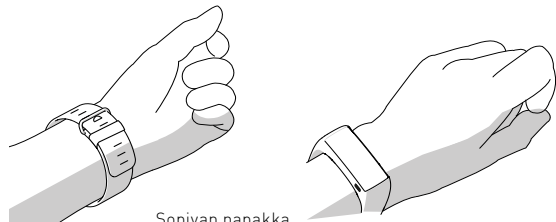


Pukemisohjeita

A370 mittaa sykettä ranteesta jatkuvasti niin arkitoiminnoissa kuin harjoitusten aikana. Syke mitataan oikein, kun ranneke istuu mukavasti ranteeseesi. Sovita ranneke paikoilleen seuraavien ohjeiden avulla.

Tavanomaisessa käytössä kiristä ranneke ranteeseesi **ranneluun taakse** niin, että kellotaulu on kämmenselän puolella. ÄLÄ kiristä fitness-mittaria ranneluun päälle. Ranneke saa olla vähän löysällä, kunhan takana oleva sensori koskettaa ihoa ja pysyy paikoillaan myös liikkuessasi.

Kiristä ranneketta hieman, kun aloitat harjoituksen, jotta sensori ei liiku paikoiltaan harjoittelun aikana. Rannekkeen ei kuulu olla niin kireällä, että se tuntuu epämukavalta. Muista löysätä ranneketta harjoituksen jälkeen, jotta se tuntuu mukavammalta.



Sopivan napakka

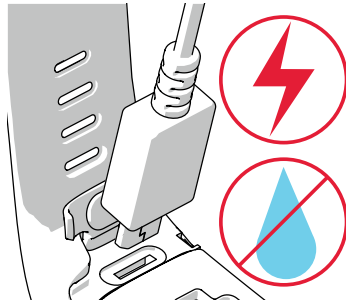
A370:n hoito-ohjeita

Pese A370 ja ranteesi päivittäin ihoärsytyksen välttämiseksi. Kuivaa ranne ja ranneke ennen kuin laitat rannekkeen takaisin. Ota ranneke aika ajoin pois ranteesta, jotta iho saa hengittää.

Huuhtele USB-portti juoksevan veden alla merivedessä uinnin tai voimakkaan hikoilun jälkeen ja jätä kansi auki, kunnes USB-portti on kuivunut kunnolla.

Älä kytke A370-laitteeseen johtoa (latausta tai synkronointia varten), kun USB-portti on märkä tai hikinen.

Laitteen lataaminen märkänä vaurioittaa USB-porttia, joten älä kytke sitä edes tietokoneeseen synkronointia varten, ennen kuin se on kuivunut.



Tekniset tiedot

AKUN TYYPPI	100 MAH:N LITIUMPOLYMEERIAKKU
SYKESENSORI	SISÄINEN OPTINEN
VESITIIVIYS	30 M
MATERIAALIT	RANNEKE: SILIKONI, RUOSTUMATON TERÄS, POLYBUTEENITEREFTALAATTI, LASIKUITU LAITE: TERMOPLASTINEN POLYURETAANI AKRYYLINITRIILIBUTADIEENISTYREENI, LASIKUITU, POLYKARBONAATTI, RUOSTUMATON TERÄS, LASI

APP STORE ON APPLE INC.:N PALVELUMERKKI.

ANDROID JA GOOGLE PLAY OVAT GOOGLE INC.:N TAVARAMERKKEJÄ.

IOS ON CISCON TAVARAMERKKI TAI REKISTERÖITY TAVARAMERKKI YHDYSVALLOISSA JA MUISSA MAISSA. SITÄ KÄYTETÄÄN LISENSISOPIMUSTEN MUKAISESTI.

VALMISTAJA

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
PUH. 08 5202 100
FAKSI 08 5202 300
WWW.POLAR.COM

YHTEENSOPIVA:
 **Bluetooth**



/polarglobal

17966499.00 FIN 04/2017 10011

POLAR®

POLAR A370
-FITNESS-MITTARI
JOKA MITTAA
SYKKEEN RANTEESTA

Pikaopas

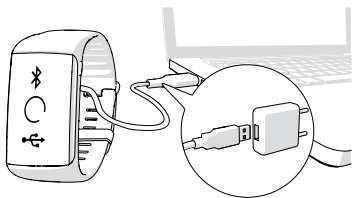
Lisätietoa on osoitteessa
support.polar.com/fi/A370

Suomi

Aloittaminen

Voit ottaa uuden Polar A370 -laitteen käyttöön joko **A**) mobiililaitteella tai **B**) tietokoneella riippuen siitä, kumpi sopii sinulle paremmin. Polar A370 on varastointitilassa, ja se käynnistyy asetusten määrittämisen aikana. Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi, kun määrität asetukset tarkasti käyttöönoton alussa.

Kytke A370 lataamista varten USB-porttiin tai USB-laturiin tavallisella mikro-USB-kaapelilla. A370:n aktivoituminen voi kestää muutaman minuutin. Anna A370:n latautua asetusten määrittämisen ajan.



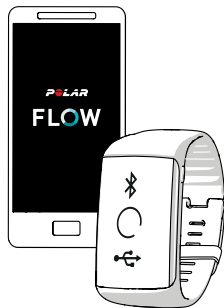
Jos A370-laitteeseen on saatavilla laiteohjelmistopäivitys, se kannattaa asentaa asetusten määrittämisen yhteydessä. Päivittäminen kestää enintään 10 minuuttia.

A

ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN MOBIILILAITTEELLA JA POLAR FLOW -SOVELLUKSELLA

Huomaa, että laitepari on muodostettava Flow-sovelluksessa, eikä mobiililaitteen Bluetooth-asetuksissa.

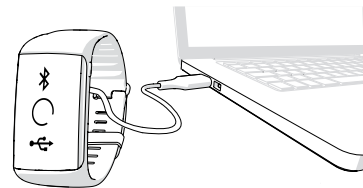
1. Varmista, että **mobiililaitteesi** on yhteydessä **internetiin**, ja ota **Bluetooth®** käyttöön.
2. Lataa **Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi** App Store -kaupasta- tai Google Play -kaupasta.
3. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessasi.
4. Flow-sovellus tunnistaa lähellä olevan A370:n ja kehottaa aloittamaan laitteiden yhdistämisen. Hyväksy yhdistämispyyntö ja **syötä A370:n näytössä näkyvä Bluetooth-yhdistämiskoodi Flow-sovellukseen**.
5. **Kirjaudu Polar-tiliisi** tai luo uusi tili. Saat sovelluksesta ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen.
6. Kun olet määrittänyt asetukset, napauta kohtaa **Tallenna ja synkronoi**, minkä jälkeen asetukset synkronoidaan A370-laitteeseen.



B

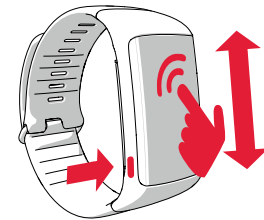
ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN TIETOKONEELLA

1. Siirry osoitteeseen **flow.polar.com/start** ja asenna tietokoneeseesi **Polar FlowSync** -tiedonsiirto-ohjelmisto.
2. Kirjaudu Polar-tiliisi tai luo uusi tili. Verkkopalvelu antaa ohjeita sisäänkirjautumista ja käyttöönottoa varten.



Tutustu A370:een

- Voit aktivoida näytön rannetta liikuttamalla tai sivupainiketta painamalla.
- Selaa valikkoja pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä ylös- tai alaspäin.
- Valitse valikkokohtia napauttamalla niitä.
- Palaa alemmille valikkotasolle painamalla sivupainiketta.
- Voit vaihtaa kellotauluja napauttamalla näyttöä ja pitämällä sitä painettuna ajannäyttötilassa ja pyyhkäisemällä sitten ylös- tai alaspäin.
- Aloita synkronointi Polar Flow -sovelluksen kanssa ja yhdistä lisälaitte pitämällä painiketta painettuna ajannäyttötilassa, kunnes näyttöön tulee teksti **Etsitään**.



Minun päiväni



Harjoittelu



Minun sykkeeni



Asetukset