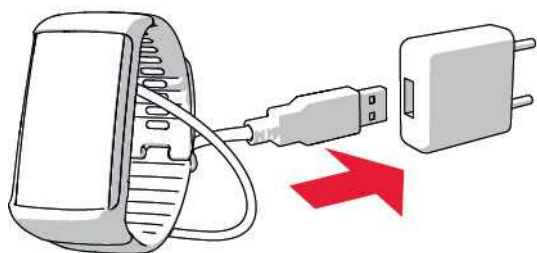
A360 ima notranjo polnilno baterijo. Polnilne baterije imajo omejeno število ciklov polnjenja. Baterijo lahko napolnite in spraznite preko 300-krat, preden se opazi zmanjšanje njene zmogljivosti. Število ciklov polnjenja je odvisno tudi od pogojev uporabe in delovanja.

 *Baterije ne polnite pri temperaturah pod 0 °C ali nad +40 °C ali ko je vhod USB vlažen.*

Baterijo lahko napolnite prek električne vtičnice. Pri polnjenju baterije prek električne vtičnice uporabite napajalni adapter USB (ni vključen v komplet izdelka). Če uporabljate napajalni kabel USB, se prepričajte, da nosi oznako »output 5Vdc« (izhod, 5 V DC) in da zagotavlja oskrbo s tokom vsaj 500 mA. Uporabite izključno varnostno odobren napajalni kabel USB (označen z »LPS«, »Limited Power Supply«, »UL listed« ali »CE«).

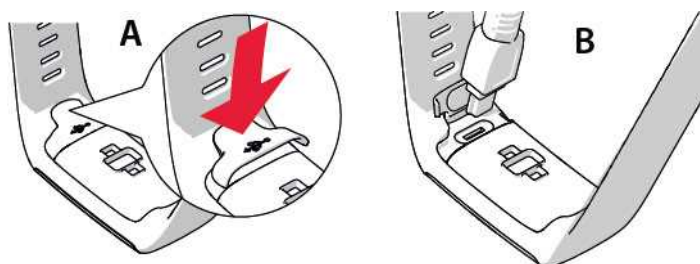


i Polarjevih izdelkov ne polnite z 9-voltnim polnilnikom. Z 9-voltnim polnilnikom lahko poškodujete Polarjeve izdelke.

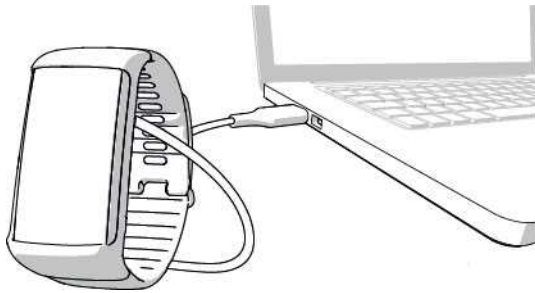


Če želite A360 polniti prek računalnika, ga preprosto priključite v računalnik, hkrati pa ga lahko sinhronizirate s storitvijo FlowSync.

1. Zgornji del (A) pokrova za vhod USB na zapestnici potisnite navzdol, da si omogočite dostop do vhoda mikro USB in vanj vključite priloženi kabel USB (B).



2. Drugi konec kabla vključite v vhod USB na računalniku. Prepričajte se, da je vhod USB suh, preden ga povežete z računalnikom. Če je baterija povsem izpraznjena, lahko traja nekaj minut, preden se začne polnjenje.



3. Po sinhronizaciji se začne na prikazovalniku polniti zelena animacijska ikona baterije.
4. Ko je zelena ikona baterije napolnjena, je A360 v celoti napolnjen.

i Ne puščajte baterije do konca izpraznjene dlje časa ali je hranite do konca napolnjene ves čas, ker lahko vpliva na življenjsko dobo baterije.

ČAS DELOVANJA BATERIJE

Čas delovanja baterije je do 12 dni s 24/7 sledenjem dejavnosti in vadbo, ki traja 1 uro/dan, brez vklopljene funkcije pametnega obveščanja. Čas delovanja je odvisen od mnogih dejavnikov, kot so temperatura okolja, v katerem uporabljate A360, uporabljenih značilnosti, koliko časa je vklopljen zaslon in staranja baterije. Čas delovanja je občutno zmanjšan pri temperaturah pod lediščem. Nošenje A360 pod vašo jakno pomaga ohranjati napravo toplo in zviša čas delovanja.

OPOZORILA NIZKEGA STANJA BATERIJE

	<p>Battery low. Charge. (Nizka napolnjenost baterije. Napolnite baterijo.)</p> <p>Napolnjenost baterije je kritično nizka. Priporočljivo je napolniti A360.</p>
	<p>Charge before training (Napolni pred vadbo).</p> <p>Napajanje je prenizko za beleženje vadbe. Nove vadbe ne more začeti, dokler ne napolnite A360.</p>

Ko prikazovalnika ni mogoče aktivirati z gibom zapestja ali pritiskom gumba, je baterija prazna in A360 preide v način mirovanja. Napolnite A360. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo morda trajalo nekaj časa, da se bo na prikazovalniku prikazala animacija polnjenja.

PREVIDNOSTNI UKREPI

Polar A360 je zasnovan za merjenje srčnega utripa in beleženje vaših dejavnosti. Ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Vadbena naprava ni namenjena pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno ali industrijsko natančnost.

Priporočamo, da občasno očistite napravo in zapestni trak, da preprečite morebitne kožne težave zaradi umazane zapestnice.

MOTNJE

Elektromagnetne motnje in vadbena oprema

V bližini električnih naprav se lahko pojavijo motnje. Med vadbo z vadbena napravo lahko motnje povzročijo tudi postaje brezžičnih lokalnih omrežij (WLAN). Da bi se izognili neenakomernim odčitkom ali motnjam, se odmaknite od možnih virov motenj.

Vadbena oprema z elektronskimi ali električnimi deli, kot so zasloni LED, motorji in električne zavore, lahko povzročijo moteče razpršene signale.

Če vadbena naprava še vedno ne deluje z vadbena opremo, je morda oprema električno preveč hrupna za brezžično merjenje srčnega utripa. Za več informacij glejte www.polar.com/support.

ZMANJŠEVANJE TVEGANJA MED VADBO

Vadba lahko vključuje nekatera tveganja. Preden pričnete z rednim programom vadbe, odgovorite na naslednja vprašanja, ki se nanašajo na vaše zdravstveno stanje. Če odgovorite pritrdilno na katero koli od teh vprašanj, vam priporočamo, da se pred začetkom vadbenega programa posvetujete z zdravnikom.


- Ali v zadnjih petih letih niste bili telesno dejavni?
- Ali imate visok krvni tlak ali visok holesterol v krvi?
- Ali jemljete katero koli zdravilo za uravnavanje krvnega tlaka ali zdravilo za srce?
- Ali ste imeli v preteklosti težave z dihanjem?
- Ali imate simptome katere koli bolezni?
- Ali okrevate po resni bolezni ali zdravljenju?
- Ali uporabljate srčni spodbujevalnik ali katero drugo vsajeno elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?

Upoštevajte, da poleg intenzivnosti vadbe na srčni utrip vplivajo tudi zdravila za bolezni srca, krvni tlak, duševno stanje, astma, dihanje itd. ter tudi nekateri energetski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da ste dovzetni za odzive svojega telesa med vadbo. **Če med vadbo začutite nenadno bolečino ali prekomerno utrujenost, je priporočljivo, da z vadbo prenehate ali nadaljujete z manjšo intenzivnostjo.**

Pomnite! Če uporabljate srčni spodbujevalnik, defibrilator ali drugo vsajeno napravo, lahko uporabljate vadbene računalnike Polar. Načeloma Polarjevi izdelki ne bi smeli vplivati na delovanje srčnega spodbujevalnika. V praksi ni poročil o zaznanem vplivu na srčni spodbujevalnik. Kljub temu pa zaradi raznolikosti naprav, ki so na voljo, ne moremo izdati uradnega zagotovila o skladnosti naših izdelkov s srčnimi spodbujevalniki ali drugimi vsajenimi napravami, kot so defibrilatorji. Če ste v dvomih ali med uporabo Polarjevih izdelkov občutite karkoli nenavadnega, vas prosimo, da se obrnete na svojega zdravnika ali proizvajalca vstavljenih elektronske naprave, ki vam bo povedal, ali lahko napravo varno uporabljate.

Če ste alergični na katero koli snov v stiku s kožo ali, če sumite na alergično reakcijo zaradi uporabe izdelka, preverite seznam materialov, navedenih v tehničnih podatkih. Da bi preprečili kožne reakcije na senzor srčnega utripa, ga nosite čez majico, vendar jo dobro navlažite pod elektrodami, da zagotovite brezhibno delovanje.

 *Površina senzorja srčnega utripa lahko zaradi skupnega vpliva vlage in močne abrazije začne puščati barvo, ki lahko obarva oblačila. Če na kožo nanesete parfum, kremo za sončenje ali repelent, morate zagotoviti, da ta ne pride v stik z vadbena napravo ali senzorjem srčnega utripa. Ne nosite oblačil, ki lahko puščajo barvo, saj se le ta lahko prenese na vadbena napravo (zlasti vadbene naprave s svetlimi barvami).*

TEHNIČNI PODATKI

A360

Vrsta baterije:	100 mAh litij-polimerna polnilna baterija
Čas delovanja:	Do 12 dni s 24/7 sledenjem dejavnosti in vadbo, ki traja 1 uro/dan, brez vklopljene funkcije pametnega obveščanja.
Delovna temperatura:	od -10 °C do + 50 °C/od 14 °F do 122 °F
Čas polnjenja:	Do dveh uri.
Temperatura polnjenja:	od 0 °C do +40 °C/od 32 °F do 104 °F
Materiali sledilnika pripravljenosti:	Naprava: termoplastični poliuretan, akrilonitril butadien stiren, stekleno vlakno, polikarbonat, nerjavno jeklo, steklo Zapestnica: silikon, nerjavno jeklo, polibutilen tereftalat, steklena vlakna
Natančnost ure:	Boljša od ± 0,5 sekunde/dan pri temperaturi 25 °C/77 °F
Merilni obseg srčnega utripa:	30–240 utripov na minuto
Vodoodpornost:	30 m
Zmogljivost pomnilnika:	60 ur vadbe s podatki o srčnem utripu glede na vaše nastavitve jezika

Uporablja brezžično tehnologijo Bluetooth® Smart.

Vaš A360 je združljiv tudi z naslednjimi Polarjevimi senzorji srčnega utripa: Polar H6 in H7.

PROGRAMSKA OPREMA POLAR FLOWSYNC

Za uporabo programske opreme FlowSync potrebujete računalnik z operacijskim sistemom Microsoft Windows ali Mac OS X s spletno povezavo in prostimi USB-vrati.

Programska oprema FlowSync je združljiva z naslednjimi operacijskimi sistemi:

Operacijski sistem računalnika	32-bitni	64-bitni
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
mac OS 10.12		X
mac OS 10.13		X

ZDRUŽLJIVOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Naprave Polar delujejo z večino sodobnih pametnih telefonov. Spodaj so našteje minimalne zahteve:

- Mobilne naprave iOS 11 in novejši
- Mobilne naprave Android, združljive z Bluetooth 4.0, in Android 5 ali novejše (vse specifikacije za svoj telefon preverite pri proizvajalcu telefona)

Naprave z operacijskim sistemom Android obravnavajo tehnologije, ki so uporabljene v naših izdelkih in storitvah, kot so Bluetooth prikazovalnik skoraj prazne baterije (BLE), različni standardi in protokoli, na različne načine. Zato je združljivost različna glede na proizvajalce telefonov in Polar žal ne more zagotoviti, da bo vse funkcije mogoče uporabljati na vseh napravah.

VODOODPORNOST POLARJEVIH IZDELKOV

Večina Polarjevih izdelkov lahko nosite med plavanjem. Kljub temu pa niso primerni za potapljanje. Za ohranjanje vodoodpornosti gumbov naprave ne pritiskajte v vodi. Pri merjenju srčnega utripa v vodi z napravo

Polar in senzorjem srčnega utripa, ki sta združljiva z GymLink, lahko pride do motenj zaradi naslednjih vzrokov:

- Visoka prevodnost morske vode in bazenske vode z visoko vsebnostjo klora. Kratek stik senzorja srčnega utripa, zaradi česar senzor srčnega utripa ne zaznava EKG-signalov.
- Senzor srčnega utripa se lahko pri skoku v vodo ali visoki obremenitvi mišic med tekmovalnim plavanjem premakne na mesto na telesu, kjer zaznavanje EKG-signalov ni mogoče.
- Jakost EKG-signala se razlikuje pri posameznikih glede na njihovo sestavo tkiva. Pri merjenju srčnega utripa v vodi so pogosteje prisotne težave.

Polarjeve naprave s funkcijo merjenja srčnega utripa na zapestju so primerne za plavanje in kopanje. Podatke o vaši dejavnosti zbirajo prek gibov zapestja tudi med plavanjem. Pri testiranju smo ugotovili, da meritev srčnega utripa na zapestju v vodi ni optimalna, zato merjenja srčnega utripa na zapestju ne moremo priporočati za plavanje.

V urarski industriji vodoodpornost običajno označujejo v metrih, ki označujejo statični vodni tlak na zadevni globini. Družba Polar uporablja enak sistem označevanja. Vodoodpornost Polarjevih izdelkov je testirana v skladu z mednarodnim standardom **ISO 22810** ali **IEC60529**. Vsaka Polarjeva naprava, ki nosi oznako za vodoodpornost, je bila pred dostavo preizkušena glede odpornosti na vodni tlak.

Polarjevi izdelki so razdeljeni v štiri različne kategorije glede na vodoodpornost. Kategorijo vodoodpornosti preverite na zadnji strani Polarjevega izdelka in jo primerjajte s spodnjim grafom. Pomnite, da se te definicije ne nanašajo na izdelke drugih proizvajalcev.

Pri kakršni koli podvodni dejavnosti je dinamični tlak, ki se ustvarja med premikanjem v vodi, večji od statičnega. To pomeni, da če izdelek premikate pod vodo, je izpostavljen večjemu tlaku kot v mirovanju.

Oznaka na hrbtni strani izdelka	Škropljenje vode, pot, dežne kapljice itd.	Kopanje in plavanje	Prosto potapljanje z dihalko (brez zračnih jeklenk)	Globinsko potapljanje (z jeklenkami)	Lastnosti vodoodpornosti
Water resistant IPX7 (Vodoodporen IPX7)	V REDU	-	-	-	Ne umivajte z vodo pod pritiskom. Zaščiteno pred pljuski, dežnimi kapljicami itd. Referenčni standard: IEC60529.
Water resistant IPX8 (Vodoodporen IPX8)	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje. Referenčni standard: IEC60529.
Vodoodpornost Vodoodporno do	V REDU	V REDU	-	-	Najmanj za kopanje in plavanje.

20/30/50 metrov Primerno za plavanje					Referenčni standard: ISO22810.
Water resistant 100 m (Vodoodporen do 100 m)	V REDU	V REDU	V REDU	-	Za pogosto uporabo v vodi, vendar ne za globinsko potapljanje. Referenčni standard: ISO22810.

OMEJENA MEDNARODNA GARANCIJA DRUŽBE POLAR

- Podjetje Polar Electro Oy nudi za izdelke Polar omejeno mednarodno garancijo.
- Za izdelke, prodajane v ZDA ali Kanadi, izdaja garancijo podjetje Polar Electro, Inc.
- Podjetje Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. jamči prvotnemu potrošniku/kupcu izdelka Polar, da bo izdelek dve (2) leti od datuma nakupa deloval brezhibno, brez napak v materialu ali izdelavi, izjema so zapestnice iz silikona ali plastike, za katere velja (eno) 1-letni garancijski rok od datuma nakupa.
- Garancija ne krije običajne obrabe in poškodbe baterije ali druge običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimerne vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, zapestnice iz blaga ali usnja, elastičnega traku (npr. pasu senzorja srčnega utripa za okrog prsi) in oblačil Polar.
- Garancija prav tako ne krije poškodb/-e, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali slučajne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz ali so povezani z izdelkom.
- Garancija ne krije rabljenih izdelkov.
- Med garancijskim obdobjem bo izdelek popravljen ali zamenjan pri katerem koli pooblaščenem servisu Polar, ne glede na državo nakupa.
- Garancija, ki jo je izdalo podjetje Polar Electro Oy/Inc. ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni nacionalni ali državni zakonodaji ali na potrošniške pravice do trgovca, ki izhajajo iz pogodbe o prodaji/nakup.
- Hranite račun kot dokaz o nakupu!
- Garancija v zvezi s katerim koli izdelkom je omejena na države, v katerih ga je podjetje Polar Electro Oy/Inc prvotno tržilo.

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

Polar Electro Oy je podjetje s certifikatom ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finska. Vse pravice pridržane. Nobenega dela tega priročnika ni dovoljeno uporabiti ali razmnoževati v nobeni obliki in nobenimi sredstvi brez predhodnega pisnega soglasja podjetja Polar Electro Oy.

Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali v embalaži tega izdelka so registrirane blagovne znamke podjetja Polar Electro Oy. Imena in logotipi iz tega uporabniškega priročnika ali pakiranja tega izdelka, označeni s simbolom ®, so registrirane blagovne znamke Polar Electro Oy. Windows je registrirana blagovna

znamka Microsoft Corporation, Mac OS pa registrirana blagovna znamka Apple Inc. Bluetooth® besedni znak in logotipi so registrirane blagovne znamke, katerih lastnik je Bluetooth SIG, Inc., in vsakršna uporaba tovrstnih oznak s strani Polar Electro Oy je pod licenco.

OMEJITEV ODGOVORNOSTI

- Gradivo v tem priročniku je samo informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi proizvajalčevega programa neprestanega razvoja spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne izjavlja ali jamči za ta priročnik ali izdelke, ki so v njem opisani.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne odgovarja za poškodbe, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali nenamerne, posledične ali posebne, ki izvirajo iz uporabe tega materiala ali izdelkov, opisanih v tem priročniku, ali ki so z njimi povezane.

4.0 SL 4/2016