

## Nasıl takılır?

A370, gündelik kullanımda ve egzersiz sırasında bilekten kalp atış hızınızı sürekli olarak ölçer. Doğru kalp atış hızı değerlerinin gösterilmesi için aşağıdaki ipuçlarını takip ederek bilekliği bileğinize rahat bir şekilde takın.

Günlük kullanımda bilekliğin, **bilek kemiğinin arkasına** oturacak şekilde bileğinize sabitlenmesi gerekir. Kondisyon izleyicisini bilek kemiğinin üstüne YERLEŞTİRMEYİN. Sensörün arka tarafı cildinize değdiği ve hareket ettiğinizde de aynı yerde kaldığı sürece, bileklik biraz gevşek olabilir.

Egzersiz sırasında sensörün hareket etmemesi için egzersiz seansına başlarken bilekliği biraz sıkın. Bilekliğin rahatsızlık verecek kadar sıkı takılmaması gerekir. Egzersiz sonrası bilekliğin kolunuzda daha rahat durması için bilekliği biraz gevşetin.



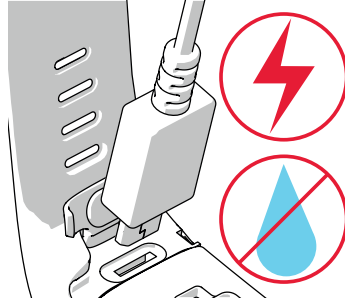
## A370'inizin bakımı

Cildinizin tahriş olmasını önlemek için A370'inizi ve bileğinizi her gün yıkayın. Yeniden takmadan önce bilekliği ve bileğinizi kurulaşın. Zaman zaman izleyiciyi çıkarıp cildinizin hava almasını sağlayın.

Denizde yüzdükten ya da çok terledikten sonra USB bağlantı noktasını akan suyun altında yıkayın ve kapağını açık bırakarak USB bağlantı noktasının tamamen kurumasını sağlayın.

### USB bağlantı noktası ıslakken A370'e (şarj veya eşitleme için) kablo bağlamayın.

Islak bir cihazı şarj etmek USB bağlantı noktasına zarar vereceğinden henüz kurumadığında eşitleme işlemi için bile olsa cihazı kablo aracılığıyla bilgisayarınıza bağlamayın.



## Teknik özellikler

PİL TÜRÜ	100 MAH LI-POL PİL
KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ	İÇ OPTİK
SUYA DAYANIKLILIK	30 M
MALZEMELER	KORDON: SİLİKON, PASLANMAZ ÇELİK, POLİBÜTİLEN TEREFTALAT, CAM LİFİ; CİHAZ: TERMOPLASTİK POLİÜRETAN AKRILONİTRİL BÜTADİEN STİREN, CAM LİFİ, POLİKARBON, PASLANMAZ ÇELİK, CAM

APP STORE, APPLE INC.İN HİZMET MARKASIDIR.

ANDROİD VE GOOGLE PLAY, GOOGLE INC.İN TİCARİ MARKASIDIR.

IOS, CISCO'NUN ABD'DEKİ VE DİĞER ÜLKELERDEKİ TİCARİ MARKASI VEYA TESCİLLİ TİCARİ MARKASIDIR VE LİSANS KAPSAMINDA KULLANILIR.

ÜRETİCİ:

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TELEFON: +358 8 5202 100  
FAKS: +358 8 5202 300  
WWW.POLAR.COM

ŞUNUNLA UYUMLUDUR:



17966508.00 TR 04/2017 10011



## POLAR A370 BİLEKTEN KALP ATIŞ HIZI ÖLÇEN KONDİSYON TAKİPÇİSİ

### Hızlı Başlangıç Kılavuzu

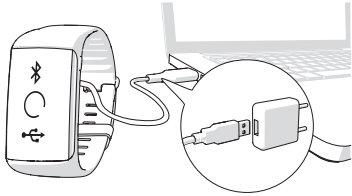
support.polar.com/en/A370  
adresinden daha fazla bilgi edinin

Türkçe

## Başlarken

Yeni Polar A370'inizin kurulumunu ister **(A)** mobil cihazınızdan ister **(B)** bilgisayarınızdan yapabilirsiniz. A370, mağaza modundadır ve kurulum sırasında etkinleşir. En hassas ve kişisel egzersiz ve etkinlik verilerini almak için kurulum sırasında ayarları doğru yapmanız gerekir.

Standart mikro USB kablo kullanarak A370'inizi, çalışan bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. A370'inizin etkinleştirilmesi birkaç dakika sürebilir. Kurulum sırasında A370'iniz şarj da edilir.



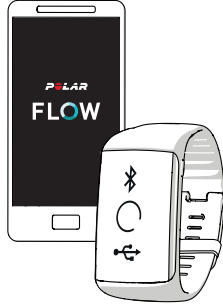
A370'iniz için bir ürün yazılım güncellemesi mevcutsa kurulum sırasında bu güncellemeyi yüklemenizi öneririz. İşlemin tamamlanması 10 dakikayı bulabilir.

**A**

## MOBİL CİHAZ VE POLAR FLOW UYGULAMASIYLA KURULUM

Eşleştirme işlemi cihazınızın Bluetooth ayarlarından DEĞİL, Flow uygulamasından yapmanız gerektiğini lütfen unutmayın.

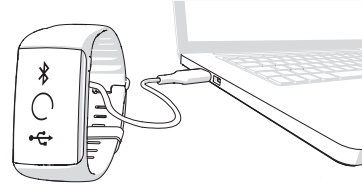
- Mobil cihazınızın internete** bağlı olduğundan emin olun ve **Bluetooth®**'u açın.
- Mobil cihazınıza App Store veya Google Play üzerinden **Polar Flow uygulamasını** indirin.
- Mobil cihazınızda Flow uygulamasını açın.
- Flow uygulaması yakındaki A370'inizi tanır ve eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Eşleştirme isteğini kabul edin ve **A370 ekranında gösterilen Bluetooth eşleştirme kodunu Flow uygulamasına girin.**
- Polar hesabınızla oturum açın** ya da yeni bir hesap oluşturun. Uygulamada oturum açabilmeniz ve kurulum yapabilemeniz için size rehberlik edeceğiz.
- Ayarları yaptıktan sonra **Kaydet ve eşitle** ögesine dokunursanız ayarlarınız A370'inizle eşitlenir.



**B**

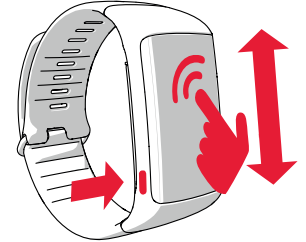
## BİLGİSAYARLA KURULUM

- flow.polar.com/start** adresine giderek bilgisayarınıza **Polar FlowSync** veri aktarma yazılımını yükleyin.
- Polar hesabınızla oturum açın ya da yeni bir hesap oluşturun. Web hizmetinde oturum açabilmeniz ve kurulum yapabilemeniz için size rehberlik edeceğiz.



## A370 hakkında genel bilgiler

- Bileğinizi çevirerek veya yan taraftaki düğmeye basarak ekranı açabilirsiniz.
- Dokunmatik ekranı aşağı veya yukarı kaydırarak menüler arasında gezinir.
- Menü öğelerine dokunarak seçim yapın.
- Menülere geri dönmek için yan taraftaki düğmeye basın.
- Saat kadranlarını değiştirmek için saat görünümündeyken ekranı basılı tutun ve yukarı veya aşağı kaydırın.
- Polar Flow uygulamasını başlatmak ve aksesuar cihazla eşitleme eşleştirme yapmak için **Arıyor** ögesini görene kadar, saat görünümünde düğmeyi basılı tutun



Günüm



Egzersiz



Kalp

atış hızı



Ayarlar