

**POLAR®**

## **POLAR A370**



**KORISNIČKI PRIRUČNIK**

# SADRŽAJ

<b>Sadržaj</b> .....	<b>2</b>
<b>Uvod</b> .....	<b>9</b>
Polar A370 .....	9
USB kabel .....	10
Aplikacija Polar Flow .....	10
Softver Polar FlowSync .....	10
Internetska usluga Polar Flow .....	10
<b>Prvi koraci</b> .....	<b>11</b>
Podešavanje uređaja A370 .....	11
Odaberite jednu mogućnost za postavljanje: računalo ili kompatibilni mobilni uređaj .....	11
Mogućnost A: postavljanje pomoću računala .....	11
Mogućnost B: postavljanje pomoću aplikacije Polar Flow uz pomoć mobilnog uređaja ili tableta .....	12
Jezici .....	13
Narukvica .....	14
Struktura izbornika .....	15
Aktivnost .....	16
My day (Moj dan) .....	16
Vježbanje .....	16
Favoriti .....	16
Moja brzina otkucaja srca .....	16
Postavke .....	17

Brojčanici sata .....	17
Uparivanje .....	18
Uparivanje senzora brzine otkucaja srca s uređajem A370 .....	18
<b>Postavke .....</b>	<b>20</b>
Izbornik Settings (Postavke) .....	20
Postavke prikaza .....	20
Postavka Time of day (Vrijeme dana) .....	21
Ponovno pokretanje uređaja A370 .....	21
Resetiranje uređaja A370 .....	21
Ažuriranje firmvera .....	22
Pomoću računala .....	22
Pomoću mobilnog uređaja ili tableta .....	22
Zrakoplovni način rada .....	23
Uključivanje zrakoplovnog način rada .....	23
Isključivanje zrakoplovnog načina rada .....	23
Ikone za prikaz vremena .....	23
<b>Vježbanje .....</b>	<b>24</b>
Nošenje uređaja A370 .....	24
Početak vježbanja .....	25
Započinjanje vježbanja s ciljem .....	25
Za vrijeme vježbanja .....	26
Training views (Prikazi vježbanja) .....	26
Vježbanje prema brzini otkucaja srca .....	26

Vježbanje s ciljem usmjerenim na trajanje ili utrošak kalorija .....	27
Vježbanje s ciljem u fazama .....	28
Pauziranje/zaustavljanje vježbanja .....	28
Pregled vježbanja .....	29
Nakon vježbanja .....	29
Pregled vježbanja na uređaju A370 .....	29
Aplikacija Polar Flow .....	30
Internetska usluga Polar Flow .....	31
<b>Značajke .....</b>	<b>32</b>
24/7 praćenje aktivnosti .....	32
Cilj za aktivnosti .....	32
Podaci o aktivnostima .....	32
Upozorenje o neaktivnosti .....	33
Podaci o spavanju na internetskoj usluzi i u aplikaciji Flow .....	33
Podaci o aktivnostima u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi .....	34
GPS na mobilnom uređaju .....	34
Pametne obavijesti (iOS) .....	34
Postavke za Pametne obavijesti .....	34
Mobilna aplikacija Polar Flow .....	34
Značajka Do not disturb (Ne smetaj) u aplikaciji Polar Flow .....	35
Podešavanje funkcije Do not disturb (Ne smetaj) na uređaju A370 .....	35
Postavke telefona .....	36
Korištenje .....	36

Uklanjanje obavijesti .....	36
Značajka Smart Notifications (Pametne obavijesti) radi putem Bluetooth veze .....	37
Pametne obavijesti (Android) .....	37
Postavke za Pametne obavijesti .....	37
Uključivanje/isključivanje značajke Smart Notifications (Pametne obavijesti) .....	37
Značajka Do not disturb (Ne smetaj) u aplikaciji Polar Flow .....	38
Podešavanje funkcije Do not disturb (Ne smetaj) na uređaju A370 .....	38
Block apps (Blokiraj aplikacije) .....	39
Postavke telefona .....	39
Korištenje .....	39
Uklanjanje obavijesti .....	39
Značajka Smart Notifications (Pametne obavijesti) radi putem Bluetooth veze .....	40
Upotreba uređaja A370 kao dodatnog senzora za mjerenje brzine otkucaja srca .....	40
Značajke pametnog vježbanja Polar .....	40
Vodič za aktivnosti .....	41
Vodič za aktivnosti na uređaju A370 .....	41
Prednost aktivnosti .....	41
Kontinuirana brzina otkucaja srca .....	42
Pametne kalorije .....	43
Zone brzine otkucaja srca .....	43
Polarov program trčanja .....	47
Izradite Polarov program trčanja .....	47
Pokretanje cilja vježbanja .....	47

Pratite svoj napredak .....	48
Tjedna nagrada .....	48
Polar Sleep Plus™ .....	48
Podaci o spavanju na uređaju A370 .....	48
Podaci o spavanju u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi .....	49
Polar Sportski profili .....	49
Prednost vježbanja .....	50
Alarm .....	51
<b>Aplikacija Polar Flow i istoimena internetska usluga .....</b>	<b>52</b>
Aplikacija Polar Flow .....	52
Uparivanje mobilnog uređaja s uređajem A370 .....	52
Internetska usluga Polar Flow .....	53
Feed (Praćenje) .....	53
Explore (Istraži) .....	53
Diary (Dnevnik) .....	53
Progress (Napredak) .....	54
Zajednica .....	54
Programi .....	54
Planirajte vježbanje .....	54
Izradite cilj vježbanja .....	55
Brzi cilj .....	55
Cilj u fazama .....	55
Favorites (Favoriti) .....	55

Sinkronizacija ciljeva s uređajem A370 .....	56
Favorites (Favoriti) .....	56
Dodavanje cilja vježbanja u favorite: .....	56
Uređivanje favorita .....	56
Uklanjanje favorita .....	57
Polar sportski profili na internetskoj usluzi Flow .....	57
Dodavanje sportskog profila .....	57
Uređivanje sportskog profila .....	57
Sinkronizacija .....	58
Sinkronizacija pomoću mobilne aplikacije Flow .....	58
Sinkronizacija s internetskom uslugom Flow uz pomoć softvera FlowSYnc .....	59
<b>Važne informacije .....</b>	<b>60</b>
Briga o uređaju A370 .....	60
Čuvanje .....	61
Servis .....	61
Baterije .....	61
Punjenje baterije uređaja A370 .....	61
Vrijeme rada baterije .....	63
Obavijesti o slaboj bateriji .....	63
Mjere opreza .....	64
Smetnje .....	64
Smanjite opasnosti tijekom vježbanja .....	64
Tehnički podaci .....	65

A370 .....	65
Softver Polar FlowSync .....	66
Kompatibilnost mobilne aplikacije Polar Flow .....	67
Vodonepropusnost Polar proizvoda .....	67
Ograničeno Polar međunarodno jamstvo .....	68
Naputak o odricanju odgovornosti .....	69



# UVOD

Čestitamo na novom uređaju A370! Polar A370 elegantan je i sportski uređaj za praćenje tjelovježbe koji donosi kontinuirano praćenje otkucaja srca s ručnog zgloba, naprednu analizu sna Sleep Plus i Polarove pouzdane značajke vježbanja. Brzi pregled vaših dnevnih aktivnosti na uređaju A370 ili pomoću aplikacije Polar Flow. Ako ga koristite zajedno s internetskom uslugom Polar Flow i istoimenom mobilnom aplikacijom, A370 olakšava razumijevanje utjecaja vaših izbora i navika na vaše opće stanje.

Ovaj korisnički priručnik pomoći će da počnete koristiti vaš novi A370. Video vodiče i najnoviju verziju ovog korisničkog priručnika pronaći ćete na [www.polar.com/support/A370](http://www.polar.com/support/A370).



1. Dodirni zaslon

2. Gumb

- Aktiviranje zaslona: pritisnite gumb ili okrenite ručni zglob dok nosite uređaj za praćenje tjelovježbe.
- Promjena izgleda sata: kucnite i zadržite zaslon u vremenskom prikazu pa prijedite prstom gore ili dolje. Zatim kucnite jedan izgled – tako ćete ga odabrati.

## POLAR A370

Polar A370 elegantan je i sportski uređaj za praćenje tjelovježbe koji prati brzinu otkucaja srca sa zgloba, bez prestanka. Prati sve korake koje u danu napravite, prijedenu udaljenost i potrošene kalorije te vas povezuje s pametnim obavijestima s telefona. Napredna analiza sna Polar Sleep Plus prati vaše uzorke sna i daje vam povratne informacije o njegovoj kvaliteti. Polar A370 pomoći će vam da vježbate pametnije, zahvaljujući pouzdanim Polarovim značajkama za tjelovježbu kao što su zone brzine otkucaja srca i Polarov program trčanja, a GPS telefona koristi za praćenje brzine i udaljenosti kad vježbate na otvorenom. Polar A370 možete koristiti i kao senzor otkucaja srca te povezati svoje otkucaje srca s aplikacijama za vježbanje ili kompatibilnim Bluetooth uređajima, poput Polarovih uređaja za vježbanje (npr. Polar M460). Dodatne narukvice kupuju se zasebno.

## USB KABEL

Uz komplet proizvoda isporučen je standardni USB kabel. Koristite ga za punjenje baterije i sinkronizaciju podataka između uređaja A370 i internetske usluge Flow pomoću softvera FlowSync.

## APLIKACIJA POLAR FLOW

Uređaj A370 možete početi koristiti i pomoću aplikacije Flow, a možete ga i bežično ažurirati. Za tren oka pregledajte podatke o svojim aktivnostima i vježbanju. Aplikacija Flow bežično će sinkronizirati vaše podatke o vašim aktivnostima vježbanju s internetskom uslugom Polar Flow. Nabavit ćete je na usluzi App Store<sup>SM</sup> ili Google Play<sup>TM</sup>.

## SOFTVER POLAR FLOWSYNC

Polarov softver FlowSync sinkronizira podatke na vašem računalu između uređaja A370 i internetske usluge Polar Flow. Idite na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i počnite koristiti A370 te preuzmite i instalirajte softver FlowSync.

## INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Planirajte svoje vježbanje, pratite svoja dostignuća, zatražite smjernice i pregledajte detaljnu analizu vaših aktivnosti i rezultata vježbanja. Neka svi vaši prijatelji budu upoznati s vašim dostignućima. Sve to pronaći ćete na [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

# PRVI KORACI

## PODEŠAVANJE UREĐAJA A370

Kada dohvatite novi uređaj A370, on će biti u načinu rada za pohranu. On će se aktivirati ako ga priključite u računalo kako biste ga postavili ili u USB punjač zbog punjenja. Preporučujemo da napunite bateriju prije nego počnete koristiti A370. Ako je baterija potpuno prazna, proći će nekoliko minuta do početka punjenja. U odjeljku [Baterije](#) pronaći ćete detaljne informacije o punjenju baterije, radnim vremenima baterije i obavijestima o slaboj bateriji.

### ODABERITE JEDNU MOGUĆNOST ZA POSTAVLJANJE: RAČUNALO ILI KOMPATIBILNI MOBILNI UREĐAJ

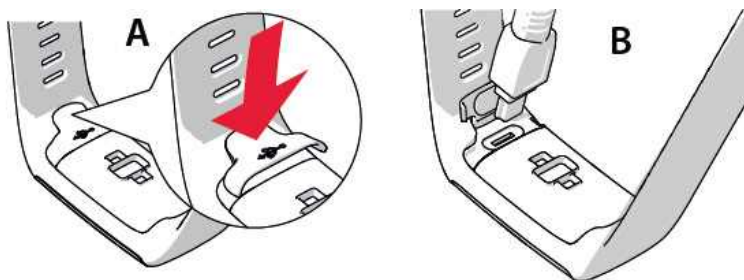
Možete odabrati način postavljanja uređaja A370, pomoću računala i USB kabela ili bežilno, pomoću kompatibilnog mobilnog uređaja. Za oba način potrebna vam je veza s internetom.

- Postavljanje putem mobilnog uređaja praktično je ako nije slobodan pristup USB priključku računala, ali ono traje dulje.
- Kabelsko postavljanje je brže i omogućava istovremeno punjenje uređaja A370, ali potreban vam je USB kabel i slobodno računalo.

### MOGUĆNOST A: POSTAVLJANJE POMOĆU RAČUNALA

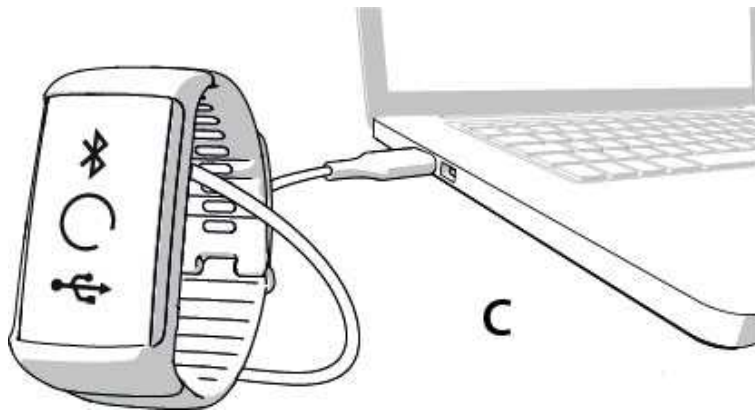
1. Idite na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i instalirajte softver FlowSync kako biste postavili A370 i po potrebi [ažurirali firmver](#).
2. Gurnite prema dolje gornji dio (A) USB poklopca unutar narukvice kako biste pristupili mikro USB priključiti pa priključite isporučeni USB kabel (B).

**i Uređaj ne punitite ako je njegov USB priključak mokar.** Ako se USB priključak uređaja A370 smočio, prije ukopčavanja pričekajte da se osuši.



3. Drugi kraj kabela priključite u USB priključak na računalu kako bi započelo postavljanje i punjenje

baterije (C).



4. Zatim ćemo vas provesti kroz postupak prijave na internetsku uslugu Polar Flow i kroz osobnu prilagodbu uređaja A370.

**i** Ako želite primati najtočnije i vama prilagođene podatke o aktivnostima i vježbanju, važno je da budete precizni prilikom podešavanja postavki za vrijeme registracije na internetsku uslugu. Tijekom registracije možete odabrati jezik i dohvatiti najnoviji firmver za A370.

USB poklopac mora pri zatvaranju biti ravan s površinom uređaja.

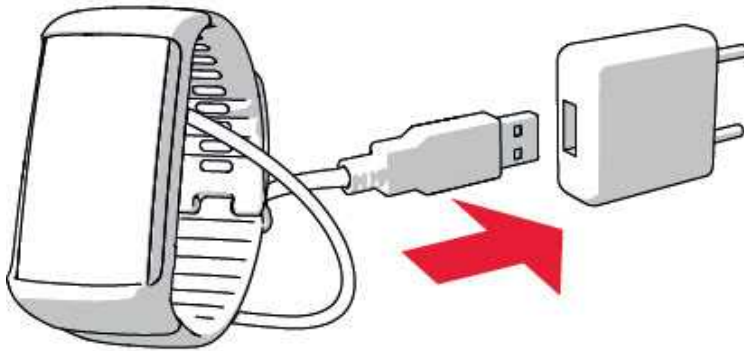
**Nakon dovršetka postavljanja, spremni ste za pokret. Zabavite se!**

#### **MOGUĆNOST B: POSTAVLJANJE POMOĆU APLIKACIJE POLAR FLOW UZ POMOĆ MOBILNOG UREĐAJA ILI TABLETA**

Polar A370 bežično se povezuje s mobilnom aplikacijom Polar Flow putem funkcije Bluetooth Smart, nemojte je zaboraviti uključiti na vašem mobilnog uređaju.

1. Ako tijekom postavljanja putem mobilnog uređaja želite provjeriti je li A370 dovoljno napunjen, spojite USB kabel u USB priključak pod naponom ili USB adapter napajanja. Pritom pazite da adapter nosi oznaku za "izlazno napajanje 5 V DC" i isporučuje minimalno 500 mA. Na zaslonu će se početi prikazivati animacija kruga na s Bluetooth i USB ikonama.

**i** **Ne punite uređaj ako je njegov USB priključak mokar.** Ako se USB priključak uređaja A370 smočio, prije ukopčavanja pričekajte da se osuši.



2. Na mobilnom uređaju idite u App Store<sup>SM</sup> ili Google Play<sup>TM</sup> te potražite i preuzmite aplikaciju Polar Flow.

Uvid u mobilnu kompatibilnost dobit ćete na [polar.com/support](http://polar.com/support).

3. Nakon otvaranje aplikacije Flow, ona će prepoznati vaš novi A370 u blizini i prikazati zahtjev za njegovim uparivanjem. Prihvatite zahtjev za uparivanjem pa u aplikaciju Flow unesite šifru za Bluetooth uparivanje s uređaja A370.

**i** Uređaj A370 mora biti uključen kako bi se mogla uspostaviti veza.

4. Zatim izradite račun ili se prijavite ako već imate Polar račun. U sklopu aplikacije, provest ćemo vas kroz postupak prijave i postavljanja. Kucnite Save and sync (Spremi i sinkroniziraj) ako ste zadali sve postavke. Vaše prilagođene postavke sada će se prenijeti na narukvicu. Ako želite primati najtočnije i vama prilagođene podatke o aktivnostima i vježbanju, važno je da budete precizni prilikom podešavanja postavki.

**i** Zapamtite da A370 tijekom bežičnog postavljanja može dohvatiti najnovije ažuriranje firmvera, a ovisno o vašoj vezi, ono može potrajati i 20 minuta. Vaš A370 će dobiti **jezični** paket koji odgovara vašem odabiru tijekom postavljanja – to će također malo potrajati.

5. Po završetku sinkronizacije, zaslon uređaja A370 će prijeći na prikaz vremena.

Spremni ste za pokret, zabavite se!

## JEZICI

Kada **postavite** A370, možete odabrati jedan od sljedećih jezika za uporabu:

- Hrvatski
- Španjolski

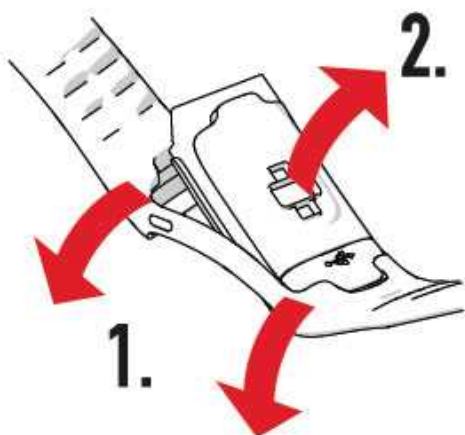
- Portugalski
- Francuski
- Danski
- Nizozemski
- Švedski
- Norveški
- Njemački
- Talijanski
- Finski
- Poljski
- Ruski
- Kineski (pojednostavljeni)
- Japanski
- Indonezijski
- Turski
- Češki
- Korejski

Nakon postave, jezik možete promijeniti u aplikaciji Flow ili na internetskoj usluzi.

## **NARUKVICA**

Narukvica uređaja A370 jednostavno se zamjenjuje. To je vrlo korisno ako je, primjerice, želite uskladiti s vašim odjevnim stilom.

1. Savijte obje strane narukvice – jednu po jednu – a zatim je odvojite od uređaja.



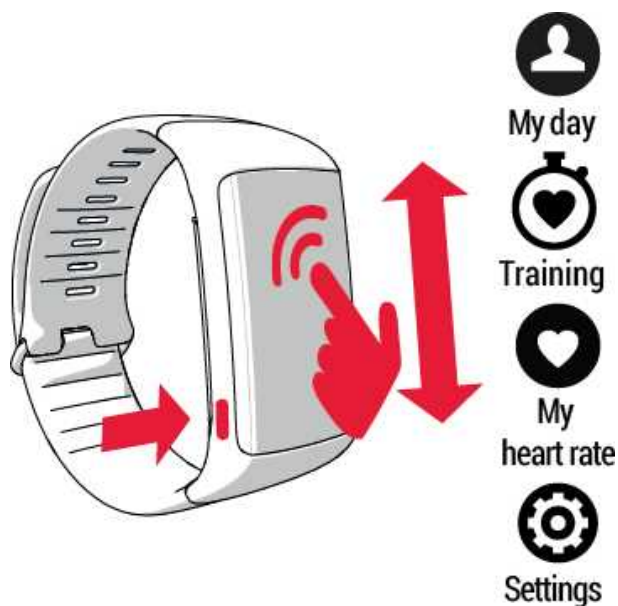
2. Izvucite uređaj iz narukvice.

Ako narukvicu želite postaviti, provedite ove korake obrnutim redoslijedom. Provjerite je li narukvica čvrsto pričvršćena za uređaj na obje strane.

## STRUKTURA IZBORNIKA

Zaslone možete uključiti okretom ručnog zgloba ili pritiskom bočnog gumba.

Izbornicima pristupate i kroz njih se pomičete prijelaz prsta gore i dolje preko dodirnog zaslona. Stavke birajte tako da dotaknete odgovarajuću ikonu, a vratite se pritiskom bočnog gumba.



## AKTIVNOST

Vaš cilj za dnevne aktivnosti vizualno je predstavljen na nekim izgledima satova te u traci s aktivnostima u sklopu izbornika **My day** (Moj dan). Primjerice, vaš napredak prema cilju prikazan je satom koji se "puni" jednom bojom.

Dodatne informacije pronaći ćete u [24/7 praćenje aktivnosti](#).

## MY DAY (MOJ DAN)

Ovdje možete vidjeti više pojedinosti o napretku prema cilju za dnevne aktivnosti, koracima i utrošenim kalorijama te svim dosadašnjim vježbanjima u tom danu ili planiranim vježbanjima koja ste izradili na internetskoj usluzi Flow. Ako uređaj A370 nosite noću, moći ćete vidjeti informacije o svom snu od prošle noći. Osim toga, ako koristite kontinuirano praćenje brzine otkucaja srca, moći ćete vidjeti najnižu snimljenu brzinu otkucaja srca od sinoć, kao i dotad najnižu i najvišu brzinu otkucaja tijekom dana.

Kucnite događaj u danu čije pojedinosti želite vidjeti. Ako želite vidjeti što vam je preostalo za ostvarivanje cilja za dnevne aktivnosti, kucnite podatke o aktivnostima.

## VJEŽBANJE

Ovdje započinjete svoja vježbanja. Kucnite ikonu kako biste pristupili izborniku za odabir sporta. Odabir možete urediti u sklopu internetske usluge Flow – tako će svojim omiljenim sportovima moći lakše pristupiti s uređaja A370. Uđite u, kliknite vaše ime i **Sport profiles** (Sportski profili). Ovdje možete dodavati ili uklanjati omiljene sportske programe, s tim da ih morate sinkronizirati.

Za početak vježbanja, pričekajte da se pored ikone sporta prikaže vaša brzina otkucaja srca i dotaknite ikonu sporta; nakon toga započinje vježbanje.

Ako želite zabilježiti informacije o lokaciji prilikom vježbanja na otvorenom, tijekom vježbanja telefon morate nositi sa sobom. Prije no što pokrenete sesiju, pričekajte da ikona GPS-a postane statična. Više informacija potražite [ovdje](#).

## FAVORITI

U **Favorites** (Favoriti) ćete pronaći vježbanja koja ste spremili kao favorite na internetskoj usluzi Flow. Ako na internetskoj usluzi Flow niste spremili favoriti, ova stavka neće se nalaziti u izborniku uređaja A370.

Više informacija pronaći ćete u [Favoriti](#).

## MOJA BRZINA OTKUCAJA SRCA

Ovdje možete brzo provjeriti svoju trenutačnu brzinu otkucaja srca.



## POSTAVKE

U izborniku **Settings** (Postavke) možete uključiti ili isključiti **Continuous HR mode** (Kontinuirano praćenje brzine otkucaja srca), **Flight mode** (Zrakoplovni način rada), **Do not disturb** (Ne smetaj) ili **HR sensor mode** (Senzor za brzinu otkucaja srca), isključiti uređaj, ponovno postaviti Bluetooth veze i pristupiti informacijama specifičnima za uređaj.

## BROJČANICI SATA

Promjena izgleda sata uređaja za praćenje tjelovježbe:

1. Dotaknite i držite dodirni zaslon prstom dok se ne pojavi izbornik minijatura izgleda sata:



2. Vucite prstom gore ili dolje za pregled i dotaknite željeni za odabir.

Ovdje su mogućnosti:



- vertikalni sat i datum
- traka aktivnosti koja se popunjava s lijeva na desno



- Veliki sat s datumom i brojačem sekundi
- Dostupan u više boja: Dodirnite i držite zaslon osjetljiv na dodir dok ne ugledate minijaturu velikog brojčanika sata. Dodirnite minijaturu, prijedite prstom gore ili dolje za pregled dostupnih boja i dodirnite jednu prema vlastitoj želji.



- Analogni sat s datumom




- zadan je vertikalni sat
- aktivnost prikazana bojom popunjava brojeve s napretkom cilja za dnevne aktivnosti

## UPARIVANJE

*Bluetooth Smart*® senzor brzine otkucaja srca potrebno je upariti s uređajem A370 kako bi mogli raditi zajedno. Uparivanje traje samo nekoliko sekundi, a njime se uređaju A370 omogućava primanje signala samo senzora i uređaja, čime se osigurava grupno vježbanje bez smetnji. Prije prijavljivanja za događaj ili utrku, svakako izvršite uparivanje kod kuće, kako biste onemogućili pojavu smetnji od strane drugih uređaja.

Polar A370 uređaj za praćenje tjelovježbe kompatibilan je sa Polar Bluetooth Smart® senzorima brzine otkucaja srca H6, H7 i H10.

### UPARIVANJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA S UREĐAJEM A370

 *Kada koristite Polar Bluetooth Smart® senzor brzine otkucaja srca, A370 neće mjeriti brzinu otkucaja srca s ručnog zgloba.*

Senzor brzine otkucaja srca s uređajem A370 možete upariti na dva načina:

1. Nosite senzor brzine otkucaja srca pa pritisnite i zadržite gumb u vremenskom prikazu do pojavljivanja poruke koja od vas traži da uređaj dodirnete uređajem A370.
2. Uređajem A370 dodirnite senzor brzine otkucaja srca.
3. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

ILI

1. Noseći senzor brzine otkucaja srca, kucnite **Training** (Vježbanje) na A370.
2. Uređajem A370 dodirnite senzor brzine otkucaja srca.

3. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

# POSTAVKE

## IZBORNIK SETTINGS (POSTAVKE)

Izborniku **Settings** (Postavke) možete pristupiti iz glavnog izbornika. Dodirnite kako bi ikone pozelenile kad je njihova funkcija uključena.



Kontinuirana brzina otkucaja srca. Isključite ili isključite kontinuirano praćenje brzine otkucaja srca.



Zrakoplovni način rada. Prekidaju se sve bežične veze s uređajem za praćenje vježbanja.



Način rada Do not disturb (Ne smetaj) Deaktivira se uključivanje zaslona pomicanjem ručnog zgloba i blokiraju se pametne obavijesti s telefona.



Senzor za praćenje brzine otkucaja srca. A370 možete koristiti kao senzor za praćenje brzine otkucaja srca uz uređaj za primanje brzine otkucaja srca.



Isključivanje napajanja. Isključuje se uređaj.



Ponovno uspostavljanje trenutnih Bluetooth veza. Ako želite koristiti dodatnu opremu s Bluetooth vezom, morate ju opet upariti s uređajem.



Podaci. Prikazuje se ID uređaja, verzija firmvera itd.

Pritisnite bočni gumb za povratak na prikaz vremena.

## POSTAVKE PRIKAZA

Na internetskoj usluzi Polar Flow ili u mobilnoj aplikaciji Polar Flow možete odabrati na kojoj ruci ćete nositi uređaj A370. Postavka mijenja usmjerenje prikaza uređaja A370.



*Za što točnije rezultate praćenja aktivnosti, preporučamo da narukvicu nosite na nedominantnoj ruci.*

Svoje postavke u bilo kojem trenutku možete urediti na internetskoj usluzi Polar Flow i istoimenoj mobilnoj aplikaciji.

## Promjena postavke prikaza na računalu

1. Priključite A370 u USB priključak na računalu, idite na [polar.com/flow](https://polar.com/flow) i prijavite se.
2. Odaberite **Products** (Proizvodi) i **Settings** (Postavke).
3. Odaberite vaš A370, kliknite i promijenite postavku dominantne ruke.

Usmjerenje zaslona na uređaju A370 promijenit će se prilikom sljedeće sinkronizacije.

## Promjena postavke prikaza u mobilnoj aplikaciji

1. Idite u **Devices** (Uređaji).
2. Odaberite željenu dominantnu ruku za vaš A370.

Usmjerenje zaslona na uređaju A370 promijenit će se prilikom sljedeće sinkronizacije.

## POSTAVKA TIME OF DAY (VRIJEME DANA)

Trenutno vrijeme i njegov format prenose se na A370 iz sustava računalnog sata prilikom sinkronizacije internetske usluge Polar Flow. Ako želite promijeniti vrijeme, najprije promijenite vremensku zonu na računalu, a zatim sinkronizirajte A370.

Ako promijenite vrijeme ili vremensku zonu na mobilnom uređaju i sinkronizirate aplikaciju Polar Flow s internetskom uslugom Polar Flow i uređajem A370, vrijeme će se promijeniti i na uređaju A370. Za promjenu vremena, vaš mobilni uređaj treba biti povezan s internetom.

## PONOVNO POKRETANJE UREĐAJA A370

A370 možete ponovo postaviti iz izbornika **Settings** (Postavke). Dodirnite ikonu za uključivanje/isključivanje



kako biste isključili uređaj. Za ponovno postavljanje pritisnite bočni gumb.


## RESETIRANJE UREĐAJA A370

Ako se pojave problemi s uređajem A370, resetirajte ga. Resetiranjem ćete ukloniti sve podatke s uređaja A370 pa ćete ga morati ponovno postaviti za osobnu uporabu.

Resetirajte A370 putem računala, pomoću softvera FlowSync:

1. Priključite A370 u računalo pomoću isporučenog USB kabela
2. Otvorite postavke u softveru FlowSync.
3. Pritisnite gumb Factory Reset (Resetiranje na tvorničke postavke).

Uređaj A370 možete resetirati i na samoj narukvici

1. Odaberite **Settings** (Postavke) u glavnom izborniku.
2. Kucnite ikonu za uključivanje/isključivanje  ako uređaj želite isključiti,
3. Dok je prikazana poruka Turning off (Isključivanje u tijeku), ponovno pritisnite i zadržite gumb u trajanju pet sekundi.

Sada morate ponovno postaviti A370, pomoću mobilnog uređaja ili računala. Pri postavljanju je važno koristiti isti Polar račun koji ste koristili prije resetiranja.


## AŽURIRANJE FIRMVERA POMOĆU RAČUNALA

Firmver uređaja A370 možete sami ažurirati. Uvijek kada je dostupna nova verzija firmvera, softver FlowSync će vas o tome obavijestiti nakon povezivanja uređaja A370 s računalom. Ažuriranja firmvera preuzimaju se putem softvera FlowSync.

Ažuriranja firmvera se izvode kako bi se poboljšala funkcionalnost uređaja A370. Ona mogu sadržati poboljšanja postojećih značajki, potpuno nove značajke ili rješenja za programske greške.


### Ažuriranje firmvera:

1. Priključite A370 na računalo pomoću USB kabela.
2. FlowSync će započeti sinkronizaciju vaših podataka.
3. Nakon sinkronizacije, bit ćete upitani želite li ažurirati firmver.
4. Odaberite **Yes** (Da). Instalirat će se novi firmver (to može malo potrajati), a uređaj A370 će se ponovno pokrenuti.

 Tijekom ažuriranja firmvera nećete izgubiti podatke: Prije početka ažuriranja, podaci s uređaja A370 sinkronizirat će se s internetskom uslugom Flow.

## POMOĆU MOBILNOG UREĐAJA ILI TABLETA

Firmver možete ažurirati i pomoću mobilnog uređaja, ako mobilnu aplikaciju Polar Flow koristite za sinkroniziranje uređaja A370 i podataka o aktivnostima. Aplikacija će vas obavijestiti ako je dostupno ažuriranje i vodit će vas kroz postupak. Preporučujemo da priključite A370 u izvor napajanja prije početka ažuriranja kako ne bi došlo do smetnji u postupku ažuriranja.

 Ažuriranje firmvera bežičnim putem može trajati do 20 minuta, ovisno o vezi.

# ZRAKOPLOVNI NAČIN RADA

U zrakoplovnom načinu rada isključuje se sva bežična komunikacija uređaja A370. I dalje ćete ga moći koristiti, ali nećete moći sinkronizirati podatke pomoću mobilne aplikacije Polar Flow ili ga koristiti s bilo kojim bežičnim alatom.

## UKLJUČIVANJE ZRAKOPLOVNOG NAČIN RADA

1. Odaberite **Settings** (Postavke) u glavnom izborniku.



2. Dodirnite ikonu zrakoplova; prikazat će se FLIGHT MODE ON (Zrakoplovni način rada je uključen) i ikona će poprimiti zelenu boju. Ikona zrakoplova prikazuje se u vremenskom prikazu.

## ISKLJUČIVANJE ZRAKOPLOVNOG NAČINA RADA

1. Odaberite **Settings** (Postavke) u glavnom izborniku.
2. Kucnite ikonu kako bi se prikazala poruka FLIGHT MODE OFF (Zrakoplovni način rada je isključen).

# IKONE ZA PRIKAZ VREMENA

U prikazu vremena se pokraj datuma i vremena mogu naći sljedeće ikone.



**Flight mode** (Zrakoplovni način rada) je uključen. Sve bežične veze s vašim mobitelom i dodatnom opremom bit će prekinute.



Način rada Do not disturb (Ne smetaj) je uključen. Zaslona se ne uključuje pomicanjem ručnog zgloba i nećete primiti pametne obavijesti.



Postavljen je alarm vibriranjem. Alarm se može postaviti u aplikaciji Flow:



Upareni telefon je odvojen i uključene su pametne obavijesti. Pritisnite i zadržite bočni gumb za ponovno povezivanje.

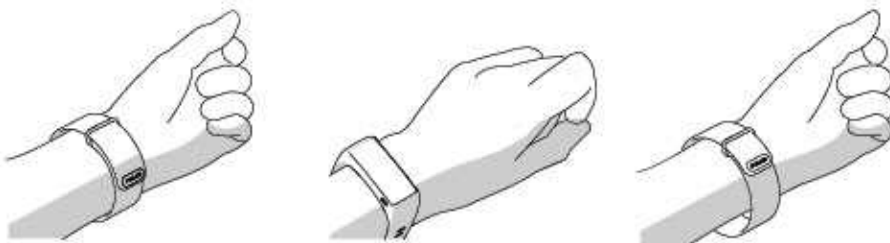
# VJEŽBANJE

## NOŠENJE UREĐAJA A370

A370 kontinuirano mjeri brzinu otkucaja srca s ručnog zgloba, u svakodnevnim situacijama i tijekom vježbanja. Kako biste dobili točna očitavanja brzine otkucaja srca, pronađite pravilan položaj na ručnom zglobu prateći sljedeće savjete.

U svakodnevnim situacijama, remenčić postavite na vrh ručnog zgloba, iza zglobne kosti. NE postavljajte uređaj za praćenje tjelovježbe na zglobnu kost. Remenčić može biti olabavljen pod uvjetom da senzor na poleđini dodiruje kožu i ne pomiče se dok ste u pokretu.

Kad počnete s tjelovježbom, lagano zategnite remenčić kako biste osigurali da senzor ostane na mjestu. Remen ne smije biti previše stegnut. Nakon tjelovježbe ga otpustite radi udobnijeg prisjedanja uređaja.



Ako na koži ručnog zgloba imate tetovaže, ne postavljajte senzor izravno na te površine jer tako može doći do netočnih očitavanja.

Osim toga, dobro je zagrijati kožu ako vam se ruke i koža brzo pothlađuju. Potaknite cirkulaciju prije započinjanja vježbanja!




U sportovima gdje je senzor na ručnom zglobu teško održavati u nepomičnom stanju ili u kojima dolazi do pritiska ili pomicanja mišića i tetiva u blizini senzora, preporučamo da koristite Polar senzor brzine otkucaja srca H10 s prsnim remenom – on će osigurati bolje mjerenje brzine otkucaja srca.

Pratite svoje zone brzine otkucaja srca izravno na uređaju i koristite smjernice za vježbanja koja ste isplanirali na internetskoj usluzi Flow

Iako postoje mnogi subjektivni znakovi o tome kako se ponaša vaše tijelo za vrijeme vježbanja (osjećaj naprezanja, brzina disanja, tjelesni osjeti), niti jedan nije pouzdan poput mjerenja brzine otkucaja srca. Ona je objektivna i na nju utječu i unutarnji i vanjski čimbenici - što znači da ćete imati pouzdan pokazatelj vašeg tjelesnog stanja.



## POČETAK VJEŽBANJA

	U vremenskom prikazu prijedite prstom po zaslonu prema gore ili dolje i dodirnite <b>Training</b> (Vježbanje) te unesite način rada prije vježbanja: ikona srca okrenut će se i prikazati brzinu otkucaja vašeg srca, a ako koristite lokaciju svog mobilnog uređaja, ikona GPS-a nakon pronalaska lokacije postat će statična.
	Prijelazom prsta gore ili dolje odaberite sportski profil koji želite koristiti.
	Kucnite ikonu željenog sporta i započnite vježbanje.

U odjeljku [Funkcije za vrijeme vježbanja](#) pronaći ćete dodatne informacije mogućim načinima korištenja uređaja A370 tijekom vježbanja.

**Ako želite pauzirati vježbanje**, pritisnite gumb. Prikazat će se poruka **Paused** (Pauzirano), a A370 će ući u pauzirani način rada. Za nastavak vježbanja, kucnite ikonu sa zelenim strelicama.

**Ako želite zaustaviti vježbanje**, tijekom snimanja vježbanja ili u pauziranom načinu rada pritisnite i zadržite gumb do pojavljivanja pregleda vježbanja. Snimanje možete zaustaviti i na sljedeći način: kucnite i na tri sekunde zadržite crvenu ikonu za zaustavljanje.

## ZAPOČINJANJE VJEŽBANJA S CILJEM

Na internetskoj usluzi Flow možete planirati svoje vježbanje i [izraditi detaljne ciljeve vježbanja](#) te ih sinkronizirati s uređajem A370 uz pomoć softvera Flowsync ili aplikacije Flow. Uređaj A370 će vas voditi prema ostvarivanju cilja za vrijeme vježbanja.

Ako želite započeti vježbanje s ciljem:




1. Idite u **My day** (Moj dan).
2. Kucnite željeni cilj s popisa kako biste ga odabrali.
3. Kucnite ikonu sporta koji želite koristiti i tako ga odaberite.
4. Prikazat će se zaslon za vježbanje i moći ćete započeti s vježbanjem.


## ZA VRIJEME VJEŽBANJA TRAINING VIEWS (PRIKAZI VJEŽBANJA)

Zaslon ćete aktivirati gestom ručnog zgloba, a kroz prikaze vježbanja krećete se prijelazom prstom gore ili dolje po zaslonu. Zaslon se automatski isključuje radi štednje baterije. Možete podesiti da se zaslon ne isključuje tako da u načinu rada za vježbanje dotaknete i zadržite prst na dodirnom zaslonu sve dok se ne prikaže ikona žaruljice. Ako želite isključiti tu funkciju, ponovno dotaknite i zadržite prst na zaslonu dok ne ugledate ikonu isključene žaruljice.

Dostupni prikazi vježbanja navedeni su u nastavku.




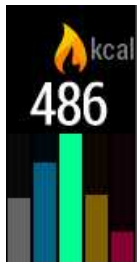
### VJEŽBANJE PREMA BRZINI OTKUCAJA SRCA

	<p>Vaša trenutna brzina otkucaja u boji trenutne zone brzine otkucaja srca.</p> <p>Trenutno trajanje vježbanja.</p>
	<p>Dnevno vrijeme.</p> <p>Trenutni utrošak kalorija za vrijeme vježbanja.</p>
	<p>Trenutna brzina ili ritam sesije. Promijenite sportske profile u Flow kako biste definirali koji želite vidjeti ovdje.</p> <p>Do sada pređena udaljenost u sesiji.</p>

 Senzor brzine otkucaja srca možete i onemogućiti za sljedeće vježbanje – to ćete učiniti tako da kucnete i zadržite ikonu sporta kada se nalazite u izborniku Training (Vježbanje).

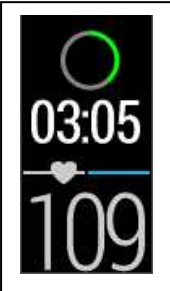
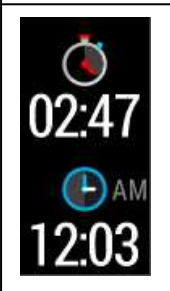
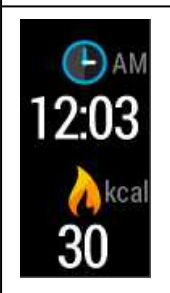
## VJEŽBANJE S CILJEM USMJERENIM NA TRAJANJE ILI UTROŠAK KALORIJA

Ako ste na internetskoj usluzi Flow izradili cilj vježbanja usmjeren na trajanje ili utrošak kalorija i sinkronizirali ga s uređajem A370, bit će dostupni sljedeći prikazi:


 <p>368 148</p> <p>ILI</p>  <p>22:08 131</p>	<p>Ako ste izradili cilj prema kalorijskoj vrijednosti, moći ćete vidjeti koju količinu od planiranih kalorija još trebate utrošiti i trenutnu brzinu otkucaja srca.</p> <p>Ako ste izradili cilj prema vremenu, moći ćete vidjeti koliko je vremena još ostalo do cilja i trenutnu brzinu otkucaja srca.</p> <p>Boja vrijednosti brzine otkucaja srca označava zonu brzine otkucaja srca u kojoj se nalazite.</p>
 <p>46:57 2:52 AM</p>	<p>Trenutno trajanje vježbanja.</p> <p>Dnevno vrijeme.</p>
 <p>486 kcal</p>	<p>Trenutni utrošak kalorija za vrijeme vježbanja.</p> <p>Zone brzine otkucaja srca u vertikalnim crticama u kojima ste bili za vrijeme sesije. Trenutna zona je istaknuta.</p>


## VJEŽBANJE S CILJEM U FAZAMA


Ako se na internetskoj usluzi Flow izradili cilj u fazama, zadali intenzitet brzine otkucaja srca za svaku fazu i sinkronizirali taj cilj s uređajem A370, bit će dostupni sljedeći prikazi:

	<p>Možete vidjeti svoju brzinu otkucaja srca, donju i gornju granicu brzine otkucaja srca za trenutnu fazu te dosadašnje trajanje vježbanja. Simbol srca je vizualni indikator položaja trenutne brzine otkucaja srca u odnosu na ograničenja brzine otkucaja srca.</p> <p>Boja brzine otkucaja srca označava zonu brzine otkucaja srca u kojoj se trenutno nalazite.</p>
	<p>Trenutno trajanje vježbanja.</p> <p>Dnevno vrijeme.</p>
	<p>Trenutni utrošak kalorija za vrijeme vježbanja.</p>

## PAUZIRANJE/ZAUSTAVLJANJE VJEŽBANJA

	<p>1. Ako želite pauzirati vježbanje, pritisnite gumb. Prikazat će se poruka <b>Paused</b> (Pauzirano). Za nastavak vježbanja, kucnite ikonu sa zelenim strelicama.</p>
---	---

	<p>2. Ako želite zaustaviti vježbanje, pritisnite gumb i zadržite ga tri sekunde tijekom snimanja vježbanja ili kada je ono pauzirano – dok brojač ne dođe do nule. Ili kucnite i zadržite crvenu ikonu za zaustavljanje na zaslonu.</p>
---	--


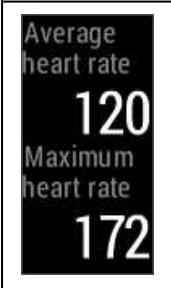
 Ako zaustavite vježbanje nakon pauziranja, vrijeme proteklo nakon pauziranja neće biti uključeno u ukupno vrijeme vježbanja.

## PREGLED VJEŽBANJA NAKON VJEŽBANJA

Odmah nakon zaustavljanja vježbanja, na uređaju A370 prikazat će se pregled vašeg vježbanja. Detaljniju, ilustriranu analizu, dobit ćete u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi.

### PREGLED VJEŽBANJA NA UREĐAJU A370

Na uređaju A370 moguće je vidjeti pregled vježbanja samo za trenutni dan. Ako kasnije želite vidjeti pregled vježbanja, uđite u **Diary** (Dnevnik) i odaberite dan, a zatim odaberite željeni pregled vježbanja.

	<p><b>Start time</b> (Početno vrijeme) Vrijeme početka vježbanja.</p> <p><b>Duration</b> (Trajanje) Trajanje vježbanja</p>
	<p><b>Average heart rate</b> (Prosječna brzina otkucaja srca) Prosječni broj otkucaja srca tijekom vježbanja.</p> <p><b>Maximum heart rate</b> (Maksimalna brzina otkucaja srca) Maksimalni broj otkucaja srca tijekom vježbanja.</p>

	<p><b>Training Benefit</b> (Prednost vježbanja)</p> <p>Glavni učinak/povratne informacije o vježbanju Za aktiviranje značajke Prednost vježbanja trebate provesti najmanje 10 minuta u sportskim zonama s uključenim mjerenjem brzine otkucaja srca</p>
	<p><b>Heart rate zones</b> (Zone brzine otkucaja srca)</p> <p>Postotni udio vremena provedenog u svakoj zoni brzine otkucaja srca</p>
	<p><b>Calories</b> (Kalorije)</p> <p>Količina utrošenih kalorija za vrijeme vježbanja.</p> <p><b>Fat burn %</b> (% otopljenih masti)</p> <p>Postotni udio masti otopljenih tijekom vježbanja</p>
	<p>Prosječna i maksimalna brzina ili ritam sesije.</p>
	<p>Udaljenost prijeđena tijekom vježbanja.</p>

## APLIKACIJA POLAR FLOW

Sinkronizirajte A370 s aplikacijom Flow tako da kucnete i zadržite gumb u vremenskom prikazu. U aplikaciji Flow možete brzo analizirati svoje podatke nakon svakog vježbanja. Aplikacija omogućava brzi pregled podataka o vježbanju izvan mreže.

Više informacija pronaći ćete u [aplikaciji Polar Flow](#).

## **INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW**

Internetska usluga Polar Flow omogućava vam analizu svake pojedinosti vašeg vježbanja i da saznate više o vašoj izvedbi. Pratite svoj napredak i podijelite najbolja vježbanja s drugima.

Više informacija pronaći ćete u [Internetska usluga Polar Flow](#).

# ZNAČAJKE

## 24/7 PRAĆENJE AKTIVNOSTI

A370 prati vaše aktivnosti pomoću ugrađenog 3D akcelerometra koji bilježi pokrete ručnog zgloba. On analizira učestalost, intenzitet i pravilnost vaših pokreta zajedno s tjelesnim podacima, čime vam se pruža uvid u količinu stvarnih aktivnosti u svakodnevnom životu, pored redovitog vježbanja. Preporučujemo da A370 nosite na nedominantnoj ruci kako biste mogli preciznije pratiti aktivnosti.

### CILJ ZA AKTIVNOSTI

Vaš osobni cilj za aktivnosti dobit ćete nakon registracije Polar računa u aplikaciji Flow. On će vas svaki dan voditi prema ostvarivanju cilja. Cilj možete vidjeti na uređaju A370, u aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi. Cilj za dnevne aktivnosti temelji se na vašim osobnim podacima i postavci za razinu aktivnosti koju ćete pronaći u postavkama cilja za dnevne aktivnosti na [internetskoj usluzi Flow](#).

Ako želite promijeniti svoj cilj, prijavite se na internetsku uslugu Flow, kliknite svoje ime/fotografiju profila u gornjem desnom kutu i pristupite kartici Daily Activity goal (Cilj za dnevne aktivnosti) u Settings (Postavke). Postavka cilja za dnevne aktivnosti omogućava da odaberete onu koja najbolje opisuje aktivnosti vašem uobičajenom danu, na jednoj od tri moguće razine. Ispod područja za odabir možete vidjeti koliko aktivni trebate biti da biste ostvarili cilj za dnevne aktivnosti na odabranoj razini. Primjerice, ako radite uredski posao i većinu dana provodite sjedeći, očekuje se da ostvarite otprilike četiri sata aktivnosti niskim intenzitetom tijekom običnog dana. Očekivanja su veća za osobe koje puno stoje i hodaju tijekom radnog vremena.

### PODACI O AKTIVNOSTIMA

A370 postupno popunjava traku aktivnosti i tako označava kako napredujete prema dnevnom cilju. Kada je traka puna, ostvarili ste cilj i bit ćete obaviješteni vibrirajućim upozorenjem. Traku aktivnosti možete vidjeti u izborniku **My day** (Moj dan) i u nekim izgledima sata.

U izborniku **My day** (Moj dan) možete vidjeti koliko je do tog trenutka bio aktivan vaš dan, zajedno vježbanjima koja ste završili ili planirali za taj dan.

- **Steps** (Koraci): Broj dosad napravljenih koraka. Količina i vrsta tjelesnih pokreta registriraju se i pretvaraju u procijenjenu vrijednost broja koraka.
- **Calories** (Kalorije): Pokazuje količinu utrošenih kalorija za vrijeme vježbanja, aktivnosti i BBM (brzina bazalnog metabolizma: najmanja količina metaboličkih aktivnosti potrebnih za održavanje životnih funkcija).



## UPOZORENJE O NEAKTIVNOSTI

Općepoznato je da je tjelesna aktivnost glavni čimbenik u održavanju zdravlja. Osim tjelesne aktivnosti, važno je i izbjegavati dugotrajno sjedenje. Dugotrajno sjedenje loše je za vaše zdravlje, čak i na dane kada vježbate i dovoljno ste aktivni. A370 će primijetiti ako ste predugo bili neaktivni tijekom dana i na taj način vam pomoći da prestanete sjediti i izbjegnute negativne učinke na zdravlje.

Ako ste bili mirni 55 minuta, aktivirat će se upozorenje o neaktivnosti: Prikazat će se poruka **It's time to move** (Vrijeme je za pokret) uz slabo vibriranje. Ustanite i pronađite vlastiti način da budete aktivni. Nakratko prošetajte, istegnite se ili napravite neku drugu laganu aktivnost. Poruka će nestati kada se počnete kretati ili ako pritisnete bilo koji gumb. Ako se ne pokrenete u roku pet minuta, dobit ćete oznaku za neaktivnost koju ćete, nakon sinkronizacije, moći vidjeti u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi.

Aplikacija Flow i istoimena internetska usluga prikazuju sve oznake za neaktivnost koje ste dobili. Na taj način možete provjeravati svoju svakodnevnu rutinu i napraviti promjene u smjeru aktivnijeg načina života.

## PODACI O SPAVANJU NA INTERNETSKOJ USLUZI I U APLIKACIJI FLOW

Polar uređaji s mogućnošću neprekidnog mjerenja aktivnosti ručnog zgloba automatski će prepoznati kada ste zaspali, kada spavate, odnosno kad ste budni. Prate vaše pokrete tijekom noći i sve prekide tijekom spavanja, na temelju kojih mogu utvrditi koliko vremena ste stvarno proveli spavajući. Prepoznavanje sna temelji se na snimanju pokreta nedominantne ruke digitalnim 3D senzorom ubrzanja.

Praćenjem sna dobivate uvid u uzorke spavanja kako biste mogli izvršiti određena poboljšanja ili uvesti promjene. Usporedbom noćnih prosjeka i procjenom uzoraka pomaže vam uočiti što radite tijekom dana, a utječe vam na san. Tjedni sažeci u vašem računu za Polar Flow pomoći će vam ocijeniti koliko je uredan vaš uzorak spavanja i buđenja.

Što Polar Sleep Plus™ mjeri – ključne komponente za praćenje spavanja

- Sleep Time (Vrijeme spavanja) – govori vam koliko je ukupno prošlo vremena između trenutka kada ste zaspali i trenutka buđenja. Polar uređaj prati pokrete vašeg tijela te može prepoznati kad padate u san, odnosno kad se budite. Osim toga, prepoznaje prekide sna tijekom čitavog vremena spavanja.
- Actual sleep (Stvarno vrijeme spavanja) – govori koliko vremena ste spavali između trenutka kada ste zaspali i trenutka buđenja. Preciznije, to je vrijeme spavanja s izuzetim prekidima. Samo vrijeme koje ste stvarno proveli u spavanju uključeno je u stvarno vrijeme spavanja. Stvarno vrijeme spavanja može biti predstavljeno u obliku postotka [%] i trajanja [h:min].
- Interruptions (Prekidi) – Tijekom uobičajene noći postoje brojni kraći i dulji prekidi u kojima se zapravo budite iz sna. Hoćete li se tih prekida sjećati ili ne, ovisi o njihovom trajanju. Onih kraćih se obično ne sjećamo. Onih duljih, primjerice ako se ustanemo popiti vode, možemo se sjetiti.
- Sleep continuity (Kontinuitet spavanja) – opisuje kontinuitet vašeg sna. Kontinuitet sna ocjenjuje se na ljestvici od 1–5, gdje 5 označava san visokog kontinuiteta. Što je vrijednost niža, san je više isprekidan. Dobar san sastoji se od dugih neprekinutih segmenata bez učestalih prekida.

• Self-evaluation (Samoprocjena) - osim prikazivanja objektivne metrike sna, usluga Flow potiče vas i na samoprocjenu kvalitete sna. Možete ocijeniti koliko ste noćas dobro spavali na ljestvici od pet stupnjeva: vrlo loše – loše – zadovoljavajuće – dobro – vrlo dobro. Odgovorite li na ovo pitanje, dobit ćete dulju verziju teksta s opisom trajanja i kvalitete vašeg sna.

## PODACI O AKTIVNOSTIMA U APLIKACIJI FLOW I NA ISTOIMENOJ INTERNETSKOJ USLUZI

Pomoću aplikacije Flow možete pratiti i analizirati podatke o svojim aktivnostima dok ste u pokretu te izvršiti bežično sinkroniziranje između uređaja A370 i usluge Flow. Internetska usluga Flow pruža vam najdetaljniji uvid u podatke o vašim aktivnostima.

## GPS NA MOBILNOM UREĐAJU

Uz A370 možete pratiti rute, brzinu i udaljenost vježbanja na otvorenom, pomoću GPS-a mobilnog uređaja. Na mobilnom uređaju morate imati instaliranu aplikaciju Polar Flow koja će biti uparena s uređajem A370 i omogućavati mu upotrebu lokacije vašeg telefona.

Kad u izborniku **Training** (Vježbanje) pokrenete vježbanje na otvorenom, kad vam lokacija bude fiksna, prikazat će se ikona GPS-a sa statičkim kružićem, nakon čega možete početi pratiti svoje vježbanje.

 *Za vrijeme vježbanja mobilni uređaj treba biti uz vas.*

## PAMETNE OBAVIJESTI (IOS)

Značajka pametnih obavijesti omogućava primanje obavijesti o dolaznim pozivima, porukama i obavijestima s aplikacija na uređaju Polar. Na uređaju Polar primat ćete iste obavijesti koje primete na zaslonu telefona. Kada vježbate na temelju brzine otkucaja srca pomoću uređaja A370, obavijesti o pozivima moći ćete primati samo ako je na telefonu pokrenuta aplikacija Polar Flow.

- Provjerite imate li najnoviju inačicu firmvera na uređaju A370 i najnoviju inačicu aplikacije Polar Flow.
- Za korištenje značajke Smart Notifications (Pametne obavijesti) potrebna je mobilna aplikacija Polar Flow za iOS i A370 mora biti uparen s aplikacijom.
- Imajte na umu da uz uključenu značajku Pametne obavijesti, baterija vašeg Polar uređaja i telefona se troši brže jer je Bluetooth veza stalno uključena.


## POSTAVKE ZA PAMETNE OBAVIJESTI

### MOBILNA APLIKACIJA POLAR FLOW


 U mobilnoj aplikaciji Polar Flow značajka Pametne obavijesti automatski je isključena.

Značajku Pametne obavijesti u mobilnoj aplikaciji se uključuje i isključuje na sljedeći način.

1. Otvorite mobilnu aplikaciju Polar Flow.
2. Odaberite **Devices** (Uređaji) i stranicu za svoj A370 ako imate više Polarovih uređaja.
3. U izborniku **Smart notifications** (Pametne obavijesti) odaberite **On** (Uključeno), **On (Uključeno; brz pregleda)** ili **Off** (Isključeno).
4. Sinkronizirajte A370 s mobilnom aplikacijom tako da pritisnete i zadržite gumb na uređaju A370.
5. Na zaslonu uređaja A370 prikazat će se poruka **Smart notifications on** (Pametne obavijesti uključene) ili **Smart notifications off** (Pametne obavijesti isključene).

 Svaki put kad promijenite postavke obavijesti u mobilnoj aplikaciji Polar Flow, sinkronizirajte A370 s mobilnom aplikacijom.

## ZNAČAJKA DO NOT DISTURB (NE SMETAJ) U APLIKACIJI POLAR FLOW

 Značajka Do not disturb (Ne smetaj) onemogućuje uključivanje zaslona uslijed pomicanja zgloba i omogućuje vam bolji odmor u tamnim uvjetima, primjerice u krevetu.

Ako želite onemogućiti upozorenja za obavijesti u određeno vrijeme tijekom dana, uključite značajku **Do not disturb** (Ne smetaj) u mobilnoj aplikaciji Polar Flow. Kada je ona uključena, za vrijeme postavljenog razdoblja nećete primati upozorenja za obavijesti. Značajka **Do not disturb** (Ne smetaj) je automatski uključena, a vremensko razdoblje je postavljeno na 22 – 7 h.

Značajku **Do not disturb** (Ne smetaj) ćete promijeniti na sljedeći način:

1. Otvorite mobilnu aplikaciju Polar Flow.
2. Odaberite **Devices** (Uređaji) i stranicu za svoj A370 ako imate više Polarovih uređaja.
3. Uključite ili isključite opciju **Do not disturb** (Ne smetaj) i postavite vrijeme početka/završetka za nju.
4. Sinkronizirajte A370 s mobilnom aplikacijom tako da pritisnete i zadržite gumb na uređaju A370.

## PODEŠAVANJE FUNKCIJE DO NOT DISTURB (NE SMETAJ) NA UREĐAJU A370

Na uređaju A370 upozorenja za obavijesti možete onemogućiti na sljedeći način:

1. Idite u **Settings** (Postavke).

2. Dotaknite ikonu Do not disturb (Ne smetaj):



Na zaslonu će se prikazati **Do not disturb is on** (Ne smetaj uključeno). Dok je značajka uključena, na



prikazu vremena prikazuje se ikona polumjeseca:

Ako želite omogućiti upozorenja za obavijesti, ponovite korake.

## POSTAVKE TELEFONA

Postavke za obavijesti na telefonu određuju koje ćete obavijesti primati na uređaju A370. Uređivanje postavki obavijesti na iOS telefonu:

1. Odaberite **Settings > Notifications** (Postavke > Obavijesti) i odaberite aplikaciju.
2. Provjerite jesu li Notifications (Obavijesti) uključene i jesu li za stil upozorenja odabrani **Banners** (Natpisi) ili **Alerts** (Upozorenja).

Napomena: tijekom vježbanja možete primati samo telefonske pozive i poruke o lokaciji.

## KORIŠTENJE

Polar uređaj će vas o primljenom upozorenju diskretno obavijestiti vibriranjem. Na dolazni poziv možete se javiti, možete ga utišati ili odbiti (samo uz sustav iOS 8). Ako ga odlučite utišati, tako ćete utišati uređaj Polar, a ne telefon. Ako stigne obavijest tijekom upozorenja o pozivu, ona se neće prikazati.

Ako je na vašem telefonu pokrenuta aplikacija Flow, za vrijeme vježbanja moći ćete primati pozive i navigacijske upute (samo uz Google karte). Nećete moći primati obavijesti (e-pošte, kalendara, aplikacija itd.) za vrijeme vježbanja.

## UKLANJANJE OBAVIJESTI

Obavijesti možete ukloniti ručno ili nakon isteka vremena. Obavijesti se ručno uklanjaju i sa zaslona telefona, dok se uklanjanjem nakon isteka vremena obavijest uklanja samo s uređaja Polar, ali ostaje prikazana na telefonu.

Uklanjanje obavijesti sa zaslona:

- Ručno: Pritisnite bočni gumb

Istek vremena: Obavijest će nestati nakon 30 sekundi ako ju ne uklonite ručno

## ZNAČAJKA SMART NOTIFICATIONS (PAMETNE OBAVIJESTI) RADI PUTEM BLUETOOTH VEZE


Značajka Pametne obavijesti radi na uređaju A370 i telefonu povezanima Bluetooth vezom, pod uvjetom da se ti uređaji nalaze u vidnom dometu, udaljeni najviše 5 m/16 st. Ako je A370 manje od dva sata izvan dometa, telefon će automatski obnoviti vezu u roku 15 minuta nakon vraćanja uređaja A370 u područje dometa.

Ako je A370 više od dva sata izvan dometa, vezu ćete obnoviti tako da pritisnete i zadržite gumb na uređaju A370.

## PAMETNE OBAVIJESTI (ANDROID)

Značajka pametnih obavijesti omogućava primanje obavijesti o dolaznim pozivima, porukama i obavijestima s aplikacija na uređaju Polar. Na uređaju Polar primat ćete iste obavijesti koje primete na zaslonu telefona. Ne zaboravite da tijekom treninga s brzinom otkucaja srca uz A370 nije moguće primati obavijesti.

- Provjerite da na telefonu imate Android 5.0 ili noviji.
- Za korištenje značajke Pametne obavijesti potrebna je mobilna aplikacija Polar Flow za Android, a A370 mora biti uparen s aplikacijom.
- Da bi značajka Smart Notifications (Pametne obavijesti) radila, aplikacija Polar Flow mora biti pokrenuta na telefonu.
- Ne zaboravite da se, uz uključenu značajku Smart Notifications (Pametne obavijesti), baterija Polar uređaja i telefona troši brže jer je Bluetooth veza stalno uključena.


 Provjerili smo funkcionalnost na nekim od najčešćih modela telefona, kao što su Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Moguća je razlika u funkcionalnosti s drugim modelima telefona koji podržavaju Android 5.0.

## POSTAVKE ZA PAMETNE OBAVIJESTI


### UKLJUČIVANJE/ISKLJUČIVANJE ZNAČAJKE SMART NOTIFICATIONS (PAMETNE OBAVIJESTI)

 U mobilnoj aplikaciji Polar Flow značajka Pametne obavijesti automatski je isključena.


Značajku Pametne obavijesti u mobilnoj aplikaciji se uključuje i isključuje na sljedeći način.

1. Otvorite mobilnu aplikaciju Polar Flow.
2. Sinkronizirajte A370 s mobilnom aplikacijom tako da pritisnete i zadržite bočni gumb na uređaju A370.
3. Odaberite  > **Devices** (Uređaji) i stranicu za svoj A370 ako imate više Polarovih uređaja.

4. U izborniku **Smart notifications** (Pametne obavijesti) odaberite **On** (Uključeno), **On (Uključeno; bez pregleda)** ili **Off** (Isključeno).  
Kada uključite Smart Notifications (Pametne obavijesti), pratite upute za omogućavanje obavijesti na telefonu (primjerice za pružanje aplikaciji Polar Flow pristupa obavijestima telefona), ako ih niste omogućili. Prikazuje se Enable notifications? (Omogućiti obavijesti?). Dotaknite Enable (Omogućiti). Zatim odaberite Polar Flow i dotaknite OK (U redu).
5. Sinkronizirajte A370 s mobilnom aplikacijom tako da pritisnete i zadržite gumb na uređaju A370.
6. Na zaslonu uređaja A370 prikazat će se poruka **Smart notifications on** (Pametne obavijesti uključene) ili **Smart notifications off** (Pametne obavijesti isključene).


 Svaki put kad promijenite postavke obavijesti u mobilnoj aplikaciji Polar Flow, sinkronizirajte A370 s mobilnom aplikacijom.

## ZNAČAJKA DO NOT DISTURB (NE SMETAJ) U APLIKACIJI POLAR FLOW

 Značajka Do not disturb (Ne smetaj) onemogućuje uključivanje zaslona zbog pomicanja zgloba i omogućuje vam bolji odmor u tamnim uvjetima, primjerice u krevetu.

Ako želite onemogućiti upozorenja za obavijesti u određeno vrijeme tijekom dana, uključite značajku **Do not disturb** (Ne smetaj) u mobilnoj aplikaciji Polar Flow. Kada je ona uključena, za vrijeme postavljenog razdoblja nećete primati upozorenja za obavijesti. Značajka **Do not disturb** (Ne smetaj) je automatski uključena, a vremensko razdoblje je postavljeno na 22 – 7 h.

Značajku **Do not disturb** (Ne smetaj) ćete promijeniti na sljedeći način:

1. Otvorite mobilnu aplikaciju Polar Flow.
2. Odaberite  > **Devices** (Uređaji) i stranicu za svoj A370 ako imate više Polarovih uređaja.
3. Uključite ili isključite opciju **Do not disturb** (Ne smetaj) i postavite vrijeme početka/završetka za nju. Postavka Do not disturb (Ne smetaj) bit će vidljiva kada je postavka Smart notifications (Pametne obavijesti) uključena.
4. Sinkronizirajte A370 s mobilnom aplikacijom tako da pritisnete i zadržite gumb na uređaju A370.

## PODEŠAVANJE FUNKCIJE DO NOT DISTURB (NE SMETAJ) NA UREĐAJU A370

Na uređaju A370 upozorenja za obavijesti možete onemogućiti na sljedeći način:

1. Idite u **Settings** (Postavke).

2. Dotaknite ikonu Do not disturb (Ne smetaj):




Na zaslonu će se prikazati **Do not disturb is on** (Ne smetaj uključeno). Dok je značajka uključena, na



prikazu vremena prikazuje se ikona polumjeseca:

Ako želite omogućiti upozorenja za obavijesti, ponovite korake.

## **BLOCK APPS (BLOKIRAJ APLIKACIJE)**

U aplikaciji Polar Flow možete blokirati obavijesti iz određenih aplikacija. Čim na uređaju A370 primite prvu obavijest iz aplikacije, aplikacija će se naći na popisu u  > Devices > Block apps (Uređaji > Blokiraj aplikacije) pa ćete je moći blokirati ako to želite.

## **POSTAVKE TELEFONA**

Ako želite primati obavijesti s telefona na uređaj A370, prvo je potrebno omogućiti obavijesti na mobilnim aplikacijama iz kojih ih želite primati. Ovo možete učiniti putem postavki mobilnih aplikacija ili putem postavki za obavijesti aplikacija Android telefona. Više informacija o postavkama za obavijesti aplikacija potražite u korisničkom priručniku telefona.

Zatim aplikacija Polar Flow mora imati odobrenje za čitanje obavijesti s telefona. Aplikaciji Polar Flow morate omogućiti pristup obavijestima telefona (omogućite obavijesti u aplikaciji Polar Flow). Aplikacija Polar Flow pomaže vam u ostvarivanju pristupa kada je potrebno.

## **KORIŠTENJE**

Polar uređaj će vas o primljenom upozorenju diskretno obavijestiti vibriranjem. Na dolazni poziv možete se javiti, možete ga utišati ili odbiti. Ako ga odlučite utišati, tako ćete utišati uređaj Polar, a ne telefon. Ako stigne obavijest tijekom upozorenja o pozivu, ona se neće prikazati.

Nećete primati obavijesti za vrijeme vježbanja.

## **UKLANJANJE OBAVIJESTI**

Obavijesti možete ukloniti ručno ili nakon isteka vremena. Obavijesti se ručno uklanjaju i sa zaslona telefona, dok se uklanjanjem nakon isteka vremena obavijest uklanja samo s uređaja Polar, ali ostaje prikazana na telefonu.

Uklanjanje obavijesti sa zaslona:

- Ručno: Pritisnite bočni gumb

Istek vremena: Obavijest će nestati nakon 30 sekundi ako ju ne uklonite ručno

## ZNAČAJKA SMART NOTIFICATIONS (PAMETNE OBAVIJESTI) RADI PUTEM BLUETOOTH VEZE

Značajka Pametne obavijesti radi na uređaju A370 i telefonu povezanima Bluetooth vezom, pod uvjetom da se ti uređaji nalaze u vidnom dometu, udaljeni najviše 5 m/16 st. Ako je A370 manje od dva sata izvan dometa, telefon će automatski obnoviti vezu u roku 15 minuta nakon vraćanja uređaja A370 u područje dometa.

Ako je A370 više od dva sata izvan dometa, vezu ćete obnoviti tako da pritisnete i zadržite gumb na uređaju A370.


## UPOTREBA UREĐAJA A370 KAO DODATNOG SENZORA ZA MJERENJE BRZINE OTKUCAJA SRCA

A370 možete koristiti kao senzor brzine otkucaja srca u kombinaciji s drugim Bluetooth uređajem koji može primati profile senzora brzine otkucaja srca; npr. računalo za vožnju bicikla, sportska aplikacija poput Polar Beat ili drugi uređaj koji se nosi na ručnom zglobu. Kako biste ga mogli koristiti, A370 prvo morate upariti s uređajem za primanje, baš kao i svaki drugi Bluetooth dodatak. Upute za uparivanje potražite u korisničkom priručniku uređaja za primanje.


Za uključivanje senzora brzine otkucaja srca:

1. Odaberite **Settings** (Postavke) u glavnom izborniku.



2. Dodirnite  i prihvatite zahtjev za potvrdu kako biste uključili senzor brzine otkucaja srca

Kako biste isključili senzor brzine otkucaja srca, pritisnite gumb Natrag i potvrdite svoj odabir.

 Napominjemo kako na taj način A370 neće bilježiti vaše vježbe u dnevnik usluge Flow. U dnevnik će se bilježiti samo ako je uređaj za praćenje brzine otkucaja srca kompatibilan s uslugom Flow.

## ZNAČAJKE PAMETNOG VJEŽBANJA POLAR

Neovisno o tome radi li se o ocjenjivanju vaše svakodnevne kondicijske razine, izradi plana vježbanja za pojedinca, radu odgovarajućim intenzitetom ili primanju trenutne povratne informacije, Polar pametno vježbanje nudi izbor jedinstvene i jednostavne za uporabu značajke, prilagođene vašim potrebama i dizajnirane za maksimalan užitak i motivaciju za vrijeme vježbanja.

A370 sadrži sljedeće značajke za Polar pametnog vježbanja:



- [Activity Guide](#) (Vodič za aktivnosti)
- [Activity Benefit](#) (Prednost aktivnosti)
- [Kontinuirana brzina otkucaja srca](#)
- [Vježbanje koje se zasniva na brzini otkucaja srca](#)
- [Running program](#) (Program trčanja)
- [Sleep Plus](#)
- [Smart calories](#) (Pametne kalorije)
- [Sport profiles](#) (Sportski profili)
- [Training Benefit](#) (Prednost vježbanja)

## VODIČ ZA AKTIVNOSTI

Vodič za aktivnosti vam kazuje koliko ste bili aktivni tijekom dana i koliko još toga morate učiniti da biste dosegli preporuke za fizičku aktivnost po danu. Vaš napredak prema vašem cilju za dnevne aktivnosti za određeni dan možete provjeriti na uređaju A370, u mobilnoj aplikaciji Polar Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi.

### VODIČ ZA AKTIVNOSTI NA UREĐAJU A370

Neki bročjanici uređaja A370 prikazuju napredak u smjeru vašeg cilja za dnevne aktivnosti.

U stavci izbornika My day (Moj dan) možete vidjeti karticu aktivnosti koja detaljnije prikazuje vašu aktivnost za dan. Ovdje možete vidjeti ostvaren postotni udio cilja za dnevne aktivnosti. Isti je vizualno predstavljen trakom aktivnosti.

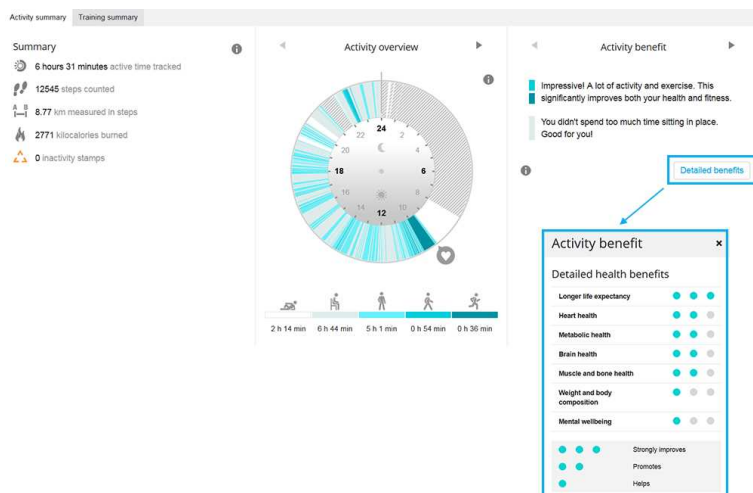
Dodimite traku za prikaz primjera toga kako ostvariti svoj cilj za dan. „Up“ (aktivno) predstavlja aktivnosti niskog intenziteta, „walking“ (hodanje) predstavlja aktivnosti srednjeg intenziteta, a „jogging“ (trčanje) aktivnosti visokog intenziteta. S praktičnim savjetima kao što su „50 minutes walking“ (hodanje u trajanju 50 minuta) ili „20 minutes jogging“ (trčanje u trajanju 20 minuta), možete odabrati način na koji ćete ostvariti svoj cilj. Na internetskoj stranici Polar Flow i u istoimenoj aplikaciji pronaći ćete još primjera za aktivnosti niskog, srednjeg i visokog intenziteta.

Dodatne informacije pronaći ćete u [24/7 praćenje aktivnosti](#).

## PREDNOST AKTIVNOSTI

Prednost aktivnosti daje vam povratne informacije o prednostima za zdravlje koje vam donosi aktivnost, ali i koje neželjene učinke na vaše zdravlje ima predugo sjedenje. Povratne informacije temelje se na međunarodnim smjernicama i istraživanju učinaka koje na zdravlje imaju tjelesna aktivnost i sjedenje. Osnovna zamisao je: što ste aktivniji, to ćete steći više prednosti!

Aplikacija Flow i internetska usluga Flow prikazuju prednosti koje stječete svakodnevnim aktivnostima. Prednosti aktivnosti možete pratiti na svakodnevnoj, tjednoj i mjesečnoj osnovi. S internetskom uslugom Flow također možete pratiti detaljne podatke o prednostima za zdravlje.



Više informacija pronaći ćete u [Praćenje aktivnosti 24/7](#).

## KONTINUIRANA BRZINA OTKUCAJA SRCA

Značajka Continuous Heart Rate (Kontinuirana brzina otkucaja srca) mjeri otkucaje vašeg srca kroz cijeli dan. Omogućava preciznije mjerenje dnevne potrošnje kalorija i vaše ukupne aktivnosti jer sad može pratiti i fizičke aktivnosti kod kojih dolazi do vrlo malih pomaka ručnog zgloba, kao što je to slučaj kod vožnje bicikla.

Značajka kontinuirane brzine otkucaja srca na uređaju A370 automatizirana je. Na uređaju A370 značajku kontinuirane brzine otkucaja srca možete uključiti/isključiti u izborniku **Settings** (Postavke), dodirom ikone



. Polarova značajka Continuous HR brzinu otkucaja srca mjeri na inteligentan, prilagodljiv i optimiziran način. Ostavite li značajku Continuous HR na Polarovom uređaju uključenom, uređaj će brže prazniti bateriju.

U izborniku **My day** (Moj dan) možete pratiti najviša i najniža očitavanja brzine otkucaja srca u svom danu te možete provjeriti koliko vam je prethodne noći iznosila najniža vrijednost brzine otkucaja srca. Polar Flow omogućava detaljnije i dulje praćenje očitavanja, bilo putem weba ili mobilne aplikacije.

Polarov značajka za praćenje brzine otkucaja srca započinje svakih nekoliko minuta ili s obzirom na kretnje koje radite zglibom.

Mjerenje brzinu otkucaja srca provjerava svakih nekoliko minuta, a ako su vam otkucaji tijekom provjere ubrzani, značajka Continuous HR počet će pratiti brzinu otkucaja vašeg srca. Kontinuirano praćenje brzine otkucaja srca može se pokrenuti i s obzirom na kretnje koje radite zglibom, primjerice kad hodate dovoljno brzo najmanje jednu minutu.

Kontinuirano praćenje brzine otkucaja srca zaustavit će se automatski, kad razina vaše aktivnosti dovoljno opadne. Kad vaš Polar uređaj prepozna da dovoljno dugo sjedite, značajka Continuous HR pokrenut će se kako bi pronašla najnižu vrijednost brzine otkucaja srca koja je očitana tog dana.


## PAMETNE KALORIJE



Najtočnije brojilo kalorija na tržištu računa broj utrošenih kalorija, a uz kontinuirano praćenje broja otkucaja srca još je preciznije. Izračun utroška energije temelji se na:


- tjelesnoj težini, visini, dobi, spolu
- individualnoj maksimalnoj brzini otkucaja srca ( $HR_{max}$ )
- Brzina otkucaja srca tijekom vježbanja i tijekom kontinuiranog praćenja broja otkucaja srca
- mjerenju aktivnosti izvan vježbanja i kada vježbate bez senzora brzine otkucaja srca
- individualnom maksimalnom udisaju kisika ( $VO2_{max}$ )  
 $VO2_{max}$  pokazatelj je vaše aerobne kondicije. Vašu procijenjenu vrijednost  $VO2_{max}$  možete saznati Polar testom kondicije. Dostupno samo uz senzore broja otkucaja srca Polar H7 i H10.


## ZONE BRZINE OTKUCAJA SRCA

Zone brzine otkucaja srca Polar uvode novu razinu učinkovitosti u vježbanje koja se temelji na brzini otkucaja srca. Vježbanje je podijeljeno na pet zona brzine otkucaja srca koje se zasnivaju na postotnom udjelu maksimalne brzine otkucaja srca. Sa zonama brzine otkucaja srca možete jednostavno odabrati i pratiti intenzitete vježbanja.

Ciljna zona	Intenzitet u % $HR_{max}$  $HR_{max}$ = Maksimalna brzina otkucaja srca (220-dob).	Primjer: Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30-godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk/min (220-30).	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
MAKSIMALNO  	90-100%	171 - 190 otk/min	manje od 5 minuta	Prednosti: Maksimalan ili gotovo maksimalan učinak za disanje i mišiće.  Subjektivno: Vrlo naporno za disanje i mišiće  Preporučuje se za: vrloiskusne i istrenirane sportaše. Samo u kratkim inter-

Ciljna zona	Intenzitet u % $HR_{max}$  $HR_{max}$ = Maksimalna brzina otkucaja srca (220-dob).	Primjer: Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30-godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk/min (220–30).	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
				valima, obično u završnoj pripremi za kratke događaje.
<p>TEŠKO</p> 	80-90%	152 - 172 otk/min.	2 - 10 minuta	<p>Prednosti: Povećana sposobnost podnošenja opterećenja pri velikoj brzini.</p> <p>Subjektivno: Uzrokuje umor u mišićima i teško disanje</p> <p>Preporučuje se za: Iskusne sportaše za cjelogodišnje vježbanje, različitog trajanja. Postaje važnije za vrijeme sezone prednatjecanja.</p>
<p>UMJERENO</p> 	70-80%	133 - 152 otk/min	10 - 40 minuta	<p>Prednosti: Pospješuje opći tempo vježbanja, olakšava napor umjerenog intenziteta i pospješuje učinkovitost.</p> <p>Subjektivno: odmjereno, kon-</p>

Ciljna zona	Intenzitet u % $HR_{max}$  $HR_{max}$ = Maksimalna brzina otkucaja srca (220-dob).	Primjer: Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30-godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk/min (220–30).	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
				<p>trolirano i brzo disanje.</p> <p>Preporučuje se za: sportaše koji vježbaju za događaje ili traže rezultate izvedbe.</p>
<p>LAGANO</p> 	60-70%	114-133 otk/min	40 - 80 minuta	<p>Prednosti: Pospješuje opću kondiciju, oporavak i ubrzava metabolizam.</p> <p>Subjektivno: udobno i lagano, malo mišićno i kardiovaskularno opterećenje.</p> <p>Preporučuje se za: svakoga za vježbanje dužeg trajanja za vrijeme osnovnog vježbanja i za vježbe oporavka tijekom natjecateljske sezone.</p>
JAKO LAGANO	50-60%	104-114 otk/min	20 - 40 minuta	<p>Prednosti: Pomaže u zagrijavanju i hlađenju i potpomaže</p>

Ciljna zona	Intenzitet u % $HR_{max}$  $HR_{max}$ = Maksimalna brzina otkucaja srca (220-dob).	Primjer: Zone brzine otkucaja srca (u otkucajima po minuti) za 30-godišnju osobu, čija maksimalna brzina otkucaja srca je 190 otk/min (220-30).	Primjeri trajanja	Učinak vježbanja
				oporavak.  Subjektivno: vrlo lagano, malo napora.  Preporučuje se za: za oporavak i hlađenje, tijekom sezone vježbanja.

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 1 izvodi se uz vrlo lagan intenzitet. Glavno načelo vježbanja je da se izvedba pospešuje pri oporavku nakon a ne za vrijeme vježbanja. Ubrzajte postupak oporavka uz vrlo lagani intenzitet vježbanja.

Vježbanje u zoni brzine otkucaja srca 2 služi vježbanju izdržljivosti, osnovnom dijelu svakog programa vježbanja. Vježbanje u ovoj zoni je jednostavno i aerobno. Vježbanje koje dugo traje u ovoj laganoj zoni rezultira učinkovitom potrošnjom energije. Za napredak ćete morati biti ustrajni.

Aerobna snaga je poboljšana u zoni 3 brzine otkucaja srca. Intenzitet vježbanja je veći nego u sportskim zonama 1 i 2 ali i dalje uglavnom aerobni. Vježbanje u sportskoj zoni 3 može se, primjerice sastojati od intervala praćenih oporavkom. Vježbanje u ovoj zoni posebno je učinkovito za povećanje učinkovitosti cirkulacije krvi u srčanim mišićima i mišićima tijela.

Ako je vaš cilj natjecanje u punoj snazi, trebate vježbati u zonama brzine otkucaja srca 4 i 5. U ovim zonama, vježbate anaerobno u intervalima do 10 minuta. Što je kraći interval, veći je intenzitet. Dovoljan oporavak između intervala jako je važan. Model vježbanja u zonama 4 i 5 namijenjen je za ostvarivanje najboljih rezultata.

Polar ciljne zone brzine otkucaja srca mogu se personalizirati pomoću laboratorijski izmjerene vrijednosti  $HR_{max}$  ili provođenjem terenskog testa za samostalno mjerenje vrijednosti. Prilikom vježbanja u ciljnoj zoni brzine otkucaja srca pokušajte iskoristiti cijelu zonu. Srednja zona je dobar cilj ali održavanje brzine otkucaja vašeg srca na istoj razini sve vrijeme nije nužno. Brzina otkucaja srca postupno se prilagođava intenzitetu vježbanja. Primjerice, ako prijedete iz prve zone brzine otkucaja srca u treću, sustav cirkulacije i brzina otkucaja srca će se prilagoditi za 3-5 minuta.

Brzina otkucaja srca odgovara na intenzitet vježbanja ovisno o čimbenicima kao što su razine kondicije i oporavka, ali i o čimbenicima okruženja. Važno je primijetiti subjektivne osjećaje zamora i prema tome prilagoditi program vježbanja.

## POLAROV PROGRAM TRČANJA

Polarov program trčanja je osobno prilagođen program koji se temelji na vašoj kondicijskoj pripremljenosti, a brine se da vježbate na ispravan način i da ne vježbate prejakim intenzitetom. Inteligentan je i prilagođava se sukladno vašem razvoju te vas upozorava kada bi bilo razborito smanjiti tempo, a kada ga pojačati. Svaki program je prilagođen prema vašem događaju, uzima u obzir vaše osobine, učestalost vježbanja i vrijeme pripreme. Program je besplatan, a možete ga nabaviti na internetskoj usluzi Polar Flow na adresi [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

Programne možete koristiti za utrku na 5.000, 10.000 metara, polumaraton i maraton. Svaki program sastoji se od tri faze: Izgradnja baze, priprema i smanjenje volumena. Te faze postupno će razvijati vašu izvedbu i osigurati će da spremni dočekate dan utrke. Vježbanja trčanja dijele se na pet vrsta: lagano trčanje, trčanje na srednje staze, trčanje na duge staze, trčanje određenim tempom i intervalno trčanje. Sva vježbanja sastoje se od faza zagrijavanja, rada i hlađenja – samo tako se postižu optimalni rezultati. Osim toga, možete odabrati vježbe snage, trupa i pokretljivosti, koje će služiti kao potpora vašem razvoju. Svaki tjedan vježbanja sastoji se od dva do pet sesija trčanja, a vježbanja trčanja tijekom tjedna može ukupno trajati od jednog do sedam sati, što ovisi o vašoj kondicijskoj pripremljenosti. Minimalno trajanje programa je 9 tjedana, a maksimalno 20 mjeseci.

Naučite više o Polarovom programu trčanja u ovom [opsežnom vodiču](#). Ili pročitajte više o tome kako [početi koristiti Running Program](#) (Program trčanja).

## IZRADITE POLAROV PROGRAM TRČANJA

1. Prijavite se na internetsku uslugu Flow na adresi [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. U kartici odaberite **Programs** (Programi).
3. Odaberite vaš događaj, imenujte ga, postavite datum događaja i vrijeme kada ga želite pokrenuti.
4. Odgovorite na pitanja o razini tjelesnih aktivnosti.\*
5. Odaberite želite li u program uključiti vježbe za podršku.
6. Pročitajte i odgovorite na pitanja iz upitnika o stupnju tjelesne pripremljenosti.
7. Pregledajte vaš program i prilagodite postavke koje je potrebno prilagoditi.
8. Po završetku, odaberite **Start program** (Početak programa).

\*Ako je dostupno četiri tjedna povijesti vježbanja, oni će se unaprijed popuniti.

## POKRETANJE CILJA VJEŽBANJA

Kad sinkronizirate A370 s aplikacijom Flow, automatski će vam se predložiti cilj trčanja za trenutačni dan nakon što dodirnete **Training** (Vježba) na uređaju A370. Prihvatite ga kako biste pokrenuli svoj cilj.

## PRATITE SVOJ NAPREDAK

Sinkronizirajte rezultate vježbanja na uređaju s internetskom uslugom Flow putem USB kabela ili pomoću aplikacije Flow. Pratite svoj napredak u kartici **Programs** (Programi). Vidjet ćete pregled trenutnog programa i kako ste napredovali.

### Tjedna nagrada

Ako vježbate za utrku pomoću Polarovog programa trčanja, uređaj A370 će vas nagraditi ako ćete se pridržavati plana vježbanja.

Nagrade zvjezdice koje dobivate na uređaju A370 služe kao povratna informacija o tome koliko ste se tijekom tjedna pridržavali programa. Nagrade dobivate na smjeni tjedana, odnosno, u ponedjeljak, subotu ili nedjelju, ovisno o postavci za First day of week (Prvi dan u tjednu) koju ste namjestili u općim postavkama vašeg Polar računa.

Broj dobivenih zvjezdica govori vam koliko dobro ste ispunili svoj ciljeve. Vaše stvarno vrijeme provedeno u različitim zonama brzine otkucaja srca za vrijeme vježbanja uspoređuje se s planiranim vremenom cilja vježbanja za svaku zonu brzine otkucaja srca. Informacije u nastavku vam govore što je potrebno za određeni broj zvjezdica i zašto u pojedinim tjednima nećete dobiti nijednu zvjezdicu.

- 1 zvjezdica: Prosječno gledano, ispunili ste 75% cilja u svakoj zoni brzine otkucaja srca.
- 2 zvjezdice: Prosječno gledano, ispunili ste 90% cilja u svakoj zoni brzine otkucaja srca.
- 3 zvjezdice: Prosječno gledano, ispunili ste 100% cilja u svakoj zoni brzine otkucaja srca.
- Nema zvjezdica: Previše ste vježbali (više od 200%) u umjerenim zonama (1 - 3).
- Nema zvjezdica: Previše ste vježbali (više od 150%) u zonama vježbanja visokim intenzitetom (4 i 5).



*Ne zaboravite započeti vježbanje pomoću ciljeva vježbanja, kako bi se rezultati vježbanja mogli usporediti s ciljevima.*

## POLAR SLEEP PLUS™

Ako ga nosite noću, A370 će pratiti vaše spavanje. Prepoznat će kada zaspate i kada se probudite te će prikupljati podatke za dubinsku analizu u aplikaciji Polar Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi. Uređaj A370 prati pokrete vaše ruke tijekom noći i sve prekide tijekom spavanja, na temelju kojih može utvrditi koliko vremena ste stvarno proveli spavajući.

### Podaci o spavanju na uređaju A370

Podatke o spavanju možete provjeriti u kartici spavanja **My day** (Moj dan). Dodirnite za pristup detaljnim informacijama.





- **Sleep Time** (Vrijeme spavanja) vam govori koliko je ukupno prošlo vremena između trenutka kada ste zaspali i trenutka buđenja.
- **Actual sleep** (Stvarno vrijeme spavanje) govori koliko vremena ste spavali između trenutka kada ste zaspali i trenutka buđenja. Preciznije, to je vrijeme spavanja s izuzetim prekidima. Samo vrijeme koje ste stvarno proveli u spavanju uključeno je u stvarno vrijeme spavanja.
- **Sleep continuity** (Kontinuitet spavanja) je ocjena kontinuiteta vremena koje ste proveli spavajući.
- Vrijeme u koje ste zaspali, odnosno probudili se.
- **Feedback** (Povratne informacije) na temelju podataka o spavanju, preferiranom vremenu spavanja i tome kako ste ocijenili svoj san.
- Vaša ocjena sna uz ikonu smiješka.

### Podaci o spavanju u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi

Vaši podaci o spavanju prikazat će se u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi nakon sinkronizacije uređaja A370. Aplikacija Flow i istoimena internetska usluga prikazuju vaše podatke o spavanju u obliku prikaza za jednu noć i tjedan. Pojednostiti o vašem spavanju možete pregledati na internetskoj usluzi Flow, u kartici **Sleep** (Spavanje) u sklopu područja **Diary** (Dnevnik). Podatke o spavanju možete uključiti u **izvještaje o spavanju** u sklopu kartice **Progress** (Napredak).

U aplikaciji Polar Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi možete postaviti **željeno vrijeme spavanja** kojime ćete definirati koliko dugo želite spavati svaku noć. Osim toga, spavanje možete i ocijeniti. Dobit ćete povratne informacije o vašem spavanju koje se temelje na podacima o spavanju, željenom vremenu spavanja i vašoj ocjeni spavanja.

Praćenjem svojih uzoraka spavanja možete primijetiti da li na spavanje utječu neke promjene u svakodnevnom životu i tako postići ravnotežu između odmora, dnevnih aktivnosti i vježbanja.

### POLAR SPORTSKI PROFILI

Izradili smo sedam zadanih sportskih profila za vaš A370. Na internetskoj usluzi Flow možete dodavati nove sportske profile i sinkronizirati ih s uređajem A370 – na taj način stvarate popis svih vašim omiljenih sportova. Za svaki sportski profil možete odrediti posebne postavke. Primjerice, isključite obavještanje vibracijom u sportskog profila za jogu. Više informacija pronaći ćete u odjeljku [Sportski profili na internetskoj usluzi Flow](#).

Korištenje sportskih profila vam omogućava praćenje vaših aktivnosti i napretka u različitim sportovima. To možete učiniti na [internetskoj usluzi Flow](#).

## PREDNOST VJEŽBANJA

Značajka Training Benefit (Prednost vježbanja) daje tekstualne informacije o vašoj izvedbi u svakom vježbanju, što olakšava razumijevanje učinkovitosti vježbanja. Povratne informacije možete vidjeti u aplikaciji Flow te na istoimenoj internetskoj usluzi. Za primanje povratnih informacija trebate vježbati najmanje 10 minuta u zonama brzine otkucaja srca. Povratne informacije značajke Prednost vježbanja zasnivaju se na zonama brzine otkucaja srca. Ona očitava koliko ste vremena utrošili i koliko kalorija ste potrošili u svakoj zoni.

Opisi različitih mogućnosti prednosti vježbanja navedene su u donjoj tablici.

Povratna informacija	Prednost vježbanja
Maximum training+ (Maksimalno vježbanje+)	To je bila teška vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor.
Maximum training (Maksimalno vježbanje)	To je bila teška vježba! Poboljšali ste vašu maksimalnu brzinu i živčani sustav mišića zbog čega ste učinkovitiji.
Maximum & Tempo training (Maksimalno vježbanje i tempo)	Kakva vježba! Poboljšali ste brzinu i efikasnost. Ova vježba također je znatno razvila vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Tempo & Maximum training (Tempo i maksimalno vježbanje)	Kakva vježba! Znatno ste poboljšali vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova je vježba također razvila vašu brzinu i učinkovitost.
Tempo training+ (Tempo vježbanja+)	Odličan tempo u dugoj vježbi! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba također je povećala vašu otpornost na umor.
Tempo training (Tempo vježbanja)	Odličan tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Tempo & Steady state training (Tempo i vježbanje nepromijenjenim tempom)	Dobar tempo! Poboljšali ste vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta. Ova vježba je razvila i vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića.
Steady state & Tempo training (Nepromijenjen tempo i tempo vježbanja)	Dobar tempo! Poboljšali ste vašu aerobnu kondiciju i izdržljivost vaših mišića. Ova je vježba također razvila vašu sposobnost da duže izdržite napor većeg intenziteta.
Steady state training + (Vježbanje nepromijenjenim tempom+)	Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Time se također povećala vaša otpornost na umor.
Steady state training (Vježbanje nepromijenjenim tempom)	Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Steady state & Basic training, long (Nepromijenjen tempo i osnovno)	Izvršno! Ova dugačka vježba poboljšala je izdržljivost vaših mišića i vašu aerobnu kondiciju. Također je razvila vašu osnovnu

Povratna informacija	Prednost vježbanja
vježbanje, dugačko)	izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Steady state & Basic training (Nepromijenjen tempo i osnovno vježbanje)	Izvršno! Poboljšali ste izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju. Ova je vježba također razvila vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Basic & Steady state training, long (Osnovni i nepromijenjen tempo vježbanja, dugačak)	Odlično! Ova dugačka vježba je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. Također je poboljšala izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Basic & Steady state training (Osnovno vježbanje i vježbanje nepromijenjenim tempom)	Odlično! Poboljšali ste vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe. Ova je vježba također razvila izdržljivost vaših mišića i aerobnu kondiciju.
Basic training, long (Osnovno vježbanje, dugačko)	Odlično! Ova dugačka vježba, slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Basic training (Osnovno vježbanje)	Vrlo dobro! Ova vježba slabog intenziteta je poboljšala vašu osnovnu izdržljivost i sposobnost vašeg tijela da potroši masti za vrijeme vježbe.
Recovery training (Vježbanje za oporavak)	Very nice session for your recovery. (Jako dobra vježba za vaš oporavak.) Lagana vježba poput ove dopušta vašem tijelu da se prilagodi vježbanju.

## ALARM

Alarm u A370 je nečujan i vibrira. Alarm možete postaviti samo u mobilnoj aplikaciji Polar Flow.



*Kada je alarm uključen, u vremenskom prikazu će se prikazati ikona sata.*

Možete označiti vrijeme alarma za **My day** (Moj dan) tako da prikaz povučete prstom prema gore.

# APLIKACIJA POLAR FLOW I ISTOIMENA INTERNETSKA USLUGA

## APLIKACIJA POLAR FLOW

Aplikacija Polar Flow vam omogućava brzo tumačenje vaših aktivnosti i podataka o vježbanju izvan mreže, kad god to poželite.

Dobit ćete pojedinosti o vašim aktivnostima 24/7. Saznajte što vam nedostaje da ostvarite svoj dnevni cilj i kako ćete u tome uspjeti. Pregledajte korake, prijedenu udaljenost, utrošene kalorije i vrijeme spavanja.

Aplikacija Flow omogućava jednostavan pristup ciljevima vježbanja i prikaz rezultata testa kondicije. Možete odmah dobiti brzi pregled vašeg vježbanja i analizirati svaku pojedinost izvedbe U dnevniku vježbanja pogledajte tjedne preglede vaših vježbanja. Osim toga, najbitnije stavke vašeg vježbanja možete i podijeliti s vašim pratiteljima u Flow zajednici.


Tako možete i bežično postaviti vaš novi A370. Upute ćete pronaći u [Postavite svoj A370](#).

Za početak korištenja aplikacije Flow, preuzmite je s usluge App Store ili Google Play na mobilni uređaj. Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Prije početka korištenja novog mobilnog uređaja (pametnog telefona, tableta), potrebno je upariti ga sa uređajem A370.

## UPARIVANJE MOBILNOG UREĐAJA S UREĐAJEM A370

Prije uparivanja mobilnog uređaja

- preuzmite aplikaciju Flow s usluge App Store ili Google Play.
- pobrinite se da je na vašem mobilnom uređaju uključena značajka *Bluetooth* te da je zrakoplovni način rada isključen.

 *Imajte na umu da uparivanje morate izvršiti u aplikaciji FLOW, a NE u postavkama značajke Bluetooth na vašem mobilnom uređaju.*

Uparivanje mobilnog uređaja:

1. Otvorite aplikaciju Flow na mobilnom uređaju i prijavite se s vašim Polar računom koji ste izradili prilikom [postavljanja uređaja A370](#).
2. Pričekajte da se na mobilnom uređaju pojavi prikaz **Connect product** (Poveži proizvod) (**Waiting for A370**) (Čeka se A370).
3. Pritisnite i zadržite gumb na uređaju A370.

4. Prikazat će se poruka **Pair: touch device with A370** (Uparivanje: uređaj dodirnite uređajem A370). Uređajem A370 dotaknite mobilni uređaj.
5. Prikazat će se poruka **Pairing** (Uparivanje).
6. Na uređaju A370 će se prikazati poruka **Confirm on other dev. xxxxx** (Potvrdi na drugom uređaju xxxxx). U mobilni uređaj unesite PIN kod s uređaja A370. Započet će uparivanje.
7. Po dovršetku će se prikazati poruka **Pairing completed** (Uparivanje dovršeno).

Ako želite pregledati podatke o vježbanju u aplikaciji Flow, nakon vježbanja najprije sinkronizirajte vaš A370 s aplikacijom. Kada sinkronizirate A370 s aplikacijom Flow, podaci o vježbanju i aktivnostima također će se sinkronizirati s internetskom uslugom Flow, automatski i putem internetske veze. Aplikacija Flow najlakši je način sinkronizacije podataka o vježbanju na uređaju A370 s istoimenom internetskom uslugom. Upute o sinkronizaciji pronaći ćete u [Sinkronizacija](#).

## INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Internetska usluga Polar Flow prikazuje vaš cilj za aktivnosti i pojedinosti o vašim aktivnostima te vam pomaže da shvatite kako vaše svakodnevne navike i odluke utječu na vaše opće stanje. Internetska usluga Flow omogućava da planirate i analizirate svaku pojedinost vašeg vježbanja te da naučite više o vašoj izvedbi i dugoročnom napretku. Postavite i prilagodite A370 tako da savršeno bude usklađen s potrebama vašeg vježbanja – to ćete učiniti dodavanjem sportskih profila i namještanjem postavki. Osim toga, najbitnije stavke vašeg vježbanja možete i podijeliti s vašim pratiteljima u Flow zajednici.

[Postavite uređaj A370](#) na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) kako biste mogli početi koristiti internetsku uslugu Flow. Tamo ćete biti usmjereni na preuzimanje i instalaciju softvera FlowSync za sinkroniziranje podataka između uređaja A370 i internetske usluge te na izradu korisničkog računa za internetsku uslugu. Također, nabavite aplikaciju Flow za mobilni uređaj kako biste mogli brzo analizirati i jednostavno sinkronizirati podatke s internetskom uslugom.

### FEED (PRAĆENJE)

U stavci **Feed** (Praćenje) možete vidjeti što ste vi i vaši prijatelji radili u zadnje vrijeme. Pogledajte naše najnovije preglede vježbanja i aktivnosti, podijelite svoja najveća dostignuća, komentirajte i izrazite sviđanje za aktivnosti vaših prijatelja.

### EXPLORE (ISTRAŽI)

U **Explore** (Istraži) možete pregledati kartu i podijeljena vježbanja drugih korisnika uz podatke o ruti. Osim toga, možete i oživiti rute drugih osoba kako biste vidjeli na kojim mjestima su se dogodile najbitnije stavke.

### DIARY (DNEVNIK)

U stavci **Diary** (Dnevnik) možete vidjeti svoje dnevne aktivnosti, planirana vježbanja (ciljeve vježbanja), ali i pregledavati rezultate prošlih vježbanja i rezultate testa kondicije.

## PROGRESS (NAPREDAK)

U stavci **Progress** (Napredak) možete pratiti svoj razvoj prema izvještajima. Izvještaji su praktičan način praćenja vašeg napretka u vježbanju tijekom dužeg vremenskog razdoblja. U tjednim, mjesečnim i godišnjim izvještajima možete odabrati sport o kojemu želite izvještaj. U prilagođenom razdoblju možete odabrati razdoblje i sport. S padajućih popisa odaberite vremensko razdoblje i sport pa pritisnite ikonu kotača kako biste odabrali podatke koje želite pregledati na grafu izvještaja.

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow, idite na [polar.com/en/support/flow](https://polar.com/en/support/flow).

## ZAJEDNICA

U **Flow Groups** (Flow grupe), **Clubs** (Klubovi) i **Events** (Događaji) možete pronaći ostale vježbače koji vježbaju za isti događaj ili u istom rekreacijskom klubu kao i vi. A možete i izraditi vlastitu grupu za osobe s kojima želite vježbati. Možete podijeliti svoja vježbanja i savjete o istom, komentirati rezultate vježbanja drugih članova i biti dijelom Polar zajednice. U Flow klubovima možete vidjeti rasporede satova i prijaviti se za iste. Prijavite se i pronađite motivaciju u društvenim zajednicama za vježbanje.

Za pregled videozapisa, kliknite sljedeću poveznicu:

[Polar Flow događaji](#)

## PROGRAMI

Polarov program trčanja je prilagođen vašem cilju, temelji se na Polarovim zonama brzine otkucaja srca, a u obzir uzima vaše osobine i učestalost vježbanja. Program je inteligentan, prilagođava se sukladno vašem razvoju. Polarove programe trčanja možete koristiti za utrke na 5.000, 10.000 metara, polumaraton i maraton, a sastoji se od dvije do pet vježbi trčanja tjedno, ovisno o samom programu. Iznimno je jednostavan!

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow idite na [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## PLANIRAJTE VJEŽBANJE


Planirajte svoje vježbanje – na internetskoj usluzi Flow izradite detaljne ciljeve vježbanja i sinkronizirajte ih s uređajem A370 uz pomoć softvera Flowsync ili aplikacije Flow. Uređaj A370 će vas voditi prema ostvarivanju cilja za vrijeme vježbanja. Napomena: A370 koristi [zone brzine otkucaja srca](#) u vježbanjima koja su isplanirana na internetskoj usluzi Flow - značajka EnergyPointer nije dostupna.

- **Quick Target** (Brzi cilj): Odaberite trajanje ili ciljani utrošak kalorija za vježbanje. Primjerice, možete odabrati utrošak od 500 kcal ili 30 minuta trčanja.
- **Phased Target** (Cilj u fazama): Vježbanje možete podijeliti u faze i tako postaviti različito ciljno trajanje ili intenzitet za svaku fazu. Ova služi za izradu npr. intervalnog vježbanja i dodavanje faza odgovarajućeg zagrijavanja i hlađenja.
- **Favorites** (Favoriti): Izradite cilj i dodajte ga u **Favorites** (Favoriti) kako biste mu jednostavno mogli pristupiti svaki put kada ga poželite ponovno izvesti.


## IZRADITE CILJ VJEŽBANJA

1. Idite u **Diary** (Dnevnik) pa kliknite **Add** (Dodaj) > **Training target** (Cilj vježbanja).
2. U prikazu **Add training target** (Dodaj cilj vježbanja), odaberite **Quick** (Brzi) ili **Phased** (U fazama).

### Brzi cilj

1. Odaberite **Quick** (Brzi).
2. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, maksimalno 45 znakova), **Date** (Datum) i **Time** (Vrijeme) te eventualno **Notes** (Napomene) koje želite dodati.
3. Unesite vrijednost za trajanje ili kalorije. Možete unijeti samo jednu od tih vrijednosti.
4. Kliknite ikonu favorita  ako cilj želite dodati u **favorite**.
5. Kliknite **Save** (Spremi) ako cilj želite dodati u vaš **Diary** (Dnevnik).

### Cilj u fazama

1. Odaberite **Phased** (U fazama).
2. Odaberite **Sport**, unesite **Target name** (Naziv cilja, maksimalno 45 znakova), **Date** (Datum) i **Time** (Vrijeme) te eventualno **Notes** (Napomene) koje želite dodati.
3. Odaberite želite li izraditi novi cilj u fazama (**CREATE NEW** (Izradi novi)) ili želite koristiti predložak (**USE TEMPLATE** (Koristi predložak)).
4. Dodajte faze u vaš cilj. Kliknite **DURATION** (Trajanje) ako želite dodati fazu prema trajanju. Odaberite naziv i trajanje svake faze, ručno ili automatsko započinjanje sljedeće faze te intenzitet.
5. Kliknite ikonu favorita  ako cilj želite dodati u **favorite**.
6. Kliknite **Save** (Spremi) ako cilj želite dodati u vaš **Diary** (Dnevnik).

### Favorites (Favoriti)

Ako ste izradili cilj i dodali ga u favorite, moći ćete ga koristiti kao planirani cilj.

1. Odaberite **FAVORITE TARGETS** (Omiljeni ciljevi). Prikazat će se vaši omiljeni ciljevi vježbanja (favoriti).
2. Ako favorit želite odabrati kao predložak za vaš cilj, kliknite **USE** (Koristi).
3. Ispunite polja **Date** (Datum) i **Time** (Vrijeme).
4. Cilj po želji možete urediti, a možete ga i ostaviti u trenutnom stanju.



Ako uredite cilj u ovom prikazu, neće utjecati na omiljeni cilj. Ako želite urediti omiljeni cilj, uđite u **FAVORITES** (Favoriti) klikom na ikonu zvjezdice koja se nalazi odmah pored vašeg imena i profilne fotografije.

5. Kliknite **ADD TO DIARY** (Dodaj u dnevnik) ako cilj želite dodati u vaš **Diary** (Dnevnik).

## SINKRONIZACIJA CILJEVA S UREĐAJEM A370

Nemojte zaboraviti sinkronizirati ciljeve vježbanja s uređajem A370 s internetske usluge Flow, uz pomoć softvera FlowSync ili aplikacije Flow. Ako ih ne sinkronizirate, oni će biti vidljivi samo u vašem dnevniku na internetskoj usluzi Flow ili na popisu favorita.

Ako sinkroniziranja ciljeva vježbanja s uređajem A370, moći ćete ih pronaći na popisu u stavci **Favorites** (Favoriti).


Više informacija o započinjanju vježbanja s ciljem pronaći ćete u odjeljku [Započinjanje vježbanja](#)

## FAVORITES (FAVORITI)


U **Favorites** (Favoriti) na internetskoj usluzi Flow možete pohraniti omiljene ciljeve vježbanja i njima upravljati. A370 može odjednom sadržavati najviše 20 favorita. Ako na internetskoj usluzi Flow imate više od 20 favorita, prvih 20 s popisa će se prebaciti na A370 tijekom sinkronizacije. Pronaći ćete ih u izborniku **Favorites** (Favoriti) u sklopu uređaja A370.

Redoslijed vaših favorita možete promijeniti njihovim povlačenjem i ispuštanjem na internetskoj usluzi. Odaberite favorita kojeg želite pomaknuti i povucite ga na mjesto na popisu gdje ga želite staviti.


### Dodavanje cilja vježbanja u favorite:

1. [Create a training target](#) (Izradite cilj vježbanja).
2. Kliknite ikonu favorita  u donjem desnom kutu stranice.
3. Cilj će se dodati u vaše favorite.

ili


1. Odaberite postojeći cilj unutar vašeg **Diary** (Dnevnik).
2. Kliknite ikonu favorita  u donjem desnom kutu stranice.
3. Cilj će se dodati u vaše favorite.

### Uređivanje favorita

1. Kliknite ikonu favorita  u gornjem desnom kutu pored vašeg imena. Prikazat će se svi vaši omiljeni ciljevi vježbanja.
2. Odaberite favorit koji želite urediti.
3. Možete promijeniti naziv cilja. Kliknite **SAVE** (Spremi).
4. Ako želite urediti ostale pojedinosti cilja, kliknite **VIEW** (Prikaz). Kada završite sa svim željenim promjenama, kliknite **UPDATE CHANGES** (Ažuriraj promjene).



## Uklanjanje favorita

1. Kliknite ikonu favorita  u gornjem desnom kutu pored vašeg imena. Prikazat će se svi vaši omiljeni ciljevi vježbanja.
2. Kliknite ikonu za brisanje u gornjem desnom kutu cilja vježbanja ako ga želite ukloniti s popisa favorita.

## POLAR SPORTSKI PROFILI NA INTERNETSKOJ USLUZI FLOW

Prema zadanim postavkama, uređaj A370 sadrži sedam sportskih profila. Na internetskoj usluzi Flow možete dodati nove sportske profile na vaš popis sportova, ali ih uređivati njih i postojeće profile. A370 može sadržavati najviše 20 sportskih profila. Ako na internetskoj usluzi Flow imate više od 20 sportskih profila, prvih 20 s popisa će se prebaciti na A370 tijekom sinkronizacije.

Možete promijeniti redoslijed vaših sportskih profila njihovim povlačenjem i ispuštanjem. Odaberite sport koji želite pomaknuti i povucite ga na mjesto na popisu gdje ga želite staviti.

### DODAVANJE SPORTSKOG PROFILA

U internetskoj usluzi Flow:

1. Kliknite na vaše ime/fotografiju na profilu u gornjem desnom kutu.
2. Odaberite **Sport Profiles** (Sportski profili).
3. Kliknite **ADD SPORT PROFILE** (Dodaj sportski profil) i odaberite sport s popisa.
4. Sport će se dodati na vaš popis sportova.

### UREĐIVANJE SPORTSKOG PROFILA

U internetskoj usluzi Flow:

1. Kliknite na vaše ime/fotografiju na profilu u gornjem desnom kutu.
2. Odaberite **Sport Profiles** (Sportski profili).
3. Kliknite **EDIT** (Uredi) za sport kojeg želite urediti.

U svakom sportskom profilu možete urediti sljedeće podatke:

#### Heart Rate (Brzina otkucaja srca)

- Heart rate view (Prikaz brzine otkucaja srca)
- Heart rate visible to other devices (Brzina otkucaja srca vidljiva za ostale uređaje; ostali kompatibilni uređaji koji koriste bežičnu tehnologiju Bluetooth® Smart (npr. oprema za vježbanje) mogu otkriti vašu brzinu otkucaja srca.)
- Vrsta zone brzine otkucaja srca koju ste izradili na internetskoj usluzi Flow i prenijeli na uređaj A370.

#### Gestures and Feedback (Geste i povratne reakcije)

- Obavještanje vibracijom

### GPS i nadmorska visina

- Odaberite GPS brzinu snimanja.

Kada dovršite namještanje postavki sportskog profila, kliknite **SAVE** (Spremanje). Ne zaboravite sinkronizirati postavke s uređajem A370.

## SINKRONIZACIJA

Podatke s uređaja A370 možete prenositi putem USB priključka uz korištenje softvera FlowSync ili bežično pomoću značajke Bluetooth Smart® i aplikacije Flow. Da biste mogli sinkronizirati podatke između uređaja A370 i internetske usluge Flow te aplikacije, morate imati Polar račun i softver FlowSync. Već ste izradili račun i preuzeli softver ako ste [uređaj A370 postavili](#) na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Ako ste izvršili brzo postavljanje pri početku korištenja uređaja A370, idite na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) gdje ćete izvršiti potpuno [postavljanje](#). Preuzmite aplikaciju Flow na mobilni uređaj s usluge App Store ili Google Play.

Nemojte zaboraviti sinkronizirati i ažurirati podatke između uređaja A370, internetske usluge i mobilne aplikacije, gdje god se nalazili.

### SINKRONIZACIJA POMOĆU MOBILNE APLIKACIJE FLOW


Prije sinkronizacije pobrinite se da vrijedi sljedeće:

- Imate Polar račun i aplikaciju Flow.
- Na mobilnom uređaju mora je uključena značajka Bluetooth, a zrakoplovni način rada nije uključen.
- Uparili ste A370 s mobilnim telefonom. Više informacija pronaći ćete u [aplikaciji Polar Flow](#).

Ručna sinkronizacija podataka:

1. Prijavite se u aplikaciju Flow pa pritisnite i zadržite gumb na uređaju A370.
2. Prikazat će se **Searching, Connecting** (Traženje, povezivanje), a nakon toga **Syncing** (Sinkronizacija).
3. Po dovršetku će se prikazati **Completed** (Dovršeno).

Uređaj za praćenje tjelovježbe svakih sat vremena se sinkronizira s aplikacijom Polar Flow bez potrebe za pokretanjem. Također, nakon svakog vježbanja, upozorenja o neaktivnosti, ostvarenja cilja aktivnosti ili izvođenja testa kondicije, podaci se sinkroniziraju s aplikacijom u pozadini.

 *Kada sinkronizirate A370 s aplikacijom Flow, podaci o vježbanju i aktivnostima također će se sinkronizirati s internetskom uslugom Flow, automatski i putem internetske veze.*


Podršku i dodatne informacije o korištenju aplikacije Polar Flow pronaći ćete na [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)

## SINKRONIZACIJA S INTERNETSKOM USLUGOM FLOW UZ POMOĆ SOFTVERA FLOWSYNC

Ako želite izvršiti sinkronizaciju s internetskom uslugom Flow, potreban vam je softver FlowSync. Idite na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) pa ga preuzmite i instalirajte prije nego pokušate izvesti sinkronizaciju.

1. Priključite A370 na računalo pomoću USB kabela. Ne zaboravite pokrenuti softver FlowSync.
2. Na računalu će se otvoriti prozor FlowSync, nakon čega će započeti sinkronizacija.
3. Po dovršetku će se prikazati Completed (Dovršeno).

Svaki put kada priključite uređaj A370 u računalo, softver Polar FlowSync će prebaciti vaše podatke na internetsku uslugu Polar Flow i sinkronizirati sve postavke koje ste eventualno promijenili. Ako sinkronizacija ne započne automatski, pokrenite FlowSync pomoću ikone na radnoj površini (Windows) ili iz mape s aplikacijama (Mac OS X). Uvijek kada je dostupno ažuriranje firmvera, FlowSync će vas o tome obavijestiti i od vas zatražiti da instalirate to ažuriranje.

 *Ako promijenite postavke na internetskoj usluzi Flow kada je A370 priključen u računalo, pritisnite gumb za sinkronizaciju u softveru FlowSync kako bi se te postavke prenijele na A370.*

Za podršku i dodatne informacije o korištenju internetske usluge Flow idite na [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

Za podršku i dodatne informacije o korištenju softvera FlowSync, idite na [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)

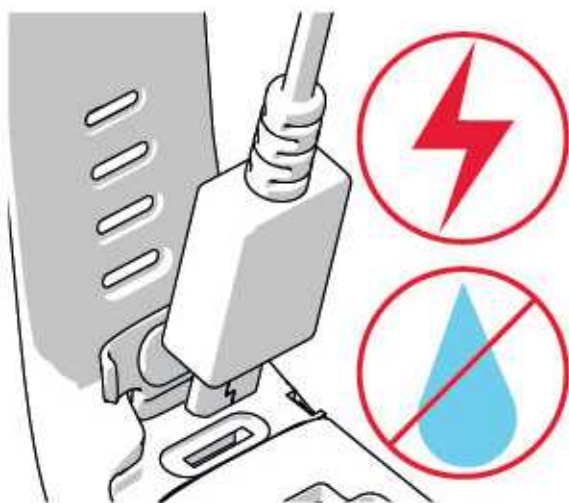
# VAŽNE INFORMACIJE

## BRIGA O UREĐAJU A370

Poput svih drugih elektroničkih uređaja, Polar A370 treba pažljivo koristiti. Prijedlozi u nastavku pomoći će da ispunite jamstvene obveze i uživajte u ovom proizvodu dugi niz godina.

USB kabel mora se priključivati pažljivo da ne bi došlo do oštećenja USB priključka na uređaju.

**Ne punite uređaj ako je njegov USB priključak mokar.** Prije punjenja pričekajte da se USB priključak osuši – ostavite poklopac neko vrijeme otvorenim. Tako se osigurava nesmetano punjenje i sinkronizacija.



Održavajte uređaj za vježbanje čistim.

- Preporučujemo da uređaj i silikonsku narukvicu operete nakon svakog vježbanja mlazom vode u blagoj otopini sapuna. Izvadite uređaj iz narukvice i operite ih posebno. Po potrebi ih osušite mekim ručnikom.

**i** *Nužno je da uređaj i narukvicu operete ako ste ih nosili u bazenu s klorom koji se koristi za održavanje čistoće bazena.*

- Ako uređaj ne nosite 24/7, prebrišite vlagu prije nego ga pohranite. Nemojte ga pohraniti u neprozračan materijal ili u vlažnu okolinu, npr. u plastičnu vrećicu ili u vlažnu torbu za vježbanje.
- Po potrebi ga prebrišite mekim ručnikom. Prljavštinu s uređaja za vježbanje odstranite vlažnim papirnatim ručnikom. Ako želite zadržati vodonepropusnost, ne perite uređaj za vježbanje uređajem za čišćenje stlačenom vodom. Za čišćenje nikada ne koristite alkohol ili drugi abrazivni materijal poput čelične vune ili kemijskih sredstava.

- Kada A370 priključite u računalo ili punjač, provjerite da na njegovu USB priključku da nema vlage, dlaka, prašine ili prljavštine. Pažljivo obrišite svu prljavštinu ili vlagu. Ne koristite oštre alate pri čišćenju kako ne bi došlo do ogrebotina.

Radna temperatura -10 °C do +50 °C / +14 °F do +122 °F

## ČUVANJE

Uređaj za vježbanje čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Ne držite ih u vlažnom okruženju, neprozračnom materijalu (plastičnoj vreći ili sportskoj torbi) niti s vodljivim materijalom (mokar ručnik). Ne izlažite uređaj za vježbanje izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje npr. ne ostavljajte ga u automobilu ili na biciklu.

Preporučujemo da uređaj za vježbanje pohranite djelomično ili potpuno napunjen. Baterija se polako troši kada je pohranjena. Planirate li pohraniti uređaj za vježbanje na nekoliko mjeseci, preporučujemo vam da ga nadopunite nakon nekoliko mjeseci. Tako ćete produžiti radni vijek baterije.

Osušite i pohranite remen i konektor zasebno kako biste maksimalno povećali radni vijek baterije senzora brzine otkucaja srca. Senzor brzine otkucaja srca čuvajte na hladnom i suhom mjestu. Za sprječavanje brze oksidacije ne pohranjujte mokar senzor brzine otkucaja srca u neprozračnom materijalu kao što je sportska torba. Ne izlažite senzor brzine otkucaja srca izravnoj sunčevoj svjetlosti duže razdoblje.

## SERVIS

Tijekom prve dvije godine jamstvenog razdoblja, preporučamo da servis obavite u ovlaštenom Polar servisnom centru. Jamstvo ne obuhvaća štetu ili posljedičnu štetu prouzročenu u servisu koji nije ovlašten od tvrtke Polar Electro. Dodatne informacije pronaći ćete u [Ograničeno međunarodno jamstvo Polar](#).


Podatke za kontakt i sve adrese servisnog centra Polar potražite na [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) i internetskoj stranici za vašu zemlju.

## BATERIJE

Na kraju radnoga vijeka proizvoda, Polar vas potiče da svedete na minimum moguće utjecaje otpada na okoliš i ljudsko zdravlje prateći lokalne propise o zbrinjavanju otpada i, kada je moguće, zasebno sakupite elektroničke uređaje. Ne odlažite ovaj proizvod kao nerazvrstani komunalni otpad.

## PUNJENJE BATERIJE UREĐAJA A370

Uređaj A370 ima unutarnju, akumulatorsku bateriju. Akumulatorske baterije imaju ograničen broj ciklusa punjenja. Možete napuniti i isprazniti bateriju preko 300 puta prije znatno smanjenja njenog kapaciteta. Broj ciklusa punjenja također varira ovisno o uporabi i radnim uvjetima.

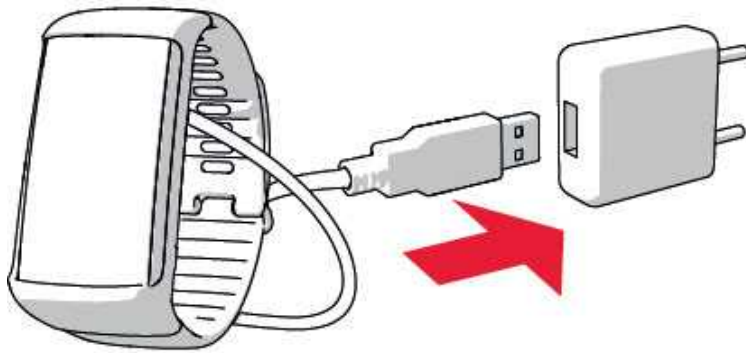
 *Bateriju ne punite na temperaturama ispod 0 °C i iznad +40 °C ili ako je USB priključak vlažan.*

Bateriju možete puniti putem zidne utičnice. Prilikom punjenja putem zidne utičnice, koristite USB adapter napajanja (nije isporučen u kompletu proizvoda). Ako koristite USB adapter napajanja, provjerite je li na njemu

označeno „Izlazni napon 5 V DC“ i je li njegova izlazna struja najmanje 500 mA. Koristite samo onaj USB adapter napajanja koji ima odgovarajuće sigurnosno odobrenje (oznaka „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ ili „CE“).

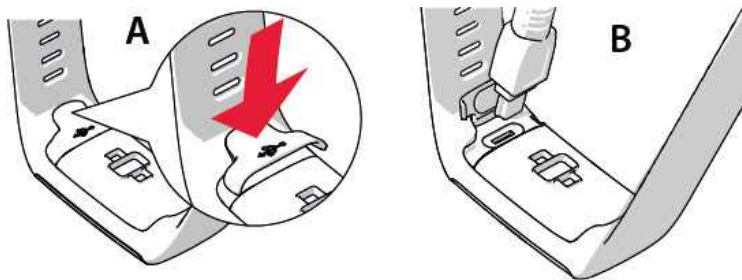


**i** Polar proizvode nemojte puniti punjačem od 9 volta. Upotreba punjača od 9 volta može oštetiti Polar proizvod.

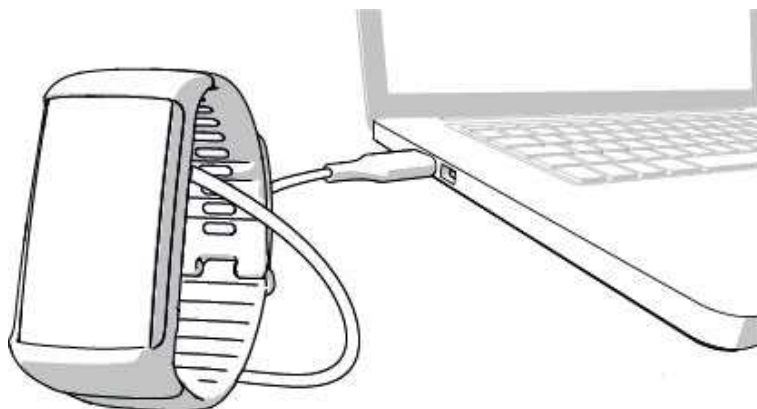


Ako uređaj A370 želite napuniti pomoću računala, jednostavno ga priključite u računalo pri čemu ga možete i sinkronizirati pomoću softvera FlowSync.

1. Gurnite prema dolje gornji dio (A) poklopca USB priključka unutar narukvice kako biste pristupili mikro USB priključci pa priključite isporučeni USB kabel (B).



2. Drugi kraj kabela priključite u USB priključak na računalo. Prije spajanja u računalo provjerite je li USB priključak suh. Ako je baterija potpuno prazna, proći će nekoliko minuta do početka punjenja.



3. Nakon sinkronizacije, početak će animirani prikaz punjenja zelene ikone baterije.
4. Kada je zelena ikona baterije puna, uređaj A370 je do kraja napunjen.

**i** *Baterija ne smije dugo ostavljena u potpuno praznom stanju niti je ne smijete držati stalno potpuno napunjenom, jer se tako utječe na njen životni vijek.*

## VRIJEME RADA BATERIJE

Vrijeme trajanja baterije iznosi najviše 4 dana uz praćenje aktivnosti 24/7, kontinuirano praćenje brzine otkucaja srca i vježbanje 1 h dnevno, bez pametnih obavijesti. Radno vrijeme ovisi o mnogim čimbenicima, poput temperature okoline u kojoj koristite A370, korištenim značajkama, učestalosti uključivanja zaslona i starosti baterije. Vrijeme rada znatno je smanjeno na temperaturama ispod nule. Nošenje uređaja A370 ispod kaputa pomaže u održavanju njegove topline, čime se produljuje njegovo vrijeme rada.

## OBAVIJESTI O SLABOJ BATERIJI

**Battery low. Charge** (Baterija je prazna. Napunite je.)

Baterija je prazna. Preporučujemo da napunite A370.

**Charge before training** (Napunite prije vježbanja).

Napunjenost je preslaba za snimanje vježbanja. Novo vježbanje ne može se započeti ako niste napunili A370.

Ako se zaslon ne aktivira gestom ručnog zgloba ili pritiskom gumba, baterija je prazna, a A370 je ušao u način mirovanja. Napunite A370. Ako je baterija potpuno ispražnjena, možda će trebati malo vremena za prikaz animacije punjenja na prikazu.

## MJERE OPREZA

Polar A370 predviđen je za mjerenje brzine otkucaja srca i praćenje vaših aktivnosti. Nije namijenjen u druge svrhe.

Uređaj za vježbanje ne smije se koristiti za mjerenje podatka iz okoline koje zahtijeva profesionalnu ili industrijsku preciznost.

 Polar A370 nije medicinski uređaj za mjerenje pulsa.

Preporučujemo da uređaj i ručni remen povremeno operete kako prljava narukvica ne bi izazvala probleme s kožom.

## SMETNJE

### Elektromagnetske smetnje i oprema za vježbanje

Smetnje se mogu javiti u blizini električnih uređaja. Osim toga, WLAN bazne jedinice mogu prouzročiti ometanje prilikom vježbanja s uređajem za vježbanje. Da izbjegnute pogrešno očitavanje ili neodgovarajuće ponašanje, udaljite se od mogućih izvora smetnji.

Oprema za vježbanje s elektroničkim ili električkim komponentama, kao što su LED zasloni, motori i električne kočnice, mogu ometati signale.

Ako uređaj za vježbanje i dalje ne radi s opremom za vježbanje, ona možda ima previše električkih smetnji za bežično mjerenje brzine otkucaja srca. Više informacija potražite na [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## SMANJITE OPASNOSTI TIJEKOM VJEŽBANJA

Vježbanje može uključivati neke rizike. Prije početka redovitog programa vježbanja odgovorite na sljedeća pitanja u vezi vašeg zdravstvenog stanja. Ako je vaš odgovor na neko od ovih pitanja potvrđan, preporučujemo vam da potražite liječnički savjet prije početka programa vježbanja.

- Jeste li bili tjelesno neaktivni tijekom proteklih pet godina?
- Imate li visok krvni tlak ili visok kolesterol u krvi?




- Pijete li lijekove za krvni tlak ili za srce?
- Jeste li nekada imali poteškoća s disanjem?
- Imate li simptome neke bolesti?
- Da li se oporavljate od ozbiljne bolesti ili medicinskog liječenja?
- Koristite li pejsmejker ili drugi implantirani elektronički uređaj?
- Jeste li pušač?
- Jeste li trudni?

Zapamtite da osim intenziteta vježbanja, na srčani ritam mogu utjecati i lijekovi za srce, krvni tlak, psihološka stanja, astma, disanje itd., kao i neka energetska pića, alkohol te nikotin.

Važno je da oslušujete svoje tijelo za vrijeme vježbanja. **Osjetite li iznenadnu bol ili pretjeran umor za vrijeme vježbanja, preporučujemo da prekinete s vježbanjem ili nastavite manjim intenzitetom.**

**Napomena!** Ako koristite srčani stimulator, defibrilator ili drugi ugrađeni elektronički uređaj, možete koristiti Polar uređaje. U teoriji, ometanje pejsmejкера prouzročeno Polar proizvodima ne bi smjelo biti moguće. U praksi ne postoje izvješća koja upućuju na osobe koje su ikada doživjele ometanje. Ipak, ne možemo izdati službeno jamstvo o prikladnosti naših proizvoda sa svim srčanim stimulatorima ili drugim ugrađenim uređajima, poput defibrilatora, zbog mnoštva dostupnih uređaja. Ako sumnjate ili ste doživjeli neobične pojave tijekom uporabe Polar proizvoda, obratite se vašem liječniku ili proizvođaču implantiranog elektroničkog uređaja kako biste odredili sigurnost u vašem slučaju.

Ako ste alergični na neku tvar koja dolazi u doticaj s vašom kožom ili sumnjate na alergijsku reakciju zbog uporabe proizvoda, pogledajte popis materijala u tehničkim specifikacijama. Da izbjegnute reakciju kože na senzor brzine otkucaja srca, nosite ga preko majice, ali dobro navlažite majicu pod elektrodama kako biste osigurali neometan rad.

 *Kombinirani utjecaj vlage i jake abrazije može prouzročiti skidanje boje s površine senzora brzine otkucaja srca i zamrljati odjeću. Ako upotrebljavate parfem, kremu za sunčanje ili sredstvo za zaštitu od insekata na koži, pobrinite se da ne dođe u kontakt s uređajem za vježbanje ili senzorom brzine otkucaja srca. Ne nosite odjeću u boji koja se može prenijeti na uređaj za vježbanje (to se posebno odnosi na uređaje za vježbanje svijetlih/jarkih boja), kada ih nosite zajedno.*

## TEHNIČKI PODACI

### A370

Vrsta baterije:	100 mAh Li-pol akumulatorska baterija
Vrijeme rada:	Do 4 dana uz praćenje aktivnosti 24/7, kontinuirano praćenje broja otkucaja srca i vježbanje 1 h dnevno, bez pametnih obavijesti.
Vrijeme rada u načinu rada za vježbanje:	Do 13 sati dok je na mobilnom uređaju uključen GPS. Do 32 sata kada je GPS

	na mobilnom uređaju isključen.
Radna temperatura:	-10 °C do +50 °C/14 °F do 122 °F
Vrijeme punjenja:	do dva sata.
Temperatura punjenja:	0 °C do +40 °C/32 °F do 104 °F
Materijali uređaja za praćenje tjelovježbe:	Uređaj: termoplastični poliuretan, akrilnitril butadien stiren, staklena vlakna, polikarbonat, nehrđajući čelik, staklo  Narukvica: silikon, nehrđajući čelik, polibutilen tereftalat, staklena vlakna
Točnost sata:	Bolja od ± 0,5 sekundi/dan na temperaturi 25 °C/77 °F
Raspon mjerenja brzine otkucaja srca:	30-240 otk/min
Vodonepropusnost:	30 m
Kapacitet memorije:	60 h vježbanja s brzinom otkucaja srca, ovisno o postavkama jezika

Koristi Bluetooth® Smart bežičnu tehnologiju.

Uređaj A370 je kompatibilan i sa sljedećim Polar senzorima brzine otkucaja srca: Polar H6, H7 i H10.

## SOFTVER POLAR FLOWSYNC

Za korištenje softvera FlowSync potrebno vam je računalo sa sustavom Microsoft Windows ili Mac OS X i internetska veza te slobodan USB priključak.

FlowSync je kompatibilan sa sljedećim operativnim sustavima:

Računalni operativni sustav	32-bitni	64-bitni
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X

Računalni operativni sustav	32-bitni	64-bitni
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

## KOMPATIBILNOST MOBILNE APLIKACIJE POLAR FLOW

Polar uređaji rade s većinom modernih pametnih telefona. Ovo su minimalni zahtjevi:

- iOS 11 mobilni uređaji i noviji
- Android mobilni uređaji s funkcijom Bluetooth 4.0 i Android 5 ili noviji (provjerite sve tehničke podatke telefona koje daje njegov proizvođač)

Puno je razlika u tome na koji način različiti Android uređaji koriste tehnologiju koja se koristi u našim uređajima i uslugama kao što su Bluetooth Low Energy (BLE) te različiti standardi i protokoli. Zbog toga se kompatibilnost razlikuje među proizvođačima telefona i nažalost, Polar ne može jamčiti da će se sve funkcije moći koristiti na svim uređajima.

## VODONEPROPUSNOST POLAR PROIZVODA

Većina Polar proizvoda može se nositi za vrijeme plivanja. Međutim, oni nisu ronilački instrumenti. Da biste održali otpornost na vodu, nemojte pritiskati gumb uređaja pod vodom. Kada GymLink kompatibilnim Polar uređajem i senzorom pulsa u vodi mjerite puls, možda će se pojaviti smetnje iz sljedećih razloga:

- Voda u bazenu s velikim sadržajem klora i morska voda su vrlo vodljive. Može doći do kratkog spoja elektroda senzora brzine otkucaja srca čime se senzoru onemogućuje prepoznavanje EKG signala.
- Skakanje u vodu ili energično pomicanje mišića u natjecateljskom plivanju može pomaknuti senzor brzine otkucaja srca na mjestu na tijelu s kojeg nije moguće primiti EKG signale.
- Jačina EKG signala razlikuje se od osobe do osobe, a ovisi o sastavu tkiva. Problemi se češće javljaju kod mjerenja brzine otkucaja srca u vodi.

**Polar uređaji s mjerenjem brzine otkucaja srca na ručnom zglobu** prikladni su za plivanje i kupanje. Oni će također prikupljati podatke o vašoj aktivnosti iz pokreta zgloba tijekom plivanja. Međutim, u našim ispitivanjima otkrili smo da mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu ne radi optimalno u vodi, pa vam ga ne možemo preporučiti za plivanje.

U industriji satova, vodonepropusnost se uglavnom mjeri u metrima, što odgovara statičnom tlaku vode na toj dubini. Polar koristi isti sustav označavanja. Vodonepropusnost Polar proizvoda je testirana u skladu s međunarodnim standardom **ISO 22810** ili **IEC60529**. Prije isporuke testira se izdržljivost na tlak vode svakog Polarova uređaja s oznakom za vodonepropusnost.

Proizvodi su podijeljeni u četiri različite kategorije, ovisno o vodonepropusnosti. Na poleđini vašeg Polar proizvoda pronaći ćete oznaku kategorije vodonepropusnosti, usporedite ju s tablicom niže. Molimo, imajte na umu da se ove odredbe ne odnose nužno na proizvode drugih proizvođača.

Prilikom izvođenja aktivnosti pod vodom, dinamički tlak koji nastaje zbog kretanja u vodi veći je od statičkog tlaka. To znači da se proizvod u slučaju pomicanja ispod vode izlaže većem tlaku nego kada se drži nepomično.

Oznaka na poledini proizvoda	Prskanje vode, znoj, kapljice kiše itd.	Kupanje i plivanje	Ronjenje na dah s dihalicom (bez spremnika sa zrakom)	Ronjenje s opremom (sa spremnicima sa zrakom)	Svojstva vodonepropusnosti
Vodonepropusnost IPX7	U REDU	-	-	-	Ne perite uređajem za pranje pod tlakom. Zaštićeno od prskanja, kapljica kiše itd. Referentni standard: IEC60529.
Vodonepropusnost IPX8	U REDU	U REDU	-	-	Minimalno za kupanje i plivanje. Referentni standard: IEC60529.
Vodonepropusnost Vodonepropusnost do 20/30/50 metara Prikladan za plivanje	U REDU	U REDU	-	-	Minimalno za kupanje i plivanje. Referentni standard: ISO22810.
Vodonepropusnost 100 metara	U REDU	U REDU	U REDU	-	Za često upotrebu u vodi, ali ne prilikom ronjenja s OPREMOM. Referentni standard: ISO22810.

## OGRANIČENO POLAR MEĐUNARODNO JAMSTVO

- Polar Electro Oy izdaje ograničeno međunarodno jamstvo za proizvode Polar.
- Jamstvo izdaje tvrtka Polar Electro Inc. potrošačima koji su kupili ovaj proizvod u SAD-u ili Kanadi.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. jamči prvom potrošaču/kupcu proizvoda Polar da proizvod neće imati oštećenja u materijalu ili izradi u razdoblju od dvije (2) godine od datuma kupnje uz iznimku silikonskih ili plastičnih narukvica za ručni zglob koje podliježu jamstvenom razdoblju od jedne (1) godine od datuma kupnje.
- Jamstvo ne obuhvaća normalno trošenje i habanje baterije ili ostale oblike normalnog trošenja i habanja, oštećenja nastala zbog pogrešne uporabe, zloruporabe, nezgoda ili nepridržavanja mjera opreza; nepravilno održavanje, komercijalnu uporabu, napuknuta, slomljena ili izgarebana

kućišta/zaslone, tekstilnu narukvicu ili tekstilnu ili kožnu narukvicu za ručni zglob, elastičnu traku (npr. traku za prsa senzora za otkucaje srca) i Polarovu odjeću.

- Jamstvo ne obuhvaća ni oštećenje/a, gubitke, naknade ili troškove, izravne, neizravne ili slučajne, posljedične ili posebne, koji nastaju zbog proizvoda ili su povezani s proizvodom.
- Jamstvo ne obuhvaća proizvode koji su kupljeni kao rabljeni.
- Tijekom jamstvenog razdoblja proizvod se može popraviti ili zamijeniti u bilo kojem ovlaštenom središnjem servisu tvrtke Polar neovisno o zemlji kupnje.
- Jamstvo koje izdaje tvrtka Polar Electro Oy/Inc. ne utječe na zakonska prava klijenta po važećim nacionalnim ili državnim zakonima na snazi ili na klijentova prava protiv prodavača koja proizlaze iz ugovora o prodaji/kupnji.
- Sačuvajte račun kao dokaz o kupnji!
- Jamstvo u odnosu na bilo koji proizvod će biti ograničeno na države u kojima je proizvod početno oglašavala tvrtka Polar Electro Oy/Inc.

Proizvela tvrtka Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, tel. +358 8 5202 100, faks +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy je ISO 9001:2015 certificirana tvrtka.

© 2018 Polar Electro Oy. FI-90440 KEMPELE, Finska. Sva prava pridržana. uktuktg Zabranjena je uporaba ili umnožavanje ovog priručnika bez pisanog odobrenja tvrtke Polar Electro Oy.

Nazivi i logotipi u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Nazivi i logotipi sa simbolom ® u ovom korisničkom priručniku ili u pakiranju ovog proizvoda su registrirane trgovačke marke tvrtke Polar Electro Oy. Windows je registrirani trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation, a Mac OS je registrirani trgovački znak tvrtke Apple Inc. Bluetooth® vodeni žig i logotipovi su registrirani trgovački znakovi u vlasništvu tvrtke Bluetooth SIG, Inc., a svako korištenje tih znakova od strane tvrtke Polar Electro Oy regulirano je licencom.

## **NAPUTAK O ODRICANJU ODGOVORNOSTI**

- Materijal u ovom priručniku služi samo za informativne svrhe. Opisani proizvodi podložni su promjenama bez prethodne najave zbog programa za stalni razvoj proizvođača.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne daje nikakve izjave ili jamstva u vezi s ovim priručnikom ili s obzirom na ovdje opisane proizvode.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nije odgovoran za štetu, gubitak, troškove ili izdatke, proizašle na direktan, indirektan ili slučajan, posljedičan ili poseban način ili koji se odnose na ovaj materijal ili ovdje opisane proizvode.

1.0 HR 05/2017.