

POLAR®

POLAR A360



KULLANIM KILAVUZU

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----------|
| İçindekiler | 2 |
| GİRİŞ | 8 |
| Polar A360 | 8 |
| USB kablosu | 9 |
| Polar Flow Uygulaması | 9 |
| Polar FlowSync Yazılımı | 9 |
| Polar Flow Web Hizmeti | 9 |
| BAŞLARKEN | 10 |
| A360'IN KURULUMU | 10 |
| Kurulum için seçeneklerden birini seçin: bilgisayar ya da uyumlu bir mobil cihaz | 10 |
| Seçenek A: bilgisayarınız ile kurulum | 10 |
| Seçenek B: Mobil cihaz ya da tablet kullanarak Polar Flow uygulaması ile kurulum | 11 |
| DİLLER | 12 |
| KORDON | 13 |
| MENÜ YAPISI | 14 |
| ACTIVITY (Etkinlik) | 14 |
| MY DAY (Günüm) | 14 |
| TRAINING (Egzersiz) | 15 |
| MY HEART RATE (Kalp atış hızım) | 15 |
| FAVORITES (Favoriler) | 15 |
| SAAT KADRANLARI | 15 |

| | |
|---|-----------|
| EŞLEŞTİRME | 16 |
| A360 ile bir Kalp Atış Hızı Sensörünün Eşleştirilmesi | 17 |
| Ayarlar | 18 |
| Ekran ayarı | 18 |
| Günün saati ayarı | 18 |
| Ayarlar | 18 |
| Ekran ayarı | 18 |
| Günün saati ayarı | 19 |
| A360'IN YENİDEN BAŞLATILMASI | 19 |
| A360'IN SIFIRLANMASI | 19 |
| AYGIT YAZILIMI GÜNCELLEMESİ | 20 |
| BİLGİSAYAR İLE | 20 |
| MOBİL CİHAZ VEYA TABLET İLE | 20 |
| UÇUŞ MODU | 21 |
| UÇUŞ MODUNUN AÇILMASI | 21 |
| UÇUŞ MODUNUN KAPATILMASI | 21 |
| KONTROL MENÜSÜ | 21 |
| SAAT GÖRÜNÜMÜ SİMGELERİ | 22 |
| EGZERSİZ | 23 |
| A360'IN BİLEĞE TAKILMASI | 23 |
| BİR EGZERSİZ SEANSININ BAŞLATILMASI | 24 |
| BİR EGZERSİZ SEANSININ BİR HEDEF İLE BAŞLATILMASI | 24 |
| EGZERSİZ YAPARKEN | 25 |

| | |
|--|-----------|
| EGZERSİZ GÖRÜNÜMLERİ | 25 |
| KALP ATIŞ HIZI İLE EGZERSİZ | 25 |
| BİR SÜREYE VEYA KALORİYE DAYALI EGZERSİZ HEDEFİ İLE EGZERSİZ | 26 |
| AŞAMALI EGZERSİZ HEDEFİ İLE EGZERSİZ | 27 |
| BİR EGZERSİZ SEANSININ DURAKLATILMASI/DURDURULMASI | 27 |
| EGZERSİZ ÖZETİ | 28 |
| EGZERSİZ SONRASI | 28 |
| A360'TA EGZERSİZ ÖZETİ | 28 |
| POLAR FLOW UYGULAMASI | 30 |
| POLAR FLOW WEB HİZMETİ | 30 |
| Özellikler | 31 |
| 7/24 ETKİNLİK TAKİBİ | 31 |
| ETKİNLİK HEDEFİ | 31 |
| ETKİNLİK VERİLERİ | 31 |
| HAREKETSİZLİK UYARISI | 32 |
| Flow web hizmeti ve Flow uygulamasındaki uyku bilgileri | 32 |
| Flow Uygulaması ve Flow web hizmetindeki etkinlik verileri | 32 |
| Akıllı bildirimler (iOS) | 33 |
| Akıllı Bildirim Ayarları | 33 |
| Polar Flow mobil uygulaması | 33 |
| Polar Flow uygulamasındaki Rahatsız etme ayarı | 33 |
| A360'taki Do not disturb (Rahatsız etme) özelliği | 34 |
| Telefon ayarları | 34 |

| | |
|--|-----------|
| Kullanım | 35 |
| Bildirimlerin Sonlandırılması | 35 |
| Bluetooth Bağlantısı ile Çalışan Akıllı Bildirimler Özelliği | 35 |
| AKILLI BİLDİRİMLER (Android) | 35 |
| Akıllı Bildirim Ayarları | 36 |
| Akıllı Bildirimlerin açılması/kapatılması | 36 |
| Polar Flow uygulamasındaki Rahatsız etme ayarı | 36 |
| A360'taki Do not disturb (Rahatsız etme) özelliği | 37 |
| Block apps (Uygulamaları engelle) | 37 |
| Telefon ayarları | 38 |
| Kullanım | 38 |
| Bildirimlerin Sonlandırılması | 38 |
| Bluetooth Bağlantısı ile Çalışan Akıllı Bildirimler Özelliği | 38 |
| POLAR SPOR PROFİLLERİ | 38 |
| POLAR AKILLI YÖNLENDİRME ÖZELLİKLERİ | 39 |
| Akıllı Kalori | 39 |
| Kalp Atış Hızı Bölgeleri | 39 |
| Training Benefit | 40 |
| Alarm (Alarm) | 41 |
| Polar Flow uygulaması ve Web Hizmeti | 42 |
| POLAR FLOW UYGULAMASI | 42 |
| A360 İLE BİR MOBİL CİHAZIN EŞLEŞTİRİLMESİ | 42 |
| POLAR FLOW WEB HİZMETİ | 43 |

| | |
|--|-----------|
| FEED (Geri Bildirim) | 43 |
| EXPLORE (Keşfet) | 43 |
| DIARY (Günlük) | 43 |
| PROGRESS (İlerleme Durumu) | 44 |
| EGZERSİZİN PLANLANMASI | 44 |
| BİR EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURULMASI | 44 |
| Quick Target (Hızlı Hedef) | 44 |
| Phased Target (Aşamalı Hedef) | 45 |
| Favorites (Favoriler) | 45 |
| Hedeflerin A360'a Senkronizasyonu | 45 |
| FAVORİLER | 45 |
| Favorilere bir Egzersiz Hedefi eklenmesi: | 46 |
| Bir favorinin düzenlenmesi | 46 |
| Bir favorinin silinmesi | 46 |
| FLOW WEB HİZMETİNDEKİ POLAR SPOR PROFİLLERİ | 46 |
| BİR SPOR PROFİLİNİN EKLENMESİ | 46 |
| BİR SPOR PROFİLİNİN DÜZENLENMESİ | 47 |
| EŞİTLEME (SENKRONİZASYON) | 47 |
| FLOW MOBİL UYGULAMASI İLE EŞİTLEME | 48 |
| FlowSync aracılığı ile Flow Web Hizmeti ile Eşitleme | 48 |
| ÖNEMLİ BİLGİLER | 50 |
| A360'IN BAKIMI | 50 |
| SAKLAMA | 51 |

| | |
|--|----|
| SERVİS | 51 |
| PİLLER | 51 |
| A360'IN PİLİNİN ŞARJ EDİLMESİ | 51 |
| PİL ÇALIŞMA SÜRESİ | 53 |
| Düşük Pil Seviyesi Bildirimleri | 53 |
| ÖNLEMLER | 53 |
| SİNYAL KARIŞMASI | 54 |
| Egzersiz Yaparken Risklerin En Aza İndirilmesi | 54 |
| TEKNİK ÖZELLİKLER | 55 |
| A360 | 55 |
| Polar FlowSync Yazılımı | 56 |
| Polar Flow Mobil Uygulaması Uyumluluğu | 56 |
| Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi | 56 |
| Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi | 57 |
| Sorumluluk Reddi | 58 |

GİRİŞ

Yeni A360'ı satın aldığınız için sizi tebrik ederiz! Su geçirmez özellikteki bu egzersiz takipçisi bilekten kalp atış hızı izleme özelliğine, benzersiz Polar akıllı yönlendirme özelliklerine ve akıllı bildirimler ile dokunmatik renkli ekran gibi akıllı saat özelliklerine sahiptir. 7/24 etkinlik ölçümü ile yeni egzersiz yardımcınız hayatınızı daha aktif ve sağlıklı olarak yaşamanızı sağlayacaktır. A360 veya Polar Flow uygulaması ile günlük etkinlik durumunuzu anında öğrenin. Polar Flow web hizmeti ve Flow uygulaması sayesinde A360 seçimlerinizin ve alışkanlıklarınızın sağlığını nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur.

Bu kullanım kılavuzu, yeni A360'ınızı kullanmaya başlamanıza yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Eğitim videoları ve bu kullanım kılavuzunun en yeni sürümü için support.polar.com/en/A360 adresini ziyaret edin.



1. Dokunmatik ekran
2. Düğme

- Ekranı açmak için: düğmeye basın ya da egzersiz takipçisini takarken bileğinizi çevirin.
- Kadranı değiştirmek için: saat görünümündeyken parmağınızı ekranda basılı tutarak yukarı veya aşağı sürükleyin. Ardından dokunarak seçeneklerden birini seçin.

POLAR A360

Günlük hayatınızdaki etkinliklerinizi izleyin ve bilekten kalp atış hızı izlemesi ile egzersizinizden en iyi şekilde yararlanın. Sağlığınıza faydalarını görün ve günlük etkinlik hedefinize nasıl erişeceğiniz konusunda ipuçları alın. Etkinlik hedefinizi bileğinizden takip edin ve Flow uygulaması ya da Flow web hizmetinde etkinliğiniz ile ilgili daha fazla bilgiye erişin. Bağlantıda kalmak ve telefonunuzdan bileğinize bildirimler almak istiyorsanız akıllı bildirimleri kullanın. Eski kordonunuzu yeni ve şık başka bir kordonla değiştirin. Yedek kordonları ayrı olarak satın alabilirsiniz.

USB KABLOSU

Ürünle birlikte standart bir USB kablosu da verilir. Bunu, pili şarj etmek ve FlowSync yazılımı aracılığı ile A360'ınız ile Flow web hizmeti arasında veri senkronizasyonu için kullanabilirsiniz.

POLAR FLOW UYGULAMASI

Etkinlik ve egzersiz verilerinizi anında öğrenin. Flow uygulaması etkinlik ve egzersiz verilerinizi kablosuz olarak Polar Flow web hizmetine senkronize eder. Uygulamayı App StoreSM veya Google playTM'den edinebilirsiniz. Ayrıca A360'ınızı Flow uygulaması ile birlikte kullanabilir ve kablosuz olarak güncelleyebilirsiniz.

POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

Polar Flowsync yazılımı, A360'ınız ile bilgisayarınızdaki Flow web hizmeti arasında verilerinizi eşitler. A360'ınızı kullanmaya başlamak için flow.polar.com/start adresine giderek FlowSync yazılımını indirin ve yükleyin.

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Egzersizinizi planlayın, başarılarınızı takip edin, yol gösterici bilgiler alın, etkinlik ve egzersiz sonuçlarınızın ayrıntılı analizlerini inceleyin. Tüm arkadaşlarınızın kazanımlarınızı öğrenmesini sağlayın. Bunların tümünü flow.polar.com adresinde bulabilirsiniz.

BAŞLARKEN

A360'IN KURULUMU

Yeni A360'ınızı aldığınızda mağaza modundadır. Kurulum işlemi için bir bilgisayara veya şarj etmek için bir USB şarj cihazına bağladığınızda etkinleşir. A360'ınızı kullanmaya başlamadan önce pili şarj etmenizi öneririz. Pil tamamen boşalmışsa, şarj işlemi birkaç dakika sonra başlar. Pilin şarj edilmesi, pil çalışma süreleri ve düşük pil seviyesi bildirimleri ile ilgili daha fazla bilgi için [Batteries](#) (Piller) bölümüne bakınız.



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

A360 kurulumunu nasıl yapmak istediğinizi seçebilirsiniz; bir bilgisayar ve bir USB kablosu aracılığı ile ya da uyumlu bir mobil cihaz ile kablosuz olarak. Her iki yöntem için de bir internet bağlantısı gerekir.

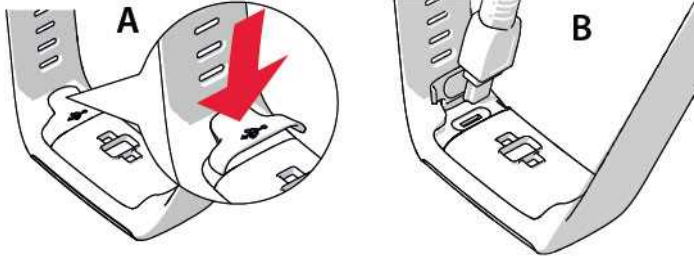
- USB bağlantı noktası olan bir bilgisayara erişiminiz yoksa mobil cihazla kurulum yöntemi daha kolaydır ancak daha fazla zaman alabilir.
- Kablo aracılığı ile kurulum daha hızlı olmakla birlikte kurulum sırasında A360'ınızı şarj da edebilirsiniz, ancak bir bilgisayarınızın ve bir USB kablonuzun olması gerekir.

SEÇENEK A: BİLGİSAYARINIZ İLE KURULUM

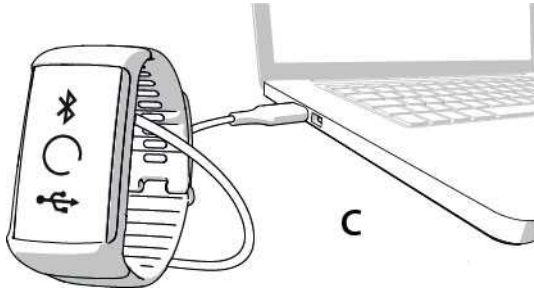
1. A360'ınızın kurulumunu yapmak ve gerekiyorsa [aygıt yazılımını güncellemek](#) için flow.polar.com/start adresine giderek FlowSync yazılımını yükleyin.

2. Ürünle birlikte verilen USB kablosunu (B) mikro USB bağlantı noktasına takmak için, USB bağlantı noktası kapağının üst bölümünü (A) bilekliğin içine doğru itin.

i **USB bağlantı noktası ıslakken cihazı şarj etmeyin.** A360'ın USB bağlantı noktası ıslaksa, kabloyu bağlamadan önce kurumasını bekleyin.



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



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

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

USB kapağını kapattığınızda, cihazın yüzeyi ile aynı hizada olduğunu kontrol edin.

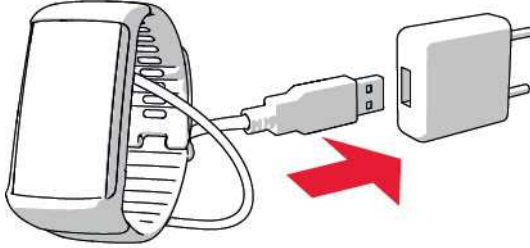
Kurulum işlemi tamamlandıktan sonra egzersiz yapmaya başlayabilirsiniz. İyi eğlenceler!

SEÇENEK B: MOBİL CİHAZ YA DA TABLET KULLANARAK POLAR FLOW UYGULAMASI İLE KURULUM

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

1. Mobil kurulum için A360'ın şarjının yeterli olduğundan emin olmak için, USB kablosunu bir USB bağlantı noktasına ya da bir USB güç adaptörüne bağlayın. Adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış 5Vdc) yazdığından ve en az 500mA akım sağladığından emin olun. Ekranda Bluetooth ve USB simgeleri ile birlikte animasyonlu bir daire görüntülenir.

i **USB bağlantı noktası ıslakken cihazı şarj etmeyin.** A360'ın USB bağlantı noktası ıslaksa, kabloyu bağlamadan önce kurummasını bekleyin.



2. Mobil cihazınızda App StoreSM veya Google playTM'e gidin ve Polar Flow uygulamasını aratıp indirin. Mobil cihaz uyumluluk bilgilerini polar.com/support adresinde bulabilirsiniz.

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

i Bağlantının yapılabilmesi için A360'ın açık olduğundan emin olun.

4. Ardından bir hesap oluşturun ya da zaten bir Polar hesabınız varsa oturum açın. Uygulamada oturum açabilmeniz ve kurulum yapabilemeniz için size rehberlik edeceğiz. Tüm ayarları yaptıktan sonra "Save and sync" (Kaydet ve eşitle) seçeneğine dokununuz. Kişisel ayarlarınız bilekliğe aktarılacaktır. En doğru ve kişisel etkinlik ve egzersiz verilerini almak için ayarları doğru olarak yapmanız son derece önemlidir.

i Kablosuz kurulum sırasında A360 en son aygıt yazılımı güncellemesini alabilir. Bağlantınıza bağlı olarak, kablosuz aygıt yazılımı güncellemesinin tamamlanması 20 dakikaya kadar uzayabilir. Kurulumdaki seçiminize göre A360'ınıza **dil** paketi yüklenecektir. Bu işlem biraz zaman alabilir.

5. Eşitleme işlemi tamamlandığında A360 ekranı saat görünümünde açılacaktır.

Egzersize başlayabilirsiniz, iyi eğlenceler!

DİLLER

A360'ınızı **ayarlar**ken aşağıdaki dillerden birini seçebilirsiniz:

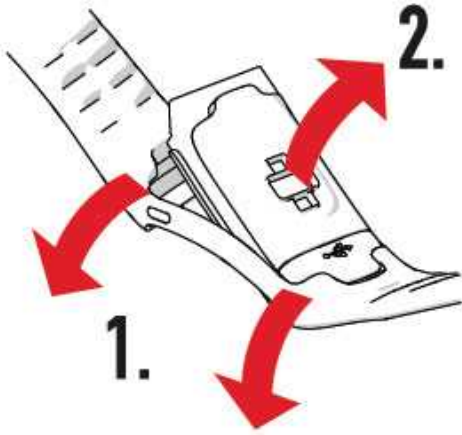
- English
- Spanish
- Portuguese
- French
- Danish
- Dutch
- Swedish
- Norwegian
- German
- Italian
- Finnish
- Polish
- Russian
- Chinese (simplified)
- Japanese

İlk ayarlama işleminden sonra Flow uygulamasında veya web hizmetinde dili değiştirebilirsiniz.

KORDON

A360'ınızın kordonunu kolayca değiştirebilirsiniz. Dış görünümünüze uygun renkte bir kordon istiyorsanız değiştirmesi son derece kolaydır.

1. Kordonu cihazdan çıkarmak için her seferinde bir taraftan olmak üzere iki taraftan da bükün.



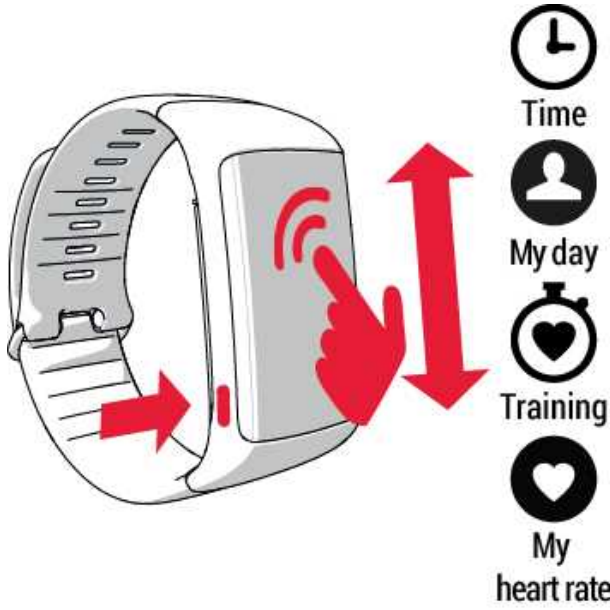
2. Cihazı çekerek kordondan çıkarın.

Kordonu takmak için adımları tersinden uygulayın. Kordonun her iki taraftan cihazla aynı hizada olduğundan emin olun.

MENÜ YAPISI

Basit bir bilek hareketi ile ya da yandaki düğmeye basarak ekranı açabilirsiniz.

Parmağınızı dokunmatik ekranda yukarı ya da aşağı sürükleyerek menüde gezinebilirsiniz. Simgelere dokunarak çeşitli öğeleri seçebilir ve yandaki düğmeye basarak geri dönebilirsiniz.



ACTIVITY (ETKİNLİK)

Günlük etkinlik hedefinizi bazı saat kadrانlarında ve **My day** (Günüm) menüsündeki etkinlik çubuğunda görebilirsiniz. Örneğin, hedefinize doğru ilerleme durumunuzu saatin sayıları bir renkle doldukça anlayabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Takibi](#) bölümüne bakınız.

MY DAY (GÜNÜM)

Burada günlük etkinlik hedefinizin ilerleme durumunuzu, adım sayınızı, mesafe ve kalori miktarı verilerinizi ve gün boyunca gerçekleştirdiğiniz egzersiz seanslarını ya da Flow web hizmetinde planlayıp oluşturduğunuz egzersiz seanslarınızın bilgilerini daha ayrıntılı olarak görebilirsiniz.

Gününüzdeki her bir etkinliğe dokunarak daha ayrıntılı bilgi edinin. Günlük etkinlik hedefinize erişmek için yapmanız gerekenleri görmek için etkinlik verilerine dokununuz.

TRAINING (EGZERSİZ)

Egzersiz seanslarına buradan başlanmaktadır. Spor seçimi menüsüne erişmek için simgeye dokunun. A360'ta favori sporlarınıza daha kolay erişebilmek için Flow web hizmetinde seçimi düzenleyebilirsiniz. Flow'a gidin, adınıza ve [Sport profiles](#)'a (Spor profilleri) tıklayın. Favori sporlarınızı ekleyin ya da çıkarın.

Egzersiz yapmaya başlamak için, seçtiğiniz spor simgesinin yanında kalp atış hızınızın belirmesini bekleyin. Spor simgesine dokunarak egzersiz seansınızı başlatabilirsiniz.

MY HEART RATE (KALP ATIŞ HIZIM)

Bir egzersiz seansına başlamak için o anki kalp atış hızınızı hızlıca öğrenebilirsiniz. Kordonu sıkılaştırıp simgeye dokunduğunuzda o anki kalp atış hızınız görüntülenecektir. Çıkmak için yan düğmeye basın.

FAVORITES (FAVORİLER)

[Favorites](#)'de (Favoriler) Flow web hizmetinde favori olarak kaydettiğiniz egzersiz seanslarını bulacaksınız. Flow'da herhangi bir favori kaydetmediyseniz, bu öge A360 menüsünde görünmez.

Daha fazla bilgi için [Favoriler](#)'e bakınız.

SAAT KADRANLARI

Kondisyon takipçinizin saat kadrانını değiştirmek için:

1. Küçük resimlerden oluşan bir saat kadrانları menüsü görene dek parmağınızı dokunmatik ekranda basılı tutun:



2. Tümünü görmek için parmağınızı ekranda yukarı ya da aşağı sürükleyin ve seçmek istediğinize dokunun.

Seçenekler şunlardır:



- Dikey saat ve tarih
- Soldan sağa doğru dolan etkinlik çubuğu



- Tarihli yuvarlak saat
- Renk ve yüzde bilgisi içeren günlük etkinlik hedefi ilerleme durumu ile dolan yuvarlak etkinlik dairesi



- Yatay saat ve tarih, etkinlik çubuksuz
- Renk günün saati ile değişir: gün boyunca sarı, akşam lacivettir

 *Akşam vakti saati öğrenmek için iyi bir seçimdir.*



- Varsayılan dikey saat
- Etkinlik, günlük etkinlik hedefi ilerleme durumu sayılarını dolduran renk ile gösterilir

EŞLEŞTİRME

Bluetooth Smart® kalp atış hızı sensörü ile A360'ın birlikte kullanılabilmesi için öncelikle eşleştirilmeleri gerekir. Eşleştirme işlemi yalnızca birkaç saniye sürer ve A360'ınızın yalnızca size ait sensörlerden ve cihazlardan sinyal almasını ve grup halinde egzersiz yaparken sorun yaşanmamasını sağlar. Diğer cihazlardan kaynaklanabilecek etkileşimi önlemek amacıyla, bir etkinliğe veya yarışa katılmadan önce evde eşleştirme işlemi yaptığınızdan emin olun.

Polar A360 egzersiz takipçisi, Polar Bluetooth Smart® kalp atış hızı sensörleri H6 ve H7 ile uyumludur.

A360 İLE BİR KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN EŞLEŞTİRİLMESİ



Bir Polar Bluetooth Smart® kalp atış hızı sensörü kullandığınızda, A360 kalp atış hızınızı bileğinizden ölçmez.

Bir kalp atış hızı sensörünü A360 ile iki şekilde eşleştirebilirsiniz:

1. Kalp atış hızı sensörünü üzerinize giyin ve A360'ı sensöre dokundurmanızı belirten bir bildirim görüntülenene dek saat görünümündeyken düğmeyi basılı tutun.
2. A360'ı kalp atış hızı sensörüne dokundurun.
3. İşlem tamamlandığında **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) gösterilir.


YA DA

1. Kalp atış hızı sensörünü üzerinize giyin ve A360'ta **Training** (Egzersiz) ögesine dokunun.
2. A360'ı kalp atış hızı sensörüne dokundurun.
3. İşlem tamamlandığında **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) gösterilir.

AYARLAR

EKRAN AYARI

A360'ı hangi bileğinize takacağınızı Polar Flow web hizmetinde ya da Polar Flow mobil uygulamasında seçebilirsiniz. Ayar, A360 ekranının yönünü uygun şekilde değiştirir.

 *En doğru etkinlik takibi sonuçlarını elde etmek için bilekliği daha az kullandığınız elinize takmanızı öneririz.*

Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamada ayarlarınızı istediğiniz zaman düzenleyebilirsiniz.

Bilgisayarınızda ekran ayarlarını değiştirmek için

1. A360'ınızı bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın, flow.polar.com adresine gidin ve oturum açın.
2. **Settings** ve **Products**'a gidin.
3. A360'ı seçin, egzersiz yardımcınızı hangi bileğinize takacağınızı tıklayarak seçin.

A360'ınızın ekranının yönü bir sonraki senkronizasyonda değişecektir.

Ekran ayarını mobil uygulamada değiştirmek için

1. **Settings**'e gidin.
2. **Product information**'a dokununuz ve A360'ı hangi bileğinize takacağınızı seçin.

A360'ınızın ekranının yönü bir sonraki senkronizasyonda değişecektir.

GÜNÜN SAATİ AYARI

Geçerli saat ve biçimi, Polar Flow web hizmetiyle senkronizasyon yaparken bilgisayarınızın sistem saatinden A360'a aktarılır. Saati değiştirmek için öncelikle bilgisayarınızdaki saat dilimini değiştirmeniz ve daha sonra A360'ınıza senkronize etmeniz gerekir.

Mobil cihazınızda saat dilimini değiştirir ve Polar Flow uygulamasını Polar Flow web hizmeti ve A360 ile eşitlerseniz saat A360'ta da değişir. Saati değiştirmek için mobil cihazınızın internet bağlantısının olması gerekir.

AYARLAR EKKRAN AYARI

A360'ı hangi bileğinize takacağınızı Polar Flow web hizmetinde ya da Polar Flow mobil uygulamasında seçebilirsiniz. Ayar, A360 ekranının yönünü uygun şekilde değiştirir.



En doğru etkinlik takibi sonuçlarını elde etmek için bilekliği daha az kullandığınız elinize takmanızı öneririz.

Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamada ayarlarınızı istediğiniz zaman düzenleyebilirsiniz.

Bilgisayarınızda ekran ayarlarını değiştirmek için

1. A360'ınızı bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın, flow.polar.com adresine gidin ve oturum açın.
2. **Settings** ve **Products**'a gidin.
3. A360'ı seçin, egzersiz yardımcınızı hangi bileğinize takacağınızı tıklayarak seçin.

A360'ınızın ekranının yönü bir sonraki senkronizasyonda değişecektir.

Ekran ayarını mobil uygulamada değiştirmek için

1. **Settings**'e gidin.
2. **Product information**'a dokunun ve A360'ı hangi bileğinize takacağınızı seçin.

A360'ınızın ekranının yönü bir sonraki senkronizasyonda değişecektir.

GÜNÜN SAATİ AYARI

Geçerli saat ve biçimi, Polar Flow web hizmetiyle senkronizasyon yaparken bilgisayarınızın sistem saatinden A360'a aktarılır. Saati değiştirmek için öncelikle bilgisayarınızdaki saat dilimini değiştirmeniz ve daha sonra A360'ınıza senkronize etmeniz gerekir.

Mobil cihazınızda saat dilimini değiştirir ve Polar Flow uygulamasını Polar Flow web hizmeti ve A360 ile eşitlerseniz saat A360'ta da değişir. Saati değiştirmek için mobil cihazınızın internet bağlantısının olması gerekir.

A360'IN YENİDEN BAŞLATILMASI

A360'ı yeniden başlatmak için güç simgesi belirene dek düğmeyi basılı tutun. Cihazı kapatmak için güç simgesine dokunun. Cihazı yeniden başlatmak için düğmeye basın.

A360'IN SIFIRLANMASI

A360'ta bir sorunla karşılaşmanız durumunda cihazı sıfırlamayı deneyin. Sıfırlama işlemi A360'ınızdaki tüm bilgilerinizi siler ve kişisel kullanım için yeniden kurulum yapmanızı gerektirir.

A360'ınızı bilgisayarınız aracılığı ile FlowSync'te sıfırlayabilirsiniz:

1. Ürünle birlikte verilen USB kablosunu kullanarak A360'ı bilgisayarınıza bağlayın.
2. FlowSync'te "Settings" (Ayarlar) bölümünü açın.
3. "Factory Reset" (Fabrika ayarlarına sıfırla) düğmesine basın.

Ayrıca A360'ınızı bilekliğin kendisinden de sıfırlayabilirsiniz:

1. Bir dizi sıralı simgeden oluşan menüye girmek için düğmeyi basılı tutun. "Sync/pair" (Eşitle/eşleştir) bildirimini dikkate almayın ve düğmeyi basılı tutmaya devam edin.
2. Cihazı kapatmak için güç simgesine dokunun,
3. "Turning off" (Kapatılıyor) bildirimini gösterilirken, düğmeyi beş saniye boyunca yeniden basılı tutun.

Şimdi A360 kurulumunu mobil cihazınız ya da bilgisayarınız aracılığı ile yeniden yapmanız gerekir. Kurulum için, sıfırlama işleminden önce kullandığınız aynı Polar hesabını kullanın.


AYGIT YAZILIMI GÜNCELLEMESİ BİLGİSAYAR İLE

A360'ın aygıt yazılımını güncelleyebilirsiniz. Yeni bir aygıt yazılımı hazır olduğunda, A360'ı USB kablosu ile bilgisayarınıza bağladığınızda FlowSync size haber verir. Aygıt yazılımı güncellemeleri FlowSync yazılımı aracılığı ile indirilir.

Aygıt yazılımı güncellemeleri A360'ın işlevlerinde iyileştirmeler yapmak için gerçekleştirilir. Bunlar arasında mevcut özelliklerde iyileştirmeler, tamamen yeni özellikler eklenmesi ya da hata düzeltmeleri sayılabilir.

Aygıt yazılımını güncellemek için:

1. USB kablosunu kullanarak A360'ı bilgisayarınıza bağlayın.
2. FlowSync verilerinizi eşitlemeye başlar.
3. Eşitleme işleminden sonra aygıt yazılımını güncellemeniz istenir.
4. **Yes**'i seçin. Yeni aygıt yazılımı yüklenir (bu işlem biraz zaman alabilir) ve A360 tekrar başlatılır.

 *Aygıt yazılımı güncellemesi nedeniyle herhangi bir veri kaybı olmaz: Güncelleme başlamadan önce, A360'taki verileriniz Flow web hizmetine eşitlenir.*

MOBİL CİHAZ VEYA TABLET İLE

A360 egzersiz ve etkinlik verilerinizi eşitlemek için Polar Flow mobil uygulamasını kullanıyorsanız, aygıt yazılımını mobil cihaz aracılığı ile de güncelleyebilirsiniz. Uygulama yeni bir güncelleme olup olmadığını size bildirecek ve sizi yönlendirecektir. Güncelleme işleminin kesintiye uğramaması için, güncelleme işlemine başlamadan önce A360'ı bir güç kaynağına bağlamanızı öneririz.

 *Bağlantınıza bağlı olarak, kablosuz aygıt yazılımı güncellemesi 20 dakikaya kadar zaman alabilir.*

UÇUŞ MODU

Uçak modu, A360'ın tüm kablosuz iletişimini kapatır. Cihazınızı kullanmaya devam edebilirsiniz ancak kablosuz aksesuarlarla birlikte kullanamaz ya da Polar Flow mobil uygulaması ile veri senkronizasyonu yapamazsınız.

UÇUŞ MODUNUN AÇILMASI

1. Bir uçak simgesi görene dek düğmeyi basılı tutun. Öncelikle eşleştirme/eşitleme bildirimini göreceksiniz. Uçak simgesi belirene dek düğmeyi basılı tutmaya devam edin..
2. Simgeye dokunun ve FLIGHT MODE ON (Uçuş modu açık) bildirimini görüntülenir.

UÇUŞ MODUNUN KAPATILMASI

1. Bir uçak simgesi görene dek düğmeyi basılı tutun.
2. Simgeye dokunun ve FLIGHT MODE OFF (Uçuş modu kapalı) bildirimini görüntülenir.

KONTROL MENÜSÜ

Kontrol menüsünde Uçuş modunu ve Rahatsız etme modunu açıp kapatabilir, cihazı kapatabilir, Bluetooth bağlantılarını sıfırlayabilir ve cihazın özel bilgilerini görebilirsiniz.

Kontrol menüsüne erişmek için aşağıdaki menü simgelerini görene dek yan düğmeyi basılı tutun Tümünü görmek için kaydırın.



Uçuş modu. Kondisyon takipçisinin tüm kablosuz bağlantılarını keser.



Rahatsız etme modu. Bilek hareketinizle ekranın açılmasını devredışı bırakır ve telefonunuzdan gelen Akıllı bildirimleri engeller.



Gücü kapat. Cihazı kapatır.



Geçerli Bluetooth bağlantılarını sıfırla. Bir Bluetooth aksesuarını kullanmak için cihazla yeniden eşleştirmeniz gerekir.



Bilgiler. Cihaz kimliği, aygıt yazılımı sürümü vb. bilgiler.

Saat görünümüne dönmek için yan düğmeye yeniden basın.

SAAT GÖRÜNÜMÜ SİMGELERİ

Saat görünümünde saat ve tarihin yanı sıra aşağıdaki simgeler yer alır.



Flight mode (Uçuş modu) açık. Telefonunuza ve aksesuarlara yapılan tüm kablosuz bağlantılar kesilir.



Do not disturb (Rahatsız etme) modu açık. Ekran bilek hareketinizle açılmaz ve akıllı bildirimler almazsınız.



Titreşimli alarm ayarlı. Alarmı Flow uygulamasından ayarlayabilirsiniz.

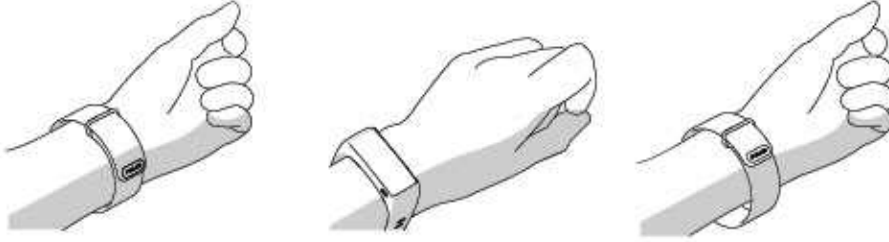


Eşleştirilmiş telefonunuza yapılmış olan Bluetooth bağlantısı kesildi. Yeniden bağlanmak için yan düğmeyi basılı tutun.

EGZERSİZ

A360'IN BİLEĞE TAKILMASI

Polar A360 kondisyon takipçinizde kalp atış hızınızı bileğinizden ölçen dahili bir kalp atış hızı sensörü bulunmaktadır. Kalp atış hızınızın bileğinizden doğru olarak ölçülmesi için cihazın ve bilekliğin bileğinize sabit şekilde ve tam olarak oturması gerekir (bilek kemiğinizin hemen arkasına). Sensör cildinize sürekli temas etmeli ancak kordon çok sıkı olmamalı ya da kan akışını engellememelidir.



Egzersiz yapmadığınız zamanlarda dilerse bilerek bilekliği bir miktar gevşetebilirsiniz, ancak bileğinizden doğru kalp atış hızı okumaları alabilmek için egzersiz seanslarınızda yeniden sıkılaştırmanız gerekir. Bileğinizde dövme varsa, okumaların doğruluğunu etkileyebileceğinden sensörün dövmenin üzerine gelmemesine özen gösterin.




Ayrıca soğuk havalarda elleriniz ve cildiniz çok çabuk üşümeye başlıyorsa cildinizi ısıtmak faydalı olabilir. Seansınıza başlamadan önce yeterince kan akışınızın olmasını sağlayın!

Sensörü bileğinizde sabit tutmanın zorlaştığı sporlarda ya da sensörün yakınındaki kaslarda ya da tendonlarda hareket ya da basınç oluşan sporlarda kalp atış hızınızın en doğru şekilde ölçülebilmesi için Polar H7 Kalp atış hızı sensörünü kayış ile göğüs bölgenize takarak kullanmanızı öneririz.

Flow web hizmetinde planladığınız egzersiz seansları için kalp atış hızı bölgelerinizi doğrudan cihazınızdan takip edin ve yönlendirme alın.

Egzersiz sırasında vücudunuzla ilgili birçok kişisel ipuçları bulunmasına karşın (algılanan zorlanma, nefes alıp verme hızı ve fiziksel hisler) bunlardan hiçbiri kalp atış hızının ölçülmesi kadar güvenilir değildir. Objektif bir değerdir ve hem iç hem de dış etkenlere bağlı olduğundan fiziksel durumunuz hakkında güvenilir bir bilgi sunar.

BİR EGZERSİZ SEANSININ BAŞLATILMASI

| | |
|--|--|
|  | Saat görünümündeyken, ekranı yukarı ya da aşağı doğru sürükleyin ve egzersiz öncesi moduna girmek için Training (Egzersiz) ögesine dokunun: kalp atış hızınız bulunduğunda bir kalp simgesi kalp atış hızınızı göstermek üzere ekrana gelecektir. |
|  | Kullanmak istediğiniz spor profilini seçmek için ekranı yukarı ya da aşağı doğru sürükleyin. |
|  | Seansı başlatmak için spor simgesine dokunun. |

Egzersiz yaparken A360'ınız ile neler yapabileceğiniz konusunda daha fazla bilgi için [Functions During Training](#)'e (Egzersiz Sırasındaki İşlevler) bakınız.

Bir egzersiz seansını duraklatmak için düğmeye basın. **Paused** (Duraklatıldı) bildirimini görüntülenir ve A360 duraklama moduna girer. Egzersiz seansınıza devam etmek için yeşil ok simgesine dokunun.

Bir egzersiz seansını durdurmak için, egzersiz kaydedilirken ya da duraklatma modundayken seans özeti gelene dek düğmeyi basılı tutun. Veya kaydı sonlandırmak için ekrandaki kırmızı durdurma simgesine dokunup üç saniye basılı tutun.

BİR EGZERSİZ SEANSININ BİR HEDEF İLE BAŞLATILMASI

Flow web hizmetinde egzersizinizi planlayabilir, [ayrıntılı egzersiz hedefleri oluşturabilir](#) ve bunları FlowSync yazılımı ya da Flow uygulaması aracılığıyla A360'ınıza senkronize edebilirsiniz. A360'ınız egzersiz yaparken hedefinize erişmeniz için sizi yönlendirecektir.

Bir hedef ile bir egzersiz seansı başlatmak için:





1. **My day** (Günüm) ögesine gidin.
2. Dokunarak listeden hedefi seçin.
3. Kullanmak istediğiniz sporu simgesine dokunarak seçin.
4. Egzersiz ekranı geldikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.

EGZERSİZ YAPARKEN EGZERSİZ GÖRÜNÜMLERİ

Bileğinizi hareket ettirerek ekranı açabilir ve parmağınızı ekranda yukarı veya aşağı doğru sürükleyerek egzersiz görünümünü dolaşabilirsiniz. Pil tasarrufu için ekran otomatik olarak kapanır. Egzersiz modundayken bir lamba simgesi görene dek parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutarak ekranı kapanmayacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bo özelliği devre dışı bırakmak için bir sönük lamba simgesi görene dek parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.

Kullanılabilir egzersiz görünümünü aşağıda görebilirsiniz.

KALP ATIŞ HIZI İLE EGZERSİZ

| | |
|---|---|
|  | <p>Geçerli kalp atış hızı bölgesinin rengindeki geçerli kalp atış hızınız.</p> <p>Egzersiz seansınızın süresi.</p> |
|  | <p>Günün saati</p> <p>Egzersiz yaparken yaktığınız kalori miktarı.</p> |
|  | <p>Seans sırasındaki geçerli hız ya da tempo. Burada görmek istediğiniz ögeyi tanımlamak için Flow'da spor profillerini değiştirin.</p> <p>Seansta katedilen mesafe.</p> <p> Yalnızca koşu ile ilgili spor profilleri ile görünür*</p> |





* Koşu, Yavaş Koşu, Asfaltta koşu, Patikada koşu, Koşu bandında koşu, Parkurda/Pistte koşu, Arazide koşu, Yürüyüş, Ultra maraton



Egzersiz menüsündeyken bir spor simgesine dokunup basılı tutarak sonraki seansınız için kalp atış hızı sensörünüzü devre dışı bırakabilirsiniz.

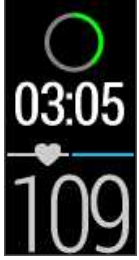


BİR SÜREYE VEYA KALORİYE DAYALI EGZERSİZ HEDEFİ İLE EGZERSİZ

Flow web hizmetinde süreye ya da kalori miktarına dayalı bir egzersiz hedefi oluşturup A360'ınıza eşitlediyseniz aşağıdakileri görebilirsiniz:


| | |
|---|---|
|  <p>YA DA</p>  | <p>Kalori miktarına dayalı bir egzersiz hedefi oluşturduysanız, hedefinize erişmek için yakmanız gereken kalori miktarını ve geçerli kalp atış hızınızı görebilirsiniz.</p> <p>Süreye dayalı bir egzersiz hedefi oluşturduysanız, hedefinize erişmek için daha ne kadar süre egzersiz yapmanız gerektiğini ve geçerli kalp atış hızınızı görebilirsiniz.</p> <p>Kalp atış hızı sayısının rengi hangi kalp atış hızı bölgesinde olduğunuzu belirtir.</p> |
|  | <p>Egzersiz seansınızın süresi.</p> <p>Günün saati.</p> |
|  | <p>Egzersiz yaparken yaktığınız kalori miktarı.</p> <p>Seansınızın dikey çubuklar şeklindeki kalp atış hızı bölgeleri. Geçerli olan ışıklandırılır.</p> |


AŞAMALI EGZERSİZ HEDEFİ İLE EGZERSİZ


Flow web hizmetinde aşamalı bir egzersiz hedefi oluşturduktan sonra her bir aşama için kalp atış hızı zorluk derecesini tanımlayıp hedefi A360'ınıza eşitlediyse aşıdakiileri görebilirsiniz:

| | |
|--|--|
|  | <p>Kalp atış hızınızı, geçerli aşamanın alt ve üst kalp atış hızı sınırlarını ve egzersiz seansının süresini görebilirsiniz. Kalp simgesi kalp atış hızı sınırları arasındaki geçerli kalp atış hızınızı görselleştirir.</p> <p>Kalp atış hızınızın rengi, bulunduğunuz kalp atış hızı bölgesini belirtir.</p> |
|  | <p>Egzersiz seansınızın süresi.</p> <p>Günün saati</p> |
|  | <p>Egzersiz yaparken yaktığınız kalori miktarı</p> |

BİR EGZERSİZ SEANSININ DURAKLATILMASI/DURDURULMASI

| | |
|---|---|
|  | <p>1. Bir egzersiz seansını duraklatmak için düğmeye basın. Paused (Duraklatıldı) bildirimini görüntülenir. Egzersiz seansınıza devam etmek için yeşil ok simgesine dokununuz.</p> |
|---|---|

| | |
|---|--|
|  | 2. Bir egzersiz seansını durdurmak için, egzersiz kaydedilirken ya da duraklatma modunda sayaç sıfırlanana dek düğmeyi üç saniye boyunca basılı tutun. Veya ekrandaki kırmızı durdurma simgesine dokunup basılı tutun. |
|---|--|

 Seansınızı duraklattıktan sonra durdurursanız, duraklattıktan sonra geçen süre toplam egzersiz süresine eklenmez.

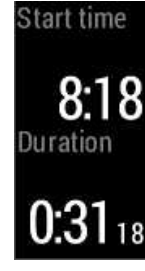
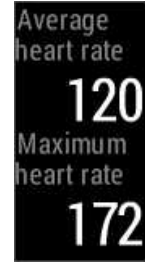
EGZERSİZ ÖZETİ



EGZERSİZ SONRASI

Egzersizi durdurduktan hemen sonra A360'ınızda egzersiz seansınızın bir özetini alırsınız. Flow uygulamasında veya Flow web hizmetinde daha ayrıntılı ve görsel bir analiz görebilirsiniz.

A360'TA EGZERSİZ ÖZETİ

A360'ta egzersiz özetinizi yalnızca o gün için görebilirsiniz. [My day](#)'e (Günüm) gidin ve görmek istediğiniz egzersiz seansını seçin.

| | |
|---|--|
|  | Start time (Başlangıç zamanı) Seansınızın başlangıç zamanı. Duration (Süre) Seansın süresi |
|  | Average heart rate (Ortalama kalp atış hızı) Seanstaki ortalama kalp atış hızınız Maximum heart rate (Maksimum kalp atış hızı) Seanstaki maksimum kalp atış hızınız |

| | |
|---|--|
| <p>Training benefit</p> <p>Recovery training</p> | <p>Training Benefit (Egzersiz Kazanımı)</p> <p>Seansınızın temel etkisi / geribildirimi. Egzersiz Kazanımı geribildirimini almak için, kalp atış hızı ölçümü açıkken Spor Bölgeleri'nde en az 10 dakika geçirmeniz gerekir.</p> |
| <p>Heart rate zones</p> <p>5%</p> <p>13%</p> <p>19%</p> <p>16%</p> <p>47%</p> | <p>Heart rate zones (Kalp atış hızı bölgeleri)</p> <p>Her kalp atış hızı bölgesinde geçen egzersiz süresinin yüzdesi</p> |
| <p>Calories</p> <p>223kcal</p> <p>Fat burn %</p> <p>38%</p> | <p>Calories (Kalori miktarı)</p> <p>Seansta yakılan kalori miktarı</p> <p>Fat burn % (Yağ yakımı yüzdesi)</p> <p>Seansta süresince yağ yakımı kalori miktarı yüzdesi</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>Seans sırasındaki ortalama ve maksimum hız ya da tempo</p> <p> Yalnızca koşu ile ilgili spor profilleri ile görünür*</p> |
| <p>Distance</p> <p>6.8km</p> | <p>Seansta katedilen mesafe</p> <p> Yalnızca koşu ile ilgili spor profilleri ile görünür*</p> |

*Koşu, Yavaş Koşu, Asfaltta koşu, Patikada koşu, Koşu bandında koşu, Parkurda/Pistte koşu, Arazide koşu, Yürüyüş, Ultra maraton

POLAR FLOW UYGULAMASI

A360'ınızı Flow uygulaması ile eşitlemek için saat modunda düğmeyi basılı tutun. Her seanstan sonra verilerinizi Flow uygulamasında inceleyebilirsiniz. Uygulama, çevrimdışıyken egzersiz verilerinizi hızlıca incelemenizi sağlar.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Uygulaması](#)'na bakınız.

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Polar Flow web hizmeti, egzersizinizin her ayrıntısını analiz etmenizi ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinmenizi sağlar. İlerleme durumunuzu takip edin ve en iyi seanslarınızı başkalarıyla paylaşın.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Web Hizmeti](#)'ne bakınız.

ÖZELLİKLER

7/24 ETKİNLİK TAKİBİ

A360 bilek hareketlerinizi kaydeden dahili 3D ivme ölçer ile etkinliğinizi takip eder. Fiziksel bilgilerinizle birlikte hareketlerinizin sıklığını, yoğunluğunu ve düzenliliğini analiz ederek, düzenli olarak yaptığınız egzersize ek olarak günlük hayatınızda ne kadar aktif olduğunuzu görmenize olanak sağlar. Daha doğru ve hassas etkinlik takibi için A360' ı daha az kullandığınız elinizin bileğine takmanızı öneririz.

ETKİNLİK HEDEFİ

Kişisel etkinlik hedefinizi Polar Flow hesabınıza kaydolduğunuzda alırsınız. Her gün hedefinize erişmeniz için sizi yönlendirir. Hedefinizi A360'ınızda, Polar Flow uygulamasında ya da web hizmetinde görebilirsiniz. Etkinlik hedefi [Flow web hizmetinde](#) yer alan Daily Activity Goal (Günlük Etkinlik Hedefi) ayarlarında bulabileceğiniz kişisel verilerinize ve etkinlik düzeyi ayarına dayalıdır.

Hedefinizi değiştirmek için Flow web hizmetinde oturum açın, sağ üst köşedeki adınıza/profil fotonuza tıklayın ve Settings (Ayarlar) bölümündeki Daily Activity Goal (Günlük Etkinlik Hedefi) sekmesine gidin. Daily Activity Goal ayarı, tipik gününüzü ve etkinliğinizi en iyi tanımlayan üç etkinlik düzeyinden birini seçmenize olanak sağlar. Seçim alanının altında, seçtiğiniz düzeyde günlük etkinlik hedefinize ulaşmak için ne kadar etkin olmanız gerektiğini görebilirsiniz. Örneğin bir ofis çalışanıysanız ve gününüzün çoğunu oturarak geçiriyorsanız, normal bir günde yaklaşık dört saatlik düşük zorluk derecesinde etkinliğe erişmeniz beklenecektir. Çalışma saatlerinde çoklukla ayakta duran ve yürüyen kişiler için beklentiler daha yüksektir olacaktır.

ETKİNLİK VERİLERİ

A360 günlük etkinlik hedefinize ne kadar yaklaştığınızı göstermek için etkinlik çubuğunu kademeli olarak doldurur. Çubuk dolduğunda hedefinize eriştiniz demektir ve titreşimli bir bildirim alırsınız. Etkinlik çubuğunu [My day](#) (Günüm) menüsünde ve bazı saatlerin kadrantlarında görebilirsiniz.

[My day](#) (Günüm) menüsünde gün boyunca yaptığınız ya da yapmayı planladığınız egzersiz seanslarının yanı sıra gününüzün ne kadar aktif geçtiğini görebilirsiniz.

- **Steps** (Adım sayısı): Attığınız adım sayısı. Vücut hareketlerinizin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini adım sayısına çevrilir.
- **Distance** (Mesafe): Katettiğiniz mesafe. Mesafe hesaplaması boyunuza ve adım sayınıza dayalıdır.
- **Calories** (Kalori miktarı): Egzersiz, etkinlik ve BMR (Basal metabolizma hızı: hayatı sürdürmek için gereken en düşük metabolik etkinlik) ile kaç kalori yaktığınızı gösterir.

HAREKETSİZLİK UYARISI

Fiziksel etkinliğin sağlığı korumada büyük bir etkisinin olduğu bilinmektedir. Fiziksel olarak etkin olmaya ek olarak uzun süreli oturmaktan kaçınmak önemlidir. Egzersiz yaptığınız ve yeterli günlük etkinlikte bulunduğunuz günlerde bile uzun süre oturmak sağlığınıza için zararlıdır. A360 gün boyunca gerekenden daha az etkin olup olmadığınızı belirtir ve böylece oturma saati sağlığınıza olumsuz etkilerinden kaçınmak için harekete geçmenize yardımcı olur.

Yaklaşık 55 dakika hareketsiz kaldığınızda bir hareketsizlik uyarısı alırsınız: Hafif bir titreşimle birlikte **It's time to move** (Hareket etme zamanı) bildirimi görüntülenir. Harekete geçin ve aktif bir hayata adım atın. Kısa bir yürüyüş yapın, vücudunuzu esnetin veya başka bir hafif egzersiz yapın. Hareket etmeye başladığınızda ya da herhangi bir düğmeye bastığınızda bildirim kaybolur. Beş dakika içinde hareket etmezseniz Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde görebileceğiniz bir hareketsizlik etiketi alırsınız.

Flow uygulaması ve Flow web hizmeti kaç tane hareketsizlik etiketi aldığınızı gösterecektir. Böylece günlük etkinlik durumunuzu gözden geçirebilir ve daha etkin bir yaşam için değişiklikler yapabilirsiniz.

FLOW WEB HİZMETİ VE FLOW UYGULAMASINDAKİ UYKU BİLGİLERİ

A360'ı gece bileğinizden çıkarmazsanız uyku sürenizi ve kalitenizi (rahat/uykusuz) izleyecektir. Uyku modunu açmanız gerekmez. Cihaz bilek hareketlerinizden uyuduğunuzu otomatik olarak algılar. A360 eşitlendikten sonra uyku süresi ve kalitesi (rahat / uykusuz) Flow web hizmeti ve Flow uygulamasında görüntülenir.

Uyku süreniz 18:00'dan bir sonraki gün 18:00'a kadar 24 saat içerisindeki en uzun dinlenme sürenizdir. Uykunuzdaki bir saatten daha kısa olan aralar uykunuzun izlenmesini durdurmaz ve uyku süresinin hesaplanmasına dahil edilmez. Uykunuzun 1 saatten daha uzun sürelerle bölünmesi uyku süresinin izlenmesini durdurur.

Rahat uyuduğunuz ve fazla hareket etmediğiniz süreler rahat uyku olarak hesaplanır. Fazla hareket ettiğiniz ve uyku pozisyonunuzu sürekli değiştirdiğiniz süreler uykusuz süre olarak hesaplanır. Hareketsiz olduğunuz tüm süreleri toplamak yerine hesaplama daha uzun süre hareketsiz olduğunuz sürelerle ağırlık verir. Gece boyunca uykusuz kaldığınız süre toplam uyku süreniz boyunca rahat uyuduğunuz süre ile karşılaştırılır. Uykusuz kaldığınız süre size özeldir ve uyku süreniz ile birlikte ele alınmalıdır.

Rahat uyuduğunuz ve uykusuz kaldığınız süreleri bilmek, gece boyunca nasıl uyuduğunuzu ve günlük yaşantınızdaki değişikliklerden nasıl etkilendiğini anlamanızı sağlar. Bu, uyku kalitenizi artırmanıza ve gün boyunca iyi dinlenmiş hissetmenize yardımcı olabilir.

FLOW UYGULAMASI VE FLOW WEB HİZMETİNDEKİ ETKİNLİK VERİLERİ

Flow uygulaması ile, egzersiz yaparken etkinlik verilerinizi takip ve analiz edebilir ve verilerinizin A360'ınızdan Polar Flow web hizmetine kablosuz olarak senkronize edilmesini sağlayabilirsiniz. Flow web hizmeti etkinlik bilgilerinizi en ayrıntılı şekilde inceleyebilmenizi sağlar.


AKILLI BİLDİRİMLER (İOS)

Akıllı bildirimler özelliği uygulamalardan gelen çağrılar, mesajlar ve bildirimleri Polar cihazınızda görebilmenize olanak sağlar. Telefonunuzun ekranında aldığınız bildirimlerin aynısını Polar cihazınızda da alacaksınız. A360 ile kalp atış hızı egzersizi yaparken telefon çağrıları ile ilgili bildirimler alabilmeniz için telefonunuzda Polar Flow mobil uygulamasının çalışıyor olması gerekir.

- A360'ınızda aygıt yazılımının en son sürümünün bulunduğu ve Polar Flow uygulamasının en son sürümünü kullandığınızdan emin olun.
- Smart Notifications (Akıllı Bildirimler) özelliğini kullanmak için iOS için Polar Flow mobil uygulamasına sahip olmanız ve Polar A360'ınızın uygulama ile eşleştirilmesi gerekir.
- Akıllı Bildirimler özelliği açıkken Bluetooth bağlantısı sürekli açık olacağından Polar cihazınızın ve telefonunuzun pili daha hızlı bitecektir.


AKILLI BİLDİRİM AYARLARI


POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASI

 Polar Flow mobil uygulamasında Akıllı bildirimler özelliği varsayılan olarak kapalıdır.

Mobil uygulamada Akıllı Bildirimler özelliğini açmak/kapatmak için aşağıdaki adımları izleyin.

1. Polar Flow mobil uygulamasını açın.
2. **Settings > Notification** adımlarını izleyin.
3. **SMART NOTIFICATIONS** altında **On (no preview)** veya **Off** seçeneğini seçin.
4. A360'ınızın düğmesini basılı tutarak **A360 ile mobil uygulamayı eşitleyin**.
5. A360'ın ekranında **Smart notifications on** ya da **Smart notifications off** görüntülenir.

 Polar Flow mobil uygulamasında bildirim ayarlarını değiştirdiğinizde, A360 ile mobil uygulamasını eşitlemeyi unutmayın.

 Do not disturb (Rahatsız etme) ayarı bilek hareketiniz nedeniyle ekranın açılmasını önler ve yatak odası gibi yerlerde daha iyi dinlenmenize olanak sağlar.

POLAR FLOW UYGULAMASINDAKİ RAHATSIZ ETME AYARI

Bildirimleri günün belirli saatlerinde devre dışı bırakmak için Polar Flow mobil uygulamasında **Do not disturb** özelliğini açın. Bu özelliği açtığınızda ayarladığınız saatler arasında herhangi bir bildirim almazsınız. **Do not disturb** varsayılan olarak açıktır ve saat aralığı 10:00 - 19:00 olarak ayarlıdır.

Do not disturb ayarını değiştirmek için:

1. Polar Flow mobil uygulamasını açın.
2. **Settings** > **Notification** adımlarını izleyin.
3. **SMART NOTIFICATIONS** altında **Do not disturb** özelliğini açık veya kapalı olarak ayarlayabilir ve **Do not disturb** için başlangıç ve bitiş zamanını ayarlayabilirsiniz.
4. A360'ınızın düğmesini basılı tutarak A360 ile mobil uygulamayı eşitleyin.

A360'TAKİ DO NOT DİSTURB (RAHATSIZ ETME) ÖZELLİĞİ

Bildirim ayarlarını A360'ınızda aşağıdaki şekilde devre dışı bırakabilirsiniz:

1. Kontrol menüsünü görene dek yan düğmeyi basılı tutun. (Öncelikle Searching (Aranıyor) bildirimini



göreceksiniz ancak düğmeyi basılı tutmaya devam edin.)



2. Do not disturb (Rahatsız etme) simgesine dokunun:

Ekranda Do not disturb on (Rahatsız etme etkin) bildirimi görüntülenir ve ekran saat görünümüne geçer.



Özellik etkinken saat görünümünde hilal ay simgesi gösterilir:

Bildirim uyarılarını etkinleştirmek için adımları yineleyin.

TELEFON AYARLARI

Telefonunuzdaki bildirim ayarları, A360'ınızda hangi bildirimleri alacağınızı belirler. iOS ile çalışan bir telefonda bildirim ayarlarını düzenlemek için:

1. **Settings** > **Notification** adımlarını izleyin.
2. Bildirimlerini almak istediğiniz uygulamaların **Include** (Dahil et) altında listelendiğinden ve bu uygulamaların bildirim stiline **Banners** (Reklamlar) veya **Alerts** (Alarmlar) şeklinde ayarlı olduğundan emin olun.

Egzersiz seansları sırasında yalnızca telefon çağrıları ve konum ile ilgili bildirimleri alırsınız.

DO NOT INCLUDE (Dahil etme) altında listelenen uygulamalardan bildirimler almazsınız.

KULLANIM

Bir bildirim alırken, Polar cihazınız titreşerek sizi haberdar edecektir. Bir çağrı alırken, çağrıyı yanıtlamayı, sessize almayı ya da reddetmeyi seçebilirsiniz (yalnızca iOS 8 ile). Sessize almak yalnızca Polar cihazınızı sessize alır. Telefonunuz çalmaya devam eder. Bir çağrı uyarısı sırasında bir bildirim gelirse, bildirim gösterilmez.

Telefonunuzda Flow uygulaması varsa ve çalışıyorsa, bir egzersiz seansı sırasında çağrı alabilir ve navigasyon talimatlarını görebilirsiniz (yalnızca Google maps). Egzersiz seansları sırasında herhangi bir bildirim (e-posta, takvim, uygulamalar vb.) almazsınız.

BİLDİRİMLERİN SONLANDIRILMASI

Bildirimleri kendiniz veya zaman aşımı ile sonlandırabilirsiniz. Bildirimi elle sonlandırmak telefonunuzun ekranından da kaldırılmasını sağlar. Ancak zaman aşımı ile bildirim yalnızca Polar cihazınızda sonlandırılır ve telefonunuzda görünmeye devam eder.

Bildirimleri ekrandan kaldırmak için:

- Elle: Yan düğmeye basın

Zaman aşımı: Elle sonlandırmazsanız bildirim 30 saniye sonra kaybolacaktır

BLUETOOTH BAĞLANTISI İLE ÇALIŞAN AKILLI BİLDİRİMLER ÖZELLİĞİ

Bluetooth bağlantısı ve Akıllı Bildirimler özelliği, A360 ve telefonunuz arasında bir engel bulunmaması ve cihazlar arasında en fazla 5 m mesafe olması koşuluyla çalışır. A360 iki saatten daha kısa süre menzile dışında kalırsa, A360 menzile yeniden girdiğinde telefonunuz 15 dakika içinde otomatik olarak bağlantıyı yeniden kurar.

A360 iki saatten daha uzun süre menzile dışında kalırsa, A360'ın düğmesini basılı tutarak bağlantıyı yeniden kurun.

AKILLI BİLDİRİMLER (ANDROİD)

Akıllı bildirimler özelliği uygulamalardan gelen çağrıları, mesajları ve bildirimleri Polar cihazınızda görebilmenize olanak sağlar. Telefonunuzun ekranında aldığınız bildirimlerin aynısını Polar cihazınızda da alacaksınız. A360 ile kalp atış hızına dayalı egzersiz yaparken herhangi bir bildirim alamazsınız.

- Telefonunuzda Android sürüm 5.0 ya da daha yeni bir sürümün bulunduğundan emin olun.
- A360'ınızda aygıt yazılımının en son sürümünün (en düşük sürüm 1.1.15) bulunduğundan emin olun.

- Smart Notifications (Akıllı Bildirimler) özelliğini kullanmak için Android için Polar Flow mobil uygulamasına sahip olmanız ve Polar A360'ınızın uygulama ile eşleştirilmesi gerekir.
- Akıllı Bildirimler özelliğinin çalışması için, telefonunuzda Polar Flow uygulaması çalışıyor olmalıdır.
- Akıllı Bildirimler özelliği açıkken Bluetooth bağlantısı sürekli açık olacağından Polar cihazınızın ve telefonunuzun pili daha hızlı bitecektir.



Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3 gibi en yaygın telefon modellerinden bazıları ile işlevselliği doğruladık. Android 5.0 sürümünü destekleyen diğer telefon modelleri ile işlevsellikte farklılıklar olabilir.

AKILLI BİLDİRİM AYARLARI

AKILLI BİLDİRİMLERİN AÇILMASI/KAPATILMASI



Polar Flow mobil uygulamasında Akıllı bildirimler özelliği varsayılan olarak kapalıdır.

Mobil uygulamada Akıllı Bildirimler özelliğini açmak/kapatmak için aşağıdaki adımları izleyin.

1. Polar Flow mobil uygulamasını açın.
2. A360'ınızın yan düğmesini basılı tutarak A360 ile mobil uygulamayı eşitleyin.
3. **Settings** > **Notifications** adımlarını izleyin.
4. **SMART NOTIFICATIONS** altında **On (no preview)** (Açık, önizlemesiz) ya da **Off** (Kapalı) seçeneğini seçin.
Akıllı bildirimleri açtığınızda, daha önceden etkinleştirmediyse telefonunuzdaki bildirimleri açmak üzere yönlendirileceksiniz (Polar Flow uygulamasının telefonunuzun bildirimlerine erişimine izin vermek için). Enable notifications? (Bildirimleri etkinleştir?) görüntülenir. Enable'a (Etkinleştir) dokununuz. Ardından Polar Flow seçeneğini seçin ve OK (Tamam) seçeneğine dokununuz.
5. A360'ınızın yan düğmesini basılı tutarak **A360 ile mobil uygulamayı eşitleyin**.
6. A360'ın ekranında **Smart notifications on** ya da **Smart notifications off** görüntülenir.



Polar Flow mobil uygulamasında bildirim ayarlarını değiştirdiğinizde, A360 ile mobil uygulamasını eşitlemeyi unutmayın.



Do not disturb (Rahatsız etme) ayarı bilek hareketiniz nedeniyle ekranın açılmasını önler ve yatak odası gibi yerlerde daha iyi dinlenmenize olanak sağlar.

POLAR FLOW UYGULAMASINDAKİ RAHATSIZ ETME AYARI

Bildirimleri günün belirli saatlerinde devre dışı bırakmak için Polar Flow mobil uygulamasında **Do not disturb** özelliğini açın. Bu özelliği açtığınızda ayarladığınız saatler arasında herhangi bir bildirim almazsınız. **Do not disturb** varsayılan olarak açıktır ve saat aralığı 10:00 - 19:00 olarak ayarlıdır.

Do not disturb ayarını değiştirmek için:

1. Polar Flow mobil uygulamasını açın.
2. **Settings > Notifications** adımlarını izleyin.
3. **SMART NOTIFICATIONS** altında **Do not disturb** özelliğini açık veya kapalı olarak ayarlayabilir ve **Do not disturb** için başlangıç ve bitiş zamanını ayarlayabilirsiniz. Do not disturb (Rahatsız etme) ayarı, Smart notifications (Akıllı bildirimler) ayarı On (Açık) olarak seçildiğinde görünür.
4. A360'ınızın düğmesini basılı tutarak A360 ile mobil uygulamayı eşitleyin.

A360'TAKİ DO NOT DİSTURB (RAHATSIZ ETME) ÖZELLİğİ

Bildirim ayarlarını A360'ınızda aşağıdaki şekilde devre dışı bırakabilirsiniz:

1. Kontrol menüsünü görene dek yan düğmeyi basılı tutun. (Öncelikle Searching (Aranıyor) bildirimini



göreceksiniz ancak düğmeyi basılı tutmaya devam edin.)



2. Do not disturb (Rahatsız etme) simgesine dokunun:

Ekranda Do not disturb on (Rahatsız etme etkin) bildirimi görüntülenir ve ekran saat görünümüne geçer.



Özellik etkinken saat görünümünde hilal ay simgesi gösterilir:

Bildirim uyarılarını etkinleştirmek için adımları yineleyin.

BLOCK APPS (UYGULAMALARI ENGELLE)

Polar Flow uygulamasında belirli uygulamalardan gelen bildirimleri engelleyebilirsiniz. Bir uygulamadan A360'ınıza ilk bildirim geldiğinde, ilgili uygulama Settings > Notifications > Block apps (Ayarlar > Bildirimler > Uygulamaları engelle) altında listelenir ve isterseniz ilgili uygulamayı engelleyebilirsiniz.

TELEFON AYARLARI

Telefonunuzdan A360'ınıza bildirimler alabilmek için öncelikle bildirimlerini almak istediğiniz mobil uygulamalarındaki bildirimleri etkinleştirmeniz gerekir. Bu işlemi mobil uygulamanın ayarları ya da Android telefonunuzun Uygulama bildirimleri ayarları aracılığı ile yapabilirsiniz. Uygulama bildirimleri ayarları ile ilgili daha fazla bilgi için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna bakınız.

Ardından Polar Flow uygulamasının telefonunuzdan gelecek bildirimleri alabilmesi için erişim iznine sahip olması gerekir. Telefonunuzun bildirimlerine erişmesi için Polar Flow uygulamasına erişim izni vermeniz gerekir (Polar Flow uygulamasında bildirimleri etkinleştirin). Gerektiğinde erişim izni vermek için Polar Flow uygulaması sizi yönlendirir.

KULLANIM

Bir bildirim alırken, Polar cihazınız titreşerek sizi haberdar edecektir. Bir çağrı alırken, çağrıyı yanıtlamayı, sessize almayı ya da reddetmeyi seçebilirsiniz. Sessize almak yalnızca Polar cihazınızı sessize alır. Telefonunuz çalmaya devam eder. Bir çağrı uyarısı sırasında bir bildirim gelirse, bildirim gösterilmez.

Egzersiz seansları sırasında herhangi bir bildirim almazsınız.

BİLDİRİMLERİN SONLANDIRILMASI

Bildirimleri kendiniz veya zaman aşımı ile sonlandırabilirsiniz. Bildirimi elle sonlandırmak telefonunuzun ekranından da kaldırılmasını sağlar. Ancak zaman aşımı ile bildirim yalnızca Polar cihazınızda sonlandırılır ve telefonunuzda görünmeye devam eder.

Bildirimleri ekrandan kaldırmak için:

- Elle: Yan düğmeye basın

Zaman aşımı: Elle sonlandırmazsanız bildirim 30 saniye sonra kaybolacaktır

BLUETOOTH BAĞLANTISI İLE ÇALIŞAN AKILLI BİLDİRİMLER ÖZELLİĞİ

Bluetooth bağlantısı ve Akıllı Bildirimler özelliği, A360 ve telefonunuz arasında bir engel bulunmaması ve cihazlar arasında en fazla 5 m mesafe olması koşuluyla çalışır. A360 iki saatten daha kısa süre menzile dışında kalırsa, A360 menzile yeniden girdiğinde telefonunuz 15 dakika içinde otomatik olarak bağlantıyı yeniden kurar.

A360 iki saatten daha uzun süre menzile dışında kalırsa, A360'ın düğmesini basılı tutarak bağlantıyı yeniden kurun.

POLAR SPOR PROFİLLERİ

A360'ınızda varsayılan olarak yedi spor profili bulunmaktadır. Flow web hizmetinde yeni sporlar ekleyebilir ve bunları A360'ınızı senkronize ederek tüm favori sporlarınız için bir liste oluşturabilirsiniz. Ayrıca her bir spor

profili için bazı özel ayarlar tanımlayabilirsiniz. Örneğin, yoga spor profilinde titreşimli geribildirim kapalı olarak ayarlayabilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Flow Web Hizmetindeki Spor Profilleri](#) bölümüne bakınız.

Spor profillerini kullanarak egzersizlerinizi takip edebilir ve farklı sporlardaki ilerleme durumunuzu görebilirsiniz. Bunu [Flow web hizmeti](#)'nde yapabilirsiniz.

POLAR AKILLI YÖNLENDİRME ÖZELLİKLERİ

Polar Akıllı Yönlendirme, günlük kondisyon düzeyi değerlendirmesi, kişisel egzersiz planları oluşturma, doğru zorluk derecesinde egzersiz veya anlık geri bildirim alma gibi eşsiz ve kullanımı kolay özellikler sunar. Bu özellikler ihtiyaçlarınıza göre özel olarak ve egzersiz yaparken en fazla fayda ve motivasyonu sağlamak için tasarlanmıştır.

A360'ta aşağıdaki Polar Akıllı Yönlendirme özellikleri bulunmaktadır:

- [Smart calories](#) (Akıllı kalori)
- [Heart rate zones](#) (Kalp atış hızı bölgeleri)
- [Training Benefit](#) (Egzersiz Kazanımı)

AKILLI KALORİ

Piyasadaki en hassas kalori sayacı, kişisel verilerinize göre yakılan kalori miktarını hesaplar:

- Kilo, boy, yaş, cinsiyet
- Kişinin maksimum kalp atış hızı (HR_{maks})
- Egzersizinizin veya etkinliğinizin zorluk derecesi
- Kişinin maksimum oksijen alımı ($VO2_{maks}$)

Kalori hesaplaması, hızlanma ve kalp atış hızı verilerinin doğru bir birleşimiyle elde edilir. Kalori hesaplaması, egzersiz sırasında yaktığınız kalori miktarını doğru ölçer.

Egzersiz seansları sırasında harcadığınız toplam enerjyi (kcal, yani kilokalori cinsinden) ve daha sonra seansta yaktığınız toplam kilokalori miktarını görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca her gün toplamda ne kadar kalori harcadığınızı takip edebilirsiniz.

KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ

Maksimum kalp atış hızınızın %50 ve %100'ü arasındaki aralık beş kalp atış hızı bölgesine ayrılır. Kalp atış hızınızı belirli bir kalp atış hızı bölgesinde tutarak kolayca egzersizinizin yoğunluk seviyesini kontrol edebilirsiniz. Her kalp atış hızı bölgesinin kendine özgü temel kazanımları vardır. Bu kazanımları anlamak, egzersizinizden beklediğiniz etkiyi elde etmenize yardımcı olur.

Okumaya devam edin: [Kalp atış hızı bölgeleri nelerdir?](#)

TRAINING BENEFİT

Egzersiz Kazanımı, her egzersiz seansının etkisi hakkında yazılı geri bildirim vererek egzersizinizin ne kadar etkili olduğunu daha iyi anlamana yardımcı olur. **Geri bildirim, Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde görebilirsiniz.** Geri bildirim almak için, [kalp atış hızı bölgelerinde](#) toplamda en az 10 dakika egzersiz yapmış olmanız gerekir.

Training Benefit geri bildirim, kalp atış hızı bölgelerine dayalıdır. Her bölgede ne kadar zaman geçirdiğinizi ve kaç kalori yaktığınızı okur.


Farklı egzersiz faydaları ile ilgili açıklamalar aşağıdaki tabloda listelenmiştir.

| Geri bildirim | Faydaları |
|--|---|
| Maximum training+ (Maksimum egzersiz+) | Zorlu bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı. |
| Maximum training (Maksimum egzersiz) | Zorlu bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz. |
| Maximum & Tempo training (Maksimum ve Tempolu egzersiz) | Zorlu bir seanstı! Hızınızı ve performansınızı artırdınız. Bu seanstta ayrıca aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız. |
| Tempo & Maximum training (Tempolu ve Maksimum egzersiz) | Zorlu bir seanstı! Aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız. Bu seanstta ayrıca hızınızı ve performansınızı artırdınız. |
| Tempo training+ (Tempo egzersizi+) | Uzun bir seanstta çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı. |
| Tempo training (Tempo egzersizi) | Çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. |
| Tempo & Steady state training (Tempo ve Kararlı durum egzersizi) | Temponuz çok iyi! Yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans, aerobik kondisyonunuzu ve kaslarınızın dayanıklılığını da geliştirdi. |
| Steady state & Tempo training (Kararlı durum ve Tempo egzersizi) | Temponuz çok iyi! Aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz ve kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız. Bu seanstta ayrıca yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. |
| Steady state training+ (Kararlı durum egzersizi+) | Mükemmel! Bu uzun seanstta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdınız. |
| Steady state training (Kararlı durum egzersizi) | Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. |
| Steady state & Basic training, long (Kararlı | Mükemmel! Bu uzun seanstta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında |

| Geri bildirim | Faydaları |
|--|---|
| durum ve Temel egzersiz, uzun) | vücutunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. |
| Steady state & Basic training (Kararlı durum ve Temel egzersiz) | Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. |
| Basic & Steady state training, long (Temel ve Kararlı durum egzersizi, uzun) | Çok iyi! Bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. |
| Basic & Steady state training (Temel ve Kararlı durum egzersizi) | Çok iyi! Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. |
| Basic training, long (Temel egzersiz, uzun) | Çok iyi! Düşük zorluk derecesindeki bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. |
| Basic training (Temel egzersiz) | İyi sonuç! Düşük zorluk derecesindeki bu seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. |
| Recovery training (Dinlenme egzersizi) | Dinlenmeniz için iyi bir seans. Bunun gibi hafif bir egzersiz, vücudunuzun egzersize alışmasını sağlar. |

ALARM (ALARM)

A360 alarmı sessiz ve titreşimlidir. Bir alarmı yalnızca Polar Flow mobil uygulamasında ayarlayabilirsiniz.

 Alarm açık olarak ayarlandığında, saat görünümünde bir saat simgesi görüntülenir.

Parmağınızla görünümü yukarı kaydırarak alarm zamanını **My day** (Günüm) öğesinden kontrol edebilirsiniz.

POLAR FLOW UYGULAMASI VE WEB HİZMETİ

POLAR FLOW UYGULAMASI

Polar Flow uygulaması, etkinlik ve egzersiz verilerinizi çevrimdışı olarak istediğiniz zaman görsel olarak incelemenize olanak sağlar.

7/24 etkinliğinizin ayrıntılarını öğrenin. Günlük hedefinizde nelerin eksik olduğunu ve buna nasıl ulaşabileceğinizi bulun. Attığınız adımları, katettiğiniz mesafeyi, yaktığınız kalori miktarını ve uyku sürenizi görün.

Flow uygulaması, egzersiz hedeflerinize kolayca erişmenize ve kondisyon testi sonuçlarınızı görüntülemenize olanak sağlar. Anında egzersizinizin özetini görün ve performansınızın her ayrıntısını analiz edin. Egzersiz günlüğünde egzersizinizin haftalık özetlerini görün. Ayrıca egzersizinizin öne çıkan sonuçlarını Flow topluluğundaki arkadaşlarınız ile paylaşabilirsiniz.


Bunun yanı sıra yeni A360'ınızın kurulumunu kablosuz olarak yapabilirsiniz. [A360'ın Kurulumu](#) bölümüne bakınız.

Flow uygulamasını kullanmaya başlamak için App Store veya Google Play'den mobil cihazınıza indirin. Polar Flow uygulamasıyla ilgili destek ve daha fazla bilgi için support.polar.com/en/support/Flow_app adresine gidin. Yeni bir mobil cihazı (akıllı telefon, tablet) kullanıma almadan önce A360 ile eşleştirmeniz gerekmektedir.

A360 İLE BİR MOBİL CİHAZIN EŞLEŞTİRİLMESİ

Bir mobil cihazı eşleştirmeden önce

- App Store'dan veya Google Play'den Flow uygulamasını indirin.
- mobil cihazınızda *Bluetooth* işlevinin açık ve uçak modunun/uçuş modunun kapalı olduğundan emin olun.

 *Eşleştirme işlemi Flow uygulamasında yapmanız gerekir, mobil cihazınızın Bluetooth ayarlarında değil.*

Bir mobil cihazı eşleştirmek için:

1. Mobil cihazınızda Flow uygulamasını açın ve [A360'ınızın kurulumunu](#) yaparken oluşturduğunuz Polar hesabınızla oturum açın.
2. Mobil cihazınızın **Connect product** (Ürün bağlantısı) görünümünde **Waiting for A360** (A360 için bekleniyor) bildirimini görüntülenmesini bekleyin.
3. A360'ın düğmesini basılı tutun.
4. **Pair: touch device with A360** (Eşleştirme: A360 ile cihaza dokununuz) bildirimini görüntülenir. A360'ınız ile mobil cihaza dokununuz

5. **Pairing** (Eşleştiriliyor) bildirimi görüntülenir.
6. A360'ınızda **Confirm on other dev. xxxxx** (Diğer cihazda onaylayın xxxxx) bildirimi görüntülenir. A360'ta görüntülenen pin kodunu mobil cihazda girin. Eşleştirme işlemi başlar.
7. İşlem tamamlandığında **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) bildirimi görüntülenir.

Flow uygulamasında egzersiz verilerinizi görmek için, seansınızdan sonra A360'ınız ile senkronize etmeniz gerekir. A360'ınızı Flow uygulaması ile senkronize ettiğinizde egzersiz ve etkinlik verileriniz de internet üzerinden Flow web hizmeti ile otomatik olarak senkronize edilir. Flow uygulaması, A360'ınızdaki egzersiz verilerini web hizmetine senkronize etmenin en kolay yoludur. Senkronizasyon ile ilgili daha fazla bilgi için, [Syncing](#) (Senkronizasyon/Eşitleme) bölümüne bakınız.

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Polar Flow web hizmeti etkinlik hedefinizi ve etkinliğinizin ayrıntılarını gösterir ve ayrıca günlük alışkanlıklarınızın ve tercihlerinizin sağlığını nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur. Flow web hizmeti, egzersizinizin her ayrıntısını planlamanızı ve analiz etmenizi ve ayrıca performansınız ve ilerleme durumunuz hakkında uzun vadeli ve daha fazla bilgi edinmenizi sağlar. A360'ı, sporlar ekleyerek ve ayarları kendinize göre özelleştirerek egzersiz gereksinimlerinizi tam olarak karşılayacak şekilde ayarlayabilir ve kişiselleştirebilirsiniz. Ayrıca egzersizinizin öne çıkan sonuçlarını Flow topluluğundaki arkadaşlarınız ile paylaşabilirsiniz.

Flow web hizmetini kullanmaya başlamak için flow.polar.com/start adresinde [A360'ınızın ayarlarını yapın](#). Orada A360 ve web hizmeti arasında veri senkronizasyonu için FlowSync yazılımını indirmek ve yüklemek ve ayrıca web hizmeti için bir kullanıcı hesabı oluşturmak için yönlendirileceksiniz. Ayrıca anında analizler ve web hizmetine veri senkronizasyonu için Flow uygulamasını mobil cihazınıza indirin.

FEED (GERİ BİLDİRİM)

Feed (Geri Bildirim) bölümünde son zamanlarda siz ve arkadaşlarınızın neler yaptığını görebilirsiniz. En son egzersiz seanslarınızı ve etkinlik özetlerini görebilir, en iyi değerlerinizi ve derecelerinizi paylaşabilir, yorum yapabilir ve arkadaşlarınızın etkinliklerini beğenebilirsiniz.

EXPLORE (KEŞFET)

Explore (Keşfet) bölümünde haritada gezinebilir ve diğer kullanıcıların paylaştıkları rota bilgilerini içeren egzersiz seanslarını görebilirsiniz. Diğer kullanıcıların rotalarını keşfederek en önemli sonuçların nerelerde alındığını görebilirsiniz.

DIARY (GÜNLÜK)

Diary (Günlük) bölümünde günlük etkinliğinizi, planlı egzersiz seanslarınızı (egzersiz hedefleri) görebilir ve daha önceki egzersiz sonuçlarınızı ve kondisyon testi sonuçlarınızı gözden geçirebilirsiniz.

PROGRESS (İLERLEME DURUMU)

Progress'te (İlerleme durumu), gelişiminizi raporlarla takip edebilirsiniz. Raporlar, uzun vadede egzersizlerinizdeki ilerlemenizi takip etmenin kullanışlı bir yoludur. Haftalık, aylık ve yıllık raporlarda gösterilecek sporu seçebilirsiniz. Özel süre ile hem süreyi hem de sporu seçebilirsiniz. Aşağı açılır listelerden rapor için süreyi ve sporu seçebilir ve çark simgesine basarak rapor grafiğinde görmek istediğiniz verileri seçebilirsiniz.

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için, support.polar.com/en/support/flow adresine gidin.

EGZERSİZİN PLANLANMASI


Flow web hizmetinde ayrıntılı egzersiz hedefleri oluşturarak egzersizinizi planlayabilir ve bunları FlowSync yazılımı ya da Flow uygulaması aracılığıyla A360'ınıza senkronize edebilirsiniz. A360'ınız egzersiz yaparken hedefinize erişmeniz için sizi yönlendirecektir. A360'ınız, Flow web hizmetinde planladığınız egzersiz seanslarındaki [kalp atış hızı bölgelerini](#) kullanır. EnergyPointer özelliği kullanılamaz.

- **Quick Target** (Hızlı Hedef): Egzersiz için bir süre veya kalori hedefi seçin. Örneğin, 500 kcal yakmayı veya 30 dakika koşmayı seçebilirsiniz.
- **Phased Target** (Aşamalı Hedef): Egzersiz seansınızı aşamalara ayırabilir ve her bir aşama için farklı bir süre ve zorluk derecesi ayarlayabilirsiniz. Bu hedef türü, örneğin aralıklı bir egzersiz seansı oluşturmak ve seansa uygun ısınma ve soğuma aşamaları eklemek içindir.
- **Favorites** (Favoriler): Bir hedef oluşturun ve yeniden yapmak istediğinizde kolayca erişmek için **Favorites**'e (Favoriler) ekleyin.


BİR EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURULMASI

1. **Diary**'ye (Günlük) gidin ve **Add > Training target**'ı (Ekle > Egzersiz hedefi) tıklayın.
2. **Add training target** (Egzersiz hedefi ekle) görünümünde **Quick** (Hızlı) veya **Phased** (Aşamalı) seçeneğini seçin.

Quick Target (Hızlı Hedef)

1. **Quick** (Hızlı) seçeneğini seçin.
2. **Sport**'u (Spor) seçin, **Target name** (Hedef adı - en fazla 45 harf), **Date** (Tarih), **Time** (Saat) ve varsa eklemek istediğiniz **Notes** (Notlar - isteğe bağlı) girin.
3. Süre veya kaloriyi girin. Değerlerden yalnızca bir tanesini girebilirsiniz.
4. Hedefi **Favorites**'e (Favoriler) eklemek istiyorsanız favori simgesine  tıklayın.
5. Hedefi **Diary**'e (Günlük) eklemek için **Save**'e (Kaydet) tıklayın.


Phased Target (Aşamalı Hedef)

1. **Phased** (Aşamalı) seçeneğini seçin.
2. **Sport**'u (Spor) seçin, **Target name** (Hedef adı - en fazla 45 harf), **Date** (Tarih), **Time** (Saat) ve varsa eklemek istediğiniz **Notes** (Notlar - isteğe bağlı) girin.
3. Yeni bir aşamalı hedef oluşturmak istiyorsanız (**CREATE NEW**) [YENİ OLUŞTUR] seçeneğini veya şablon kullanmak istiyorsanız (**USE TEMPLATE**) seçeneğini seçin.
4. Hedefinize aşamalar ekleyin. Süreye dayalı bir aşama eklemek için **DURATION**'a (Süre) tıklayın. Her aşama için isim ve süre, sonraki aşama için manuel veya otomatik başlatma seçeneğini ve zorluk derecesini seçin.
5. Hedefi **Favorites**'e (Favoriler) eklemek istiyorsanız favori simgesine  tıklayın.
6. Hedefi **Diary**'e (Günlük) eklemek için **Save**'e (Kaydet) tıklayın.

Favorites (Favoriler)

Bir hedef oluşturup favorilerinize eklediyseniz, hedefi programlı bir hedef olarak kullanabilirsiniz.

1. **FAVORITE TARGETS** (Favori Hedefler) seçeneğini seçin. Egzersiz hedefi favorileriniz gösterilir.
2. Hedefiniz için şablon olarak bir favori seçmek için **USE** (Kullan) seçeneğine tıklayın.
3. **Date** (Tarih) ve **Time** (Saat) girin.
4. İsterseniz hedefi düzenleyebilir veya olduğu gibi bırakabilirsiniz.

 Bu görünümde hedefi düzenlemek favori hedefi etkilemez. Favori hedefi düzenlemek istiyorsanız, adınızın ve profil fotoğrafınızın sağındaki yıldız simgesine tıklayarak **FAVORITES**'e (Favoriler) gidin.

5. Hedefi **Diary**'e (Günlük) eklemek için **ADD TO DIARY** (Günlüğe ekle) seçeneğine tıklayın.

HEDEFLERİN A360'A SENKRONİZASYONU

Egzersiz hedeflerinizi FlowSync ya da Flow uygulamasını kullanarak Flow web hizmetinden A360'ınıza senkronize etmeyi unutmayın. Bunları senkronize etmezseniz yalnızca Flow web hizmeti "Diary" (Günlük) ya da "Favorites" (Favoriler) listenizde yer alırlar.

Egzersiz hedeflerinizi A360'ınıza senkronize ettikten sonra egzersiz hedeflerinizi **Favorites** içerisinde favoriler olarak bulabilirsiniz.


Egzersiz hedefli bir seans ile ilgili bilgi için [Bir egzersiz seansının başlatılması](#) bölümüne bakınız.

FAVORİLER


Favorites'de (Favoriler) Flow web hizmetindeki favori egzersiz hedeflerinizi ekleyebilir ve bunları yönetebilirsiniz. A360'ınızda aynı anda en fazla 10 favori bulunabilir. Flow web hizmetinde 10'den fazla favoriniz varsa eşitleme (senkronizasyon) sırasında listedeki ilk 10 favori A360'ınıza aktarılır. Bunları A360'ınızdaki **Favorites** (Favoriler) menüsü altında bulabilirsiniz.

Favorilerinizin sırasını, web hizmetinde sürükleyip bırakarak değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz favoriyi seçin ve listede yerleştirmek istediğiniz yere sürükleyin.


Favorilere bir Egzersiz Hedefi eklenmesi:

1. [Bir egzersiz hedefi oluşturun.](#)
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine  tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir


ya da

1. **Diary**'den (Günlük) bir hedefi açın.
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine  tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir.

Bir favorinin düzenlenmesi

1. Adınızın yanında sağ üst köşede yer alan favoriler simgesine  tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz görüntülenir.
2. Düzenlemek istediğiniz favoriyi seçin.
3. Hedefin adını değiştirebilirsiniz. **SAVE** (Kaydet) düğmesine tıklayın.
4. Hedefle ilgili diğer bilgileri değiştirmek için **VIEW** (Görüntüle) düğmesine tıklayın. Gerekli tüm değişiklikleri yaptıktan sonra **UPDATE CHANGES** (Değişiklikleri güncelle) seçeneğine tıklayın.

Bir favorinin silinmesi

1. Adınızın yanında sağ üst köşede yer alan favoriler simgesine  tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz görüntülenir.
2. Favoriler listesinden kaldırmak için egzersiz hedefinin sağ üst köşesindeki sil simgesine tıklayın.

FLOW WEB HİZMETİNDEKİ POLAR SPOR PROFİLLERİ

A360'ınızda varsayılan olarak yedi spor profili bulunmaktadır. Flow web hizmetinde sporlar listenize yeni spor profilleri ekleyebilir ve yenilerin yanı sıra mevcut profilleri de düzenleyebilirsiniz. A360'ınızda en fazla 20 spor profili yer alabilir. Eğer Flow web hizmetinde 20'den fazla spor profili varsa senkronizasyon sırasında listedeki ilk 20 profil A360'ınıza aktarılır.

Spor profillerinizi sırasını, sürükleyip bırakarak değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz sporu seçin ve listede yerleştirmek istediğiniz yere sürükleyin.

BİR SPOR PROFİLİNİN EKLENMESİ

Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşedeki adınızı/profil fotoğrafınızı tıklatın.
2. **Sport Profiles**'ı (Spor Profilleri) seçin.
3. **ADD SPORT PROFILE** (Spor profili ekle) seçeneğine tıklayın ve listeden bir spor seçin.
4. Seçtiğiniz spor listeye eklenir.

BİR SPOR PROFİLİNİN DÜZENLENMESİ

Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşedeki adınızı/profil fotoğrafınızı tıklatın.
2. **Sport Profiles**'ı (Spor Profilleri) seçin.
3. Düzenlemek istediğiniz sporun altındaki **EDIT** (Düzenle) seçeneğine tıklayın.

Her spor profilinde aşağıdaki bilgileri düzenleyebilirsiniz:

Heart Rate (Kalp atış hızı)

- Heart rate view (Kalp atış hızı görünümü)
- Heart rate visible to other devices (Kalp atış hızı diğer cihazlara görünür) (Bluetooth® Smart kablosuz teknolojisini kullanan diğer araçlar (ör. spor salonu aletleri) kalp atım hızınızı algılayabilir.
- Flow web hizmetinde oluşturup A360'ınıza aktardığınız egzersiz seanslarının kalp atış hızı bölgesi türü.

Gestures and Feedback (Hareketler ve Geribildirim)

- Vibration feedback (Titreşimle geri bildirim)

Spor profili ayarlarını tamamladıktan sonra **SAVE**'e (Kaydet) tıklayın. Ayarları A360'ınıza senkronize etmeyi unutmayın.

EŞİTLEME (SENKRONİZASYON)

Verileri A360'ınızdan FlowSync yazılımı ve USB bağlantı noktası aracılığı ile ya da Flow uygulaması ve Bluetooth Smart® aracılığı ile kablosuz olarak aktarabilirsiniz. A360'ınız ile Flow web hizmeti ve uygulaması arasında veri senkronizasyonu yapabilmek için bir Polar hesabına ve FlowSync yazılımına sahip olmanız gerekmektedir. [Flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) adresinde [A360'ın kurulumu](#)'nu yaptıysanız hesabınızı oluşturmuş ve yazılımı indirmişsinizdir. A360'ınızı kullanmaya başlarken hızlı kurulum yaptıysanız, tam [kurulum](#) için flow.polar.com/start adresine gidin. Flow uygulamasını, App Store ya da Google Play'den mobil cihazınıza indirin.

A360, web hizmeti ve mobil uygulama arasında senkronizasyon yapmayı unutmayın ve verileri güncel tutun.

FLOW MOBİL UYGULAMASI İLE EŞİTLEME


Senkronizasyon yapmadan önce:

- Bir Polar hesabına ve Flow uygulamasına sahip olmanız gerekir.
- Mobil cihazınızda Bluetooth açık, uçak/uçuş modu ise kapalı olmalıdır.
- A360'ınızı mobil cihazınızla eşleştirmiş olmanız gerekir. Daha fazla bilgi için [Polar Flow uygulaması](#)'na bakınız.

Verilerinizi kendiniz eşitlemek için:

1. Flow uygulamasında oturum açın ve A360'ın düğmesini basılı tutun.
2. **Searching, Connecting** (Aranıyor, Bağlanılıyor) ardından **Syncing** (Eşitleniyor) bildirimini görüntülenir.
3. İşlem tamamlandığında **Completed** (Tamamlandı) bildirimini görüntülenir.

Polar A360 aygıt yazılımı sürüm 1.1.15'ten itibaren, kondisyon takipçiniz otomatik olarak her saat başı Polar Flow uygulaması ile eşitleme işlemi gerçekleştirir. Ayrıca her egzersiz seansından, hareketsizlik bildiriminden, etkinlik hedefine erişildikten ya da bir Kondisyon Testi yapıldıktan sonra, veriler uygulama ile arka planda eşitlenir.

 A360'ınızı Flow uygulaması ile senkronize ettiğinizde egzersiz ve etkinlik verileriniz de internet üzerinden Flow web hizmeti ile otomatik olarak senkronize edilir.


Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için, support.polar.com/en/support/Flow_app adresine gidin.

FLAWSYNC ARACILIĞI İLE FLOW WEB HİZMETİ İLE EŞİTLEME

Flow web hizmeti ile verileri senkronize etmek için FlowSync yazılımı gerekir. [Flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) adresine gidin ve senkronizasyon işleminden önce yazılımı indirin ve kurun.

1. USB kablosunu kullanarak A360'ı bilgisayarınıza bağlayın. FlowSync yazılımınızın çalıştığından emin olun.
2. Bilgisayarınızın ekranında FlowSync penceresi açılır ve eşitleme işlemi başlar.
3. İşiniz bittiğinde tamamlandığını belirten bir mesaj gösterilir.

A360'ınızı bilgisayarınıza her bağladığınızda Polar FlowSync yazılımı verilerinizi Polar Flow web hizmetine aktarır ve değiştirmiş olabileceğiniz ayarları senkronize eder. Eşitleme işlemi otomatik olarak başlamazsa, FlowSync yazılımını masaüstü simgesinden (Windows) veya uygulamalar klasöründen (Mac OS X) başlatın. Her aygıt yazılımı güncelleştirmesi geldiğinde FlowSync size haber verecek ve yüklemenizi isteyecektir.

 A360 bilgisayarınıza bağlıyken Flow web hizmetinde ayarları değiştirirseniz, ayarları A360'a aktarmak için FlowSync'te senkronizasyon düğmesine basın.

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için, support.polar.com/en/support/flow adresine gidin.

FlowSync yazılımının kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için, support.polar.com/en/support/FlowSync adresine gidin.

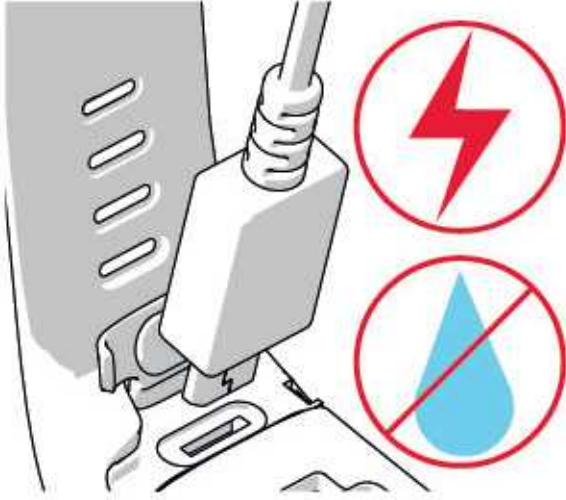
ÖNEMLİ BİLGİLER

A360'IN BAKIMI

Tüm elektronik cihazlar gibi Polar A360 da özenle kullanılmalıdır. Aşağıdaki öneriler garanti gerekliliklerini sağlamanıza ve bu ürünü uzun yıllar boyunca keyifle kullanmanıza yardımcı olacaktır.

USB kablosu, cihazın USB bağlantı noktasına zarar vermeden dikkatli şekilde takılmalıdır.

USB bağlantı noktası ıslakken cihazı şarj etmeyin. Şarj işleminden önce USB bağlantı noktasının kuruması için kapağını bir süre açık bırakın. Böylece şarj ve eşitlemeyi sorunsuz olarak yapabilirsiniz.



Egzersiz cihazınızı temiz tutun.

- Her egzersiz seansından sonra cihazı ve silikon kordonu sabunlu ılık su ile temizledikten sonra musluk suyunda yıkamanızı öneririz. Lütfen cihazı kordondan çıkarın ve her ikisini ayrı olarak yıkayın. Yumuşak bir havluyla iyice kurulayın.

i *Havuz suyunu temiz tutmak için klor kullanılan bir yüzme havuzunda egzersiz yaptıktan sonra cihazı ve kordonu musluk suyu ile yıkamanız önemlidir.*

- Cihazı 7/24 kullanmıyorsanız, yerine kaldırmadan önce iyice kurulayın. Plastik poşet veya ıslak spor çantası gibi hava almayan veya nemli bir ortamda saklamayın.
- Gerektiğinde yumuşak bir havluyla silip kurulayın. Egzersiz cihazınızı temizlemek için nemli bir kağıt havlu kullanın. Su geçirmezlik özelliğini korumak için egzersiz cihazınızı basınçlı suyla yıkamayın. Kesinlikle alkol veya temizlik teli veya kimyasalları gibi aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri kullanmayın.

- A360'ı bir bilgisayara ya da şarj cihazına bağlarken, A360'ın USB bağlantı noktasında nem, saç, toz ya da kir olmadığını kontrol edin. Kir veya nemi yavaşça silerek temizleyin. Temizlik yaparken çizilmeleri önlemek için sivri aletler kullanmayın.

Çalışma sıcaklıkları -10 °C ila +50 °C / +14 °F ila +122 °F arasındadır.

SAKLAMA

Egzersiz cihazını serin ve kuru bir yerde saklayın. Nemli veya hava almayan bir yerde (plastik poşet veya spor çanta) veya iletken maddelerle (ıslak havlu) bir arada bulundurmeyin. Egzersiz cihazını arabada veya bisiklet üzerinde uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

Egzersiz cihazını tam ya da kısmen şarj edilmiş halde saklamanız önerilir. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Egzersiz cihazını çok uzun bir süre kullanmayacaksanız, her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir. Bu, pilin ömrünü uzatacaktır.

Kalp atış hızı sensörünün pil ömrünü uzatmak için kayışı ve konektörü kurutun ve ayrı ayrı saklayın. Kalp atış hızı sensörünü serin ve kuru bir yerde saklayın. Hızlı oksitlenmeyi önlemek için kalp atış hızı sensörünü, spor çantası gibi hava almayan bir malzeme içinde ıslak halde bırakmayın. Kalp atış hızı sensörünü uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

SERVİS

İki yıllık garanti süresi boyunca, yalnızca yetkili bir Polar Servis Merkezi'nde bakım ve onarım yaptırmanızı öneririz. Polar Electro'nun yetki vermediği bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez. Daha fazla bilgi için [Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi](#) bölümüne bakınız.


İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için support.polar.com adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyarlanmış olan siteyi ziyaret edin.

PİLLER

Polar ürünün kullanım ömrünün sonunda yerel atık imha yönetmeliklerine uyararak ve mümkün olduğunda elektronik cihazların ayrı olarak toplandığı merkezlere başvurarak atıkların çevreye ve halk sağlığına olası etkilerini en aza indirmenizi önermektedir. Bu ürünü sınıflandırılmamış evsel atık olarak çöpe atmayın.

A360'IN PİLİNİN ŞARJ EDİLMESİ

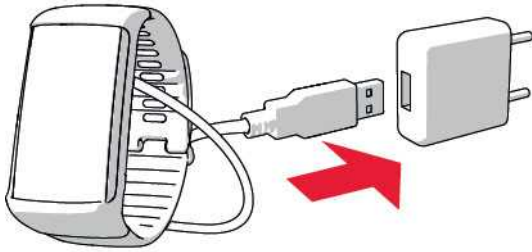
A360'ta şarj edilebilir bir pil bulunmaktadır. Şarj edilebilir pillerin yeniden şarj edilebilme sayısı sınırlıdır. Pili, kapasitesinde önemli bir azalma olmadan 300 kezden fazla şarj edebilir ve boşaltabilirsiniz. Yeniden şarj edilebilme sayısı da, kullanıma ve çalışma koşullarına göre farklılık göstermektedir.

 Pili 0°C'nin altındaki veya +40°C'nin üstündeki sıcaklıklarda ya da USB bağlantı noktası ıslakken şarj etmeyin.

Pili duvar prizinde de şarj edebilirsiniz. Duvar prizinde şarj ederken USB güç adaptörü kullanın. (Ürün setine dahil değildir). USB güç adaptörü kullanıyorsanız, adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış gücü 5Vdc) yazdığından ve en az 500mA akım sağladığından emin olun. Yalnızca yeterli güvenlik onayına sahip bir USB güç adaptörü kullanın ("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" veya "CE" işaretli).

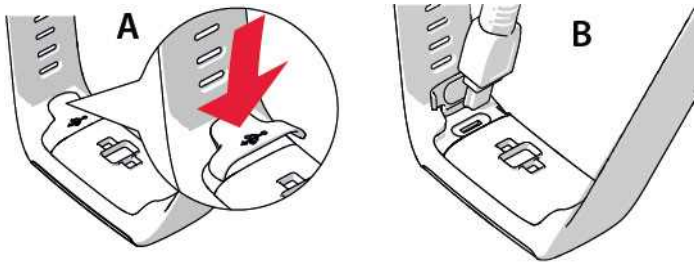


i Polar ürünlerini 9 volt şarj cihazı ile şarj etmeyin. 9 volt şarj cihazı Polar ürününüze hasar verebilir.



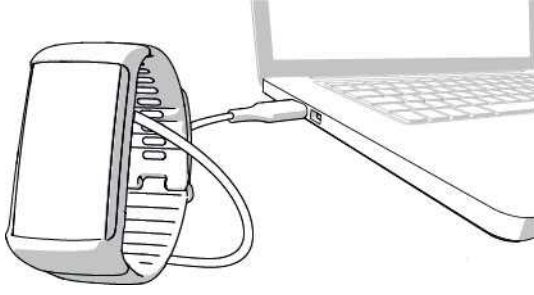
Bilgisayarınızdan şarj etmek için A360'ınızı bilgisayarınıza bağlayın. Böylece aynı zamanda FlowSync ile eşitlenmesini de sağlayabilirsiniz.

1. Ürünle birlikte verilen USB kablosunu (B) mikro USB bağlantı noktasına takmak için, USB bağlantı noktası kapağının üst bölümünü (A) bilekliğin içine doğru itin.



2. Kablonun diğer ucunu bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın. Kabloyu bağlamadan önce USB bağlantı noktasının kuru olduğunu kontrol edin. Pil tamamen boşalmışsa, şarj işlemi birkaç dakika

sonra başlar.



3. Eşitleme (Senkronizasyon) işleminden sonra, ekranda yeşil renkli bir pil simgesi dolmaya başlar.
4. Yeşil pil simgesi tamamen dolduğunda A360 tamamen şarj olmuştur.

i Pili uzun süre tamamen boş olarak ya da her zaman tam dolu halde tutmayın. Bu durumlar pilin kullanım ömrünü etkileyebilir.

PİL ÇALIŞMA SÜRESİ

Pil çalışma süresi, Akıllı Bildirimler kapalıyken 7/24 etkinlik takibi ve her gün 1 saat egzersizle 12 güne kadardır. Çalışma süresi A360'ı kullandığınız ortamın sıcaklığı, kullandığınız özellikler, ekranın açık olduğu süre ve pilin yaşı gibi birçok etkene bağlıdır. Çalışma süresi, donma noktasının çok altındaki sıcaklıklarda önemli ölçüde azalır. A360'ı montunuzun altında kalacak şekilde takmak, daha sıcak kalmasını sağlar ve çalışma süresini arttırır.

DÜŞÜK PİL SEVİYESİ BİLDİRİMLERİ

| | |
|--|---|
| | Battery low. Charge (Pil az, şarj edin) Pilin şarj seviyesi düşük. A360'ı şarj etmeniz önerilir. |
| | Charge before training. (Egzersizden önce şarj edin) Şarj seviyesi bir egzersiz seansını kaydetmek için çok düşük. A360'ı şarj etmeden yeni bir egzersiz seansı başlatılamaz. |

Bileğinizi hareket ettirdiğinizde ya da bir düğmeye bastığınızda ekran açılmıyorsa, pil bitmiştir ve A360 uyku moduna girmiştir. A360'ınızı şarj edin. Pil tamamen bitmişse ekranda şarj animasyonunun belirmesi biraz zaman alacaktır.

ÖNLEMLER

Polar A360 kalp atış hızınızı ölçmek için tasarlanmıştır ve etkinlik durumunuzu size bildirir. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.

Egzersiz cihazı, profesyonel veya endüstriyel hassasiyette çevresel ölçümler elde etmek için kullanılmamalıdır.

Bileklik zamanla kirlenebileceğinden cildinizde oluşabilecek sorunları önlemek için cihazı ve bileklik kayışını arada bir yıkamanızı öneririz.

SİNYAL KARIŞMASI

Elektromanyetik Etkileşim ve Egzersiz Ekipmanı

Elektrikli cihazların yanında sinyal karışması gerçekleşebilir. Ayrıca WLAN (kablosuz yerel ağ) baz istasyonları egzersiz cihazı ile egzersiz yaparken sinyal karışmasına neden olabilir. Düzensiz okumayı veya yanlış işleyişi önlemek için sinyal karışmasına yol açabilecek olası kaynaklardan uzaklaşın.

LED ekranlar, motorlar ve elektrikli fren elektronik veya elektrikli parçalar sinyal karışmasına neden olabilir.

Egzersiz cihazı hâlâ çalışmıyorsa, kullandığınız egzersiz ekipmanı kablosuz kalp atış hızı ölçümü için çok fazla elektriksel sinyal karışmasına yol açıyor olabilir. Daha fazla bilgi için, support.polar.com adresini ziyaret ediniz.

EGZERSİZ YAPARKEN RİSKLERİN EN AZA İNDİRİLMESİ

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.


- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalıktan veya ilaç tedavisinden kurtuluyor musunuz?
- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluk derecesine ek olarak kalp, kan basıncı, fizyolojik durum, astım, solunum vb. ile ilgili ilaçlar ve ayrıca bazı enerji içecekleri, alkol ve nikotin kalp atış hızını etkileyebilir.

Egzersiz yaparken vücudunuzun tepkilerine duyarlı olmanız önemlidir. **Egzersiz yaparken beklenmedik bir ağrı veya yorgunluk hissederseniz, egzersize ara vermeniz veya daha hafif bir zorluk derecesinde devam etmeniz önerilir.**

Not! Kalp pili, defibrilatör veya vücudun içine yerleştirilen başka bir elektronik cihaz kullanıyorsanız Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim bulunmamaktadır. Bununla birlikte ürünlerimizin tüm kalp pillerine veya defibrilatörler gibi vücuda yerleştirilen diğer aygıtlara uygunluğu konusunda söz konusu aygıtların çok fazla çeşitte olması nedeniyle resmi bir garanti verememekteyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşarsanız veya olağan dışı bir şey hissetmeniz durumunda, güvenliğinizi için lütfen doktorunuza danışınız veya ilgili implante elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurunuz.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik tepkiden şüphelenmeniz durumunda Teknik Özellikler'de listelenen malzemeleri kontrol edin. Kalp atış hızı sensörünün cildinize temasından kaynaklanan bir rahatsızlığı önlemek için sensörü bir tişörtün üzerinden giyin ancak sensörün sorunsuz çalışmasını sağlamak için tişörtün elektrotların altında kalan kısımlarını ıslatın.

 *Nem ve aşınmanın birlikte oluşturduğu etki, kalp atış hızı sensörünün yüzeyinden bir renk çıkmasına yol açarak giysilerinizde leke oluşmasına neden olabilir. Cildinize parfüm, güneş kremi ya da böcek savar sürerken egzersiz cihazı yada kalp atış hızı sensörüne temas etmemesine özen gösterin. Renkleri egzersiz cihazına (özellikle açık/parlak renkli egzersiz cihazları) geçebilecek giysileri giymekten kaçının.*

TEKNİK ÖZELLİKLER

A360

| | |
|---------------------------------|---|
| Pil tipi: | 100 mAh Li-pol şarj edilebilir pil |
| Çalışma süresi: | Akıllı Bildirimler kapalıyken 7/24 etkinlik takibi ve her gün 1 saat egzersizle 12 güne kadar. |
| Çalışma sıcaklığı: | -10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F |
| Şarj süresi: | İki saate kadar. |
| Şarj sıcaklığı: | 0 °C - +40 °C / 32 °F - 104 °F |
| Egzersiz takipçisi malzemeleri: | Cihaz: termoplastik poliüretan, akrilonitril bütadien stiren, cam lifi, polikarbon, paslanmaz çelik, cam Kordon: silikon, paslanmaz çelik, polibütlen tereftalat, cam lifi |
| Saat hassasiyeti: | 25 °C / 77 °F sıcaklıkta ± 0,5 saniye/gün'den daha iyi . |
| Kalp atış hızı ölçüm aralığı: | 30-240 bpm |
| Su geçirmezlik: | 30 m |
| Bellek kapasitesi: | Dil ayarlarına bağlı olarak kalp atış hızı ile 60 saatlik egzersiz |

Bluetooth® Smart kablosuz teknolojisini kullanır.

A360 aşağıdaki Polar kalp atış hızı sensörleri ile de uyumludur: Polar H6 ve H7.

POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

FlowSync yazılımını kullanmak için, Microsoft Windows veya Mac işletim sistemleriyle çalışan ve internet bağlantısı ile boş USB bağlantı noktası bulunan bir bilgisayar gerekir.

En yeni uyumluluk bilgileri için support.polar.com adresine göz atın.

POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASI UYUMLULUĞU

En yeni uyumluluk bilgileri için support.polar.com adresine göz atın.

POLAR ÜRÜNLERİNİN SU GEÇİRMEZLİK DÜZEYİ

Çoğu Polar ürününü yüzerken takabilirsiniz. Ancak bu ürünler, dalışa uygun değildir. Su geçirmezlik özelliğinin korunması için suyun altındayken cihazın düğmelerine basmayın. GymLink uyumlu Polar cihazı ve kalp atış hızı sensörü ile suda kalp atış hızını ölçerken řu nedenlerden dolayı sinyal karışması yaşayabilirsiniz:

- İçinde yüksek oranda klor bulunan havuz suyu ve deniz suyu, son derece iletkenidir. Kalp atış hızı sensörünün elektrotları kısa devre yapabilir, bu nedenle kalp atış hızı sensörü EKG sinyallerini tespit edemeyebilir.
- Suya atlanması veya yoğun yüzme egzersizi sırasında zorlu kas hareketleri nedeniyle, kalp atış hızı sensörü vücutta EKG sinyallerinin alınamayacağı bir bölgeye kayabilir.
- EKG sinyal gücü kişiye özeldir ve cihazı kullanan kişinin doku bileşimine göre değişiklik gösterebilir. Suda kalp atış hızı ölçülürken sık sık sorunla karışılaşabilir.

Bilekten kalp atış hızı ölçen Polar cihazları yüzme ve banyoda kullanım için uygundur. Bu cihazlar, yüzdüğünüzde bilek hareketlerinize bakarak etkinlik verilerinizi toplar. Ancak testlerimizde bilekten kalp atış hızı ölçümünün suda optimum şekilde çalışmadığını keşfettik. Bu nedenle, yüzme sırasında bilekten kalp atış hızı ölçülmesini önermiyoruz.

Saat sektöründe su geçirmezlik düzeyi genellikle metreyle ifade edilir. Bu değer, söz konusu derinlikteki statik su basıncını işaret eder. Polar da bu gösterge sistemini kullanmaktadır. Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi, Uluslararası **ISO 22810** veya **IEC60529** standartlarına göre test edilmiştir. Su geçirmezlik göstergesi bulunan tüm Polar cihazları, teslimden önce su basıncına dayanıklılık açısından teste tabi tutulur.

Polar ürünleri, su geçirmezlik düzeylerine göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır. Polar ürününüzün su geçirmezlik kategorisini öğrenmek için ürünün arkasına bakın ve gördüğünüz değer aşağıdaki tabloyla karışlaştırın. Bu tanımlamalar diğer üreticilerin ürünleri için geçerli değildir.

Su altı etkinliklerinde suda hareket ederken oluşan dinamik basınç, statik basınçtan büyüktür. Yani su altında hareket ettirdiğiniz ürüne, sabit duran bir ürüne göre daha fazla basınç uygulanır.

| Ürünün arkasındaki | Su sıçramaları, | Banyoda kullanım ve | şnorkelle aletsiz | Aletli dalış | Su geçirmezlik özellikleri |
|--------------------|-----------------|---------------------|-------------------|--------------|----------------------------|
|--------------------|-----------------|---------------------|-------------------|--------------|----------------------------|

| işaret | ter, yağmur damlaları vb. | yüzme | dalış (dalış tüpü olmadan) | (dalış tüpüyle) | |
|---|----------------------------------|--------------|-----------------------------------|------------------------|---|
| IPX7 su geçirmezliği | TAMAM | - | - | - | Basınçlı su ile yıkamayınız. Su sıçramaları, yağmur damlaları vb. etkilere karşı korumalıdır. Referans standardı: IEC60529. |
| IPX8 su geçirmezliği | TAMAM | TAMAM | - | - | Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: IEC60529. |
| Su geçirmez 20/30/50 metrede su geçirmez Yüzme için uygun | TAMAM | TAMAM | - | - | Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: ISO22810. |
| 100 metrede su geçirmez | TAMAM | TAMAM | TAMAM | - | Suda sık kullanıma uygundur ancak aletli dalışta kullanılamaz. Referans standardı: ISO22810. |

SINIRLI ULUSLARARASI POLAR GARANTİSİ

- Polar Electro Oy, Polar ürünleri için sınırlı bir uluslararası garanti verir. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünlerde, garanti Polar Electro, Inc. tarafından verilir.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., Polar ürününün orijinal tüketicisini/alıcısını, satın alma tarihinden itibaren bir (1) yıllık garanti süresine tabi olan silikondan veya plastikten yapılan bileklikler hariç olmak üzere, ürünün satın alınma tarihinden itibaren iki (2) yıl süreyle malzeme veya işçilik açısından kusursuz olacağını garanti eder.
- Garanti, pildeki normal aşınmaları ve yıpranmaları ya da diğer normal aşınma ve yıpranmaları; yanlış kullanım, kötüye kullanım, kazalar veya gerekli önlemlerin alınmaması nedeniyle oluşacak hasarları; kılıflar/ekranlar, kol bandı, elastik kayış (örn. kalp atış hızı sensörü göğüs kayışı) ve Polar kıyafetlerinde uygunsuz bakımları, ticari kullanımları sonucu oluşan çatlak, kırık veya çizikleri kapsamaz.
- Garanti, doğrudan, dolaylı veya arızı olarak meydana gelen veya özel sebeplerden ötürü ortaya çıkan, ürünle ilişkili herhangi bir hasarı, kayıpları, maliyetleri veya masrafları da kapsamaz.
- Garanti, ikinci el satın alınan ürünleri kapsamaz.
- Garanti süresi içinde ürün, satın alındığı ülkeden bağımsız olarak, tüm yetkili Polar Merkezi Servisleri tarafından ya tamir edilecek ya da değiştirilecektir.

- Polar Electro Oy/Inc. tarafından verilen garanti, yürürlükteki ulusal veya bölgesel yasalar kapsamındaki tüketici haklarını veya tüketicilerin satış/satın alma sözleşmesinden doğan satıcıya karşı haklarını etkilemez.
- Satın aldığınızın bir kanıtı olarak faturanızı saklayınız!
- Herhangi bir ürünle ilgili garanti, ürünün Polar Electro Oy/Inc. tarafından ilk başta pazara sunulduğu ülkelerle sınırlı olacaktır.

Bir ürünle ilgili garanti, ürünün ilk olarak piyasaya sürüldüğü ülkelerle sınırlanacaktır.

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

Polar Electro Oy, ISO 9001:2008 sertifikasına sahip bir şirkettir.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Polar Electro Oy'un önceden yazılı izni olmaksızın bu kılavuzun hiçbir bölümü herhangi bir şekilde veya herhangi bir yolla kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu kullanım kılavuzundaki veya bu ürünün ambalajındaki isimler ve logolar Polar Electro Oy'un ticari markalarıdır. Bu kullanım kılavuzunda veya bu ürünün ambalajında © simgesi ile işaretli isimler ve logolar Polar Electro Oy'un tescilli ticari markalarıdır. Windows ismi Microsoft Corporation'ın ve Mac OS ismi Apple Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır. Bluetooth® markası ve logoları Bluetooth SIG, Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır ve Polar Electro Oy söz konusu markaların kullanım sertifikasına sahiptir.

SORUMLULUK REDDİ

- Bu kılavuzun içeriği yalnızca bilgi verme amaçlıdır. Kılavuzda belirtilen ürünler üreticinin sürekli geliştirme programına göre önceden bildirimde bulunmaksızın değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuz ile ilgili veya bu kılavuzda belirtilen ürünler ile ilgili bir resmi beyanda bulunmaz veya garanti vermez.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuzdaki bilgilerin veya ürünlerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili doğrudan, dolaylı veya tesadüfi ve özel zararlardan, kayıplardan, masraflardan veya harcamalardan sorumlu olmayacaktır.

4.0 TR 4/2016